



筑波大学
University of Tsukuba



**Programa de intercambio
Trans-Pacific Human Capital
Development Program**



ÍNDICE

✚ Información general de la Universidad de Tsukuba	3
✚ <i>Ranking de escuelas de posgrado</i>	4
✚ <i>Ranking de alumnos</i>	4
✚ <i>Popularidad y selectividad</i>	4
✚ <i>Sobre Japón</i>	4
✚ Facultades y colegios de la Universidad de Tsukuba	5
✚ Escuelas de pregrado	6
✚ Clases.....	6
✚ <i>Visa</i>	7
✚ <i>¿Qué documentos son necesarios para tramitar la visa en mi país?</i>	9
✚ Seguro Médico	9
✚ Seguridad	10
✚ Otros puntos para tener en cuenta.....	11
✚ Vacunación	11
✚ Cosas a tener en cuenta para la salud	12
✚ <i>Moneda/Cambio</i>	12
✚ <i>Alojamiento</i>	13
✚ Mi experiencia como estudiante de intercambio en la Universidad de Tsukuba....	15
✚ ¿Por qué decidiste realizar un intercambio en Japón?	15
✚ Mi itinerario en un día normal de intercambio	16
✚ ¿Qué preparaciones tuviste antes de venir a Japón?.....	16
✚ Gastos antes y durante mi intercambio académico en Japón.....	17
✚ Antes de venir	17
✚ Durante mi estancia	17
✚ <i>Beca JASSO</i>	18
✚ <i>Trabajo de medio tiempo</i>	18
✚ Viajar al extranjero	19
✚ ¿Cuáles fueron mis experiencias y puntos buenos de mi intercambio?.....	19
✚ Omochi Language Club-おもち	21
✚ Problemas que tuve en mi intercambio. ¿A quién le realice mis consultas?.....	22
✚ Mis recomendaciones dentro de la ciudad de Tsukuba.....	23
✚ Transporte a Tsukuba desde el aeropuerto.....	24
✚ <i>Experiencias de otros estudiantes de intercambio de Latinoamérica</i>	25
✚ Para Finalizar	31

UNIVERSIDAD DE TSUKUBA

URL de la página oficial de la universidad < <http://www.tsukuba.ac.jp/en/> >

URL sobre aplicación de los programas de intercambio < <https://www.tsukuba.ac.jp/en/study-tsukuba/exchange-students/programs> >

Información general de la Universidad de Tsukuba

- Nombre: University of Tsukuba (筑波大学).
- Clasificación: Universidad pública.
- Ubicación: Ciudad de Tsukuba, prefectura de Ibaraki, Japón.
- Aeropuertos cercanos: Aeropuerto internacional de Narita, aeropuerto de Ibaraki.
- Fundación: Octubre, 1973.
- Puesto en el ranking mundial de universidades: 270.
- Puesto en el ranking de universidades de Japón: 10.

(QS World University Rankings, 2020)

- Tiempo de intercambio: Octubre 2019 – Septiembre 2020 (1 año)



La Universidad de Tsukuba (筑波大学, Tsukuba daigaku), ubicada en Tsukuba, Ibaraki, es una de las prestigiosas universidades nacionales establecida por el gobierno japonés. La universidad tiene 28

grupos universitarios y escuelas con alrededor de 16,500 estudiantes (actualmente en 2020). El campus principal de Tsukuba cubre un área de 258 hectáreas, lo que lo convierte en el segundo campus individual más grande de Japón.

La universidad se estableció en octubre de 1973. Una precursora fue la Universidad de Educación de Tokio (東京教育大学, Tokio kyōiku daigaku) que fue fundada en 1872. Fue una de las universidades más antiguas de Japón, la Escuela Normal Superior de Tokio (東京師範学校, Tokio Shihan Gakkō). En octubre de 2002, la Universidad de Tsukuba se fusionó con la Universidad de Bibliotecología y Ciencias de la Información (ULIS, 図書館情報大学, Toshokan jōhō daigaku). Ha proporcionado varios premios Nobel, como Leo Esaki, Hideki Shirakawa y Sin-Itiro Tomonaga. El Dr. Satoshi Ōmura era auditor en la Universidad de Educación de Tokio.

La Universidad de Tsukuba renació en 1973 como una universidad integral basada en nuevos conceptos educativos. Ha heredado las tradiciones de sus predecesores, comenzando con la Escuela Normal, que fue fundada por el gobierno de Meiji en 1872 como la primera institución de educación superior en Japón, y continuando hasta su historia como la Universidad de Educación de Tokio. La filosofía de desarrollo de recursos humanos arraigada en nuestra universidad se expresa con la frase shikon risai (師魂理才). Interpretado libremente, enfatiza la necesidad de ser bondadoso con los demás, al igual que los padres y maestros, y tener la capacidad de unir a las personas, así como de resolver problemas de manera racional. Al aplicar shikon risai (師魂理才), la misión de la universidad es la creación de conocimiento destinado a encontrar soluciones para las tareas globales emergentes y la construcción de una sociedad futura, incluido el cultivo de recursos humanos que tomarán la iniciativa.

Ranking de escuelas de posgrado

La facultad de derecho de Tsukuba ocupó el puesto 16 en 2019 por su índice de aprobación del examen de la barra japonesa. El universal clasificó a Tsukuba en el séptimo lugar en la clasificación de "Escuelas de negocios excelentes a nivel nacional y / o con vínculos continentales" en Japón.

Ranking de alumnos

Según la clasificación de 2020 del Toyo Keizai Inc, los graduados de Tsukuba tienen la 54 mejor tasa de empleo en 400 empresas importantes del Japón. Por el contrario, el salario promedio de los ex alumnos de Tsukuba es muy alto, con el octavo mejor en Japón, según PRESIDENT, Inc.

Popularidad y selectividad

Dada su alta clasificación en Japón, el examen de ingreso a la Universidad de Tsukuba es altamente competitivo. La dificultad general se califica actualmente como "A1" o dos en una escala de 10 puntos.

Sobre Japón

- Nombre: Japón (日本, Nihon o Nippon)
- Población: 126.5 millones
- Área: 377 9753 km²
- Capital: Tokio
- Moneda: Yen (¥, JPY)
- Idioma: Japonés
- Forma de gobierno: Monarquía parlamentaria



- Emperador: Naruhito
- Primer ministro: Yoshihide Suga
- Religión: Sintoísmo, budismo

Japón está dividido en cuarenta y siete prefecturas, cada una de ellas gobernada por un gobernador, poder legislativo, y burocracia administrativa elegidos. Cada prefectura se divide en ciudades, pueblos y aldeas. En la primera década del siglo XXI, la nación estuvo en una reorganización administrativa, uniendo ciudades, pueblos y villas, las unas con las otras.

Este proceso redujo el número de regiones administrativas sub prefectorales y se esperaba con ello recortar costes administrativos. Principalmente, Japón está subdividido en 47 prefecturas, agrupadas en 8 regiones:

Hokkaidō	1. Hokkaidō (北海道)	Tōhoku	2. Aomori (青森)
3. Iwate (岩手)	4. Miyagi (宮城)	5. Akita (秋田)	6. Yamagata
(山形)	7. Fukushima	(福島)	Kantō
8. Ibaraki (茨城)	9. Tochigi (栃木)	10. Gunma (群馬)	11. Saitama (埼玉)
12. Chiba (千葉)	13. Tokyo (東京)	14. Kanagawa (神奈川)	
Chūbu	15. Niigata (新潟)	16. Toyama (富山)	17. Ishikawa (石川)
18. Fukui (福井)	19. Yamanashi (山梨)	20. Nagano (長野)	21. Gifu (岐阜)
22. Shizuoka (静岡)	23. Aichi (愛知)	Kinki	24. Mie (三重)
25. Shiga (滋賀)	26. Kioto (Kyōto; 京都)	27. Osaka (Ōsaka; 大阪)	28. Hyōgo (兵庫)
29. Nara (奈良)	30. Wakayama (和歌山県)		Chūgoku
31. Tottori (鳥取)	32. Shimane (島根)	33. Okayama (岡山)	34. Hiroshima (広島)
35. Yamaguchi (山口)	Shikoku	36. Tokushima (徳島)	37. Kagawa (香川)
38. Ehime (愛媛)	39. Kōchi (高知)	Kyūshū y Okinawa	40. Fukuoka (福岡)
41. Saga (佐賀)	42. Nagasaki (長崎)	43. Kumamoto (熊本)	44. Ōita (大分)
45. Miyazaki (宮崎)	46. Kagoshima (鹿児島)	47. Okinawa (沖縄)	

Facultades y colegios de la Universidad de Tsukuba

La Universidad de Tsukuba cuenta con varias facultades y colegios de pregrado y postgrado de casi prácticamente todos los ámbitos. También puedes ver cada colegio de todas las facultades de pregrado en el siguiente sitio: < <https://www.tsukuba.ac.jp/en/academics/organization-ug-list/index.html> >

Escuelas de pregrado

<i>Escuela de Humanidades y Cultura</i>	<i>Escuela de Estudios Sociales e Internacionales</i>
<i>Facultad de Ciencias Humanas</i>	<i>Facultad de Ciencias de la Vida y del Medio Ambiente</i>
<i>Escuela de Ciencias e Ingeniería</i>	<i>Escuela de Informática</i>
<i>Facultad de Medicina y Ciencias Médicas</i>	<i>Escuela de Medicina</i>
<i>Escuela de enfermería</i>	<i>Facultad de Ciencias Médicas</i>
<i>Escuela de Educación Física y Salud</i>	<i>Escuela de Arte y Diseño</i>

Clases

En todos los colegios que ofrece la universidad se imparten clases en japonés y algunas otras en inglés. En ambas modalidades pueden participar estudiantes japoneses como estudiantes extranjeros, aunque sean de un programa corto o estancia larga. En el caso de los estudiantes extranjeros de estancia corta (un semestre o dos semestres), que quieran participar en cierta clase necesitan llenar un formato entregado por la oficina de estudiantes de intercambio, registrando todos los cursos deseados y solicitar el permiso y sello del profesor de cada clase, en especial si se desea tomar clases en japonés. Este formato aplica para todas las clases, tanto de japonés, especializadas, cultura, etc.

En el programa de intercambio de Tsukuba se deben de tomar mínimo 12 créditos periodo del programa, tomando obligatoriamente, 4 cursos de japonés, materias relacionadas con su especialidad en su país, cultura, seminario (este usualmente no lo puedes escoger, lo tienes que tomar con tu asesor asignado), y finalmente un Internship. La cantidad de créditos por materia depende de la clase, usualmente los de las clases de japonés tienen valor de 1 crédito, algunas materias especializadas tienen valor de hasta 2 créditos, el seminario y el Internship tienen valor entre 2-3 créditos. Sumando así los créditos, en total por periodo del programa se toman entre 7-8 clases.

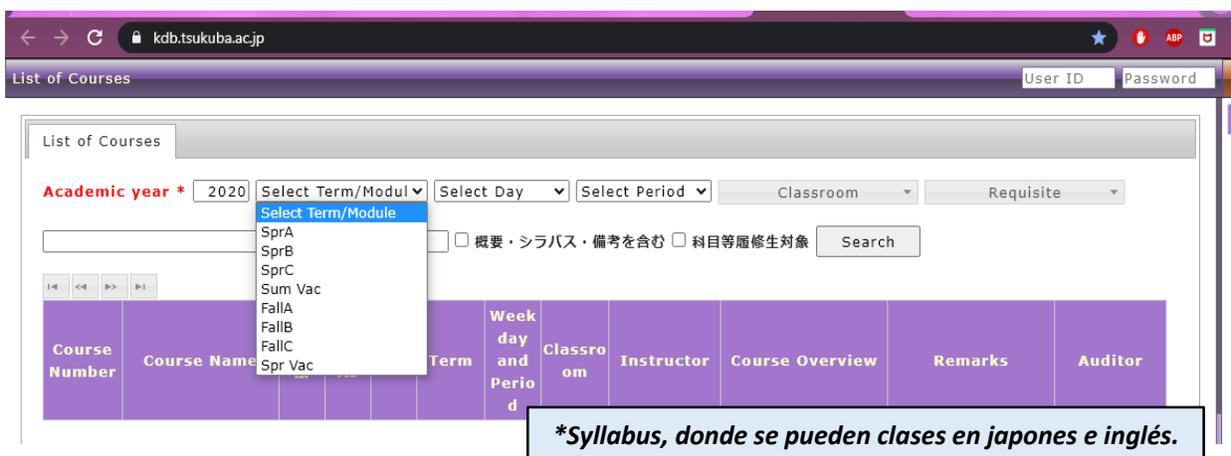
Basándome en mi experiencia personal, recomiendo tomar clases de actividad física como algún deporte, ya que la Universidad de Tsukuba cuenta con una gran variedad de deportes, además también tienen valor de medio crédito. Entre ellas deportes tradicionales japoneses como Kyudo (arquería japonesa) y Kendo (esgrima japonesa). También puedes escoger muchos otros deportes, como natación, yudo, tenis, etc.



**Clases de Kyudo en la universidad*

La página oficial de la Universidad de Tsukuba cuenta con un Syllabus donde puedes encontrar las clases que se ofrecen por cada semestre en japonés e inglés. En primer enlace puedes ver la lista de clases que se ofrecen en inglés de todos los colegios. Y en segundo el enlace del Syllabus para buscar clases en específico, ver los horarios, profesores y el objetivo de la clase.

- <<https://www.tsukuba.ac.jp/en/study-tsukuba/under-graduate/ug-courses>>
- <<https://kdb.tsukuba.ac.jp/>>



Guías sobre registro de las clases en inglés:

- <<http://www.tsukuba.ac.jp/education/ug-courses/pdf/2020/kaisetsu/9-1.pdf>>
- <<http://www.tsukuba.ac.jp/education/ug-courses/pdf/2020/kaisetsu/9-2.pdf>>

Visa

Se necesita tener visa de estudiante si vas a estar más de tres meses (90 días) en Japón. Para conseguir una visa de estudiante no es tan complicado una vez que hayas sido seleccionado y postulado por tu universidad, pero también necesitas completar el papeleo que requiere la Universidad de Tsukuba para poder enviar los documentos necesarios a tu universidad y así tramitar tu visa en el consulado y embajada de Japón en tu país. Después de ser seleccionado por tu universidad, estos son los documentos que necesitas enviar por e-mail a la Universidad de Tsukuba:

1. Carta formal de solicitud de admisión. (Ejemplo: <<https://www.tsukuba.ac.jp/en/application/files/7015/9918/7441/Sample.pdf>>)
2. Transcripción oficial de calificaciones.

3. Certificado oficial de Enrollment
4. Copia del pasaporte
5. Certificado de resultado y puntuación del JLPT (Solo si tiene alguno).
6. Certificado de su estadía en Japón. Solo si tiene experiencia de haber estado en Japón con fines distintos al turismo (programa de verano, vacaciones de trabajo).
7. CoE Certificado de Elegibilidad (sin este no se podrá otorgar la visa).

Documentos que se necesitan enviar físicamente a Japón (el gasto de envío corre por tu cuenta, puedes reunirte con otros compañeros que apliquen al mismo tiempo y compartir gastos):



***Ejemplo de un CoE**

1. Lista de verificación y portada del paquete de solicitud.
2. Dos fotos de identificación (40 mm de largo x 30 mm de ancho).
3. Certificado de saldo bancario* El último saldo de la cuenta bancaria del solicitante y / o Certificado de beca / préstamo estudiantil.

La Universidad de Tsukuba dependiendo a que semestre apliques tiene fechas límite para el envío de los documentos, es importante estar atento a cumplir la fecha de entrega, en especial cuando es necesario enviar los documentos a Japón, ya que tienen que llegar a la Universidad de Tsukuba antes de la fecha límite.

Es necesario checar el tiempo que tarda el envío desde el país donde sale hasta Japón. En el siguiente enlace están las fechas de aplicación y fechas límite de documentos en inglés, además ahí se encuentran algunos archivos Excel y PDF de la anterior documentación necesaria ya mencionada.

- <<https://www.tsukuba.ac.jp/en/study-tsukuba/exchange-students/programs>>

También, muchos de los documentos aquí mencionados son proporcionados por las mismas universidades a los estudiantes postulados. En internet hay mucha información

sobre cómo llenar los documentos, en especial en las páginas oficiales de las embajadas o consulados de cada país.

Después de que la Universidad de Tsukuba revise los archivos, ellos te enviarán por correo postal el CoE (Certificado de Elegibilidad) y la Carta de aceptación para que solicites la visa de estudiante en tu propio país. Los mismos estudiantes son los que tienen que hacer este trámite. Normalmente dura unas horas el proceso de trámite de la visa. Aunque también puede ser mediante correo postal.

¿Qué documentos son necesarios para tramitar la visa en mi país?



1. Certificado de Elegibilidad emitido por la institución educativa (original y una copia)
2. Formulario de solicitud de visa (completado con cuidado)
3. Fotos de identificación (debe pegarse en el formulario)
4. Pasaporte valido y con vencimiento mínimo de tres meses después de terminar el intercambio en Japón.

©Embassy of Japan in Indonesia

Seguro Médico

Para la mayoría de las universidades de Latinoamérica, es un requisito solicitar un seguro médico antes de realizar una estancia académica, por lo que antes de venir a Japón es necesario contratar un seguro de estudiante de intercambio con alguna compañía de confianza en su país. Este tiene que abarcar toda su estancia. El precio oscila de entre 250 dls por medio año 490 dls por 1 año (con descuento de estudiante). Hay muchas compañías de seguros que tienen este servicio de descuento de hasta el 40% a estudiantes, como la compañía de seguros “365”.

Además, después de llegar a la Universidad de Tsukuba, es necesario pagar otro seguro médico nacional de estudiante. Este lo tienes que solicitar en el ayuntamiento de la ciudad, y puedes pagarlo en una sola exhibición o pago mensual. Ya sea la modalidad de pago que prefieras, te llegará por correo postal un sobre con los papeles de pago, que puedes pagarlos en tiendas de conveniencia, cajeros o en algún banco.

Cada baucher cuenta con la fecha límite de pago (en dado caso de pagarlo mensual), así que debes tener mucho cuidado de no pasar la fecha límite, de ser así, se te enviará otro

papel de pago, pero con una pequeña penalización por el pago tardío, aproximadamente de 100 yenes.

Debido a que en la ciudad de Tsukuba no hay mucho transporte público, se requiere adquirir una bicicleta, por lo que también tendrás que pagar un seguro para bicicleta. Son alrededor de 2000 yenes, pago de una sola exhibición. De no ser pagado dicho seguro la bicicleta será tomada por las autoridades de la universidad y se tendrá que pagar una penalidad más el pago del seguro.

Seguridad

Afortunadamente Japón está entre los países más seguros del mundo, en el que a comparación de Latinoamérica pueden parecer dos mundos completamente diferentes. Los visitantes extranjeros también suelen escribir en Internet sobre Japón valorándolo como un “país seguro”, manifestando su sorpresa con comentarios del estilo “me olvidé la cámara y el teléfono móvil en un restaurante y me la guardaron”, “las chicas jóvenes pueden caminar solas en la calle por la noche tranquilamente” o “las mujeres japonesas caminan por la calle sin cerrar el bolso”, y no son pocos los que al comparar con su país terminan considerando a Japón como “el lugar más seguro del mundo”. Aunque Japón no esté libre de crímenes y accidentes, desde el exterior se percibe como un lugar seguro en comparación con otras naciones, una realidad que no podemos obviar.

No obstante, es mejor tener precaución por cualquier cosa, en especial en las grandes ciudades como Tokio; he escuchado anécdotas de otros extranjeros que han olvidado cerrar su cajero en algún baño público u onsen (baños termales) y todo su dinero o cartera fueron robados. La ciudad de Tsukuba es muy segura, prácticamente no hay reporte de robo de carteras u objetos de valor, sin embargo, lo que más suele reportarse es el robo de bicicletas.

Tsukuba al ser una ciudad donde se requiere bicicleta para poder transportarse dentro de la ciudad, tiene un alto índice de robo de bicicletas. Por lo que, recomiendo que siempre coloquen seguro a la bicicleta y la tengan registrada, y en caso de que sea robada puedan reportarla a la policía.

Como anécdota puedo añadir que, un día en un supermercado de la ciudad olvidé mi cartera en la caja registradora automática, me di cuenta varios minutos después y cuando regrese a preguntar si aún se encontraba, una empleada del lugar me dijo que un cliente la encontró y se la entregó, posteriormente me hicieron preguntas sobre cómo era y cuánto dinero tenía, concordando con la cartera me hicieron llenar una hoja con mis datos y firma para poder entregármela, incluso me pidieron que confirmara que todo mi dinero y tarjetas estuvieran sin falta, al confirmar por último me dieron el número y nombre de la persona que la encontró por mí y me pidieron que le llamara para agradecer su amable gesto.

También debo añadir que, en ocasiones he ido de compras y dejo mis bolsas con mis cosas compradas en el cesto de mi bicicleta y lo he dejado así por unos minutos, y al regresar las cosas seguían intactas en la canasta. Normalmente en Latinoamérica, hubieran sido tomadas por alguien al ver que no tienen seguridad, pero en Japón uno puedo está más tranquilo al respecto al robo de objetos.

Para finalizar este punto, algo con lo que hay que tener cuidado son los cuervos que están libres por todos lados, suelen hurtar objetos, comida de los cestos de las bicicletas, etc.

Otros puntos para tener en cuenta

- *Fotografías*: en una gran cantidad de lugares turísticos o no turísticos de Japón, están prohibidos los videos y fotografías, en especial en lugares religiosos como templos sintoístas y budistas. Normalmente se puede tomar fotografías del exterior de los edificios, pero en el interior de los templos está prohibido, incluso no se permite tocar. También hay muchos restaurantes o museos en los que no se permiten fotografías y videos. En el barrio de Gion, Kioto el acoso a las *Maikos* y *Geishas* por parte de los turistas se ha convertido en un gran problema, por lo cual las fotografías y videos de ellas están prohibidas a menos que tengas su permiso. En esta misma zona, hay muchas casas y calles estrechas en donde también está prohibido fotos y videos. Normalmente hay señalamientos de los lugares prohibidos.
- También recomiendo cargar todo el tiempo con su tarjeta de residencia y credencial de estudiante, ya que hay algunos lugares donde suelen pedir una dirección japonesa e identificación oficial para hacer algún registro o reservación.
- En varios museos o eventos suele haber descuento de estudiante, así que es mejor cargar la credencial todo el tiempo.



Vacunación

Para Japón no es obligatorio tener algún tipo de vacuna si eres mexicano, aunque he escuchado de estudiantes de otros países latinoamericanos a los que sí se les pide tener todas las vacunas para poder entrar a Japón.

En Japón por lo general no hay riesgo de contraer alguna enfermedad, incluso el agua de la llave es potable y puede ser usada para beberla y cocinar.

Cosas a tener en cuenta para la salud

- En Japón se suelen comer diferentes tipos de carnes crudas, por lo que hay tener cuidado de la resistencia de nuestro cuerpo o podrás sufrir alguna intoxicación.
- En Japón se vive diferentes tipos de clima y es muy normal que llueva seguido, por lo que hay que tener cuidado de no resfriarse.
- En tiempos de invierno hace mucho frio, incluso llega a nevar en ocasiones en Tsukuba, por lo que hay estar correctamente abrigado y no olvidar bufanda, gorro y guantes para las manos, en especial si se utiliza bicicleta.
- En verano las temperaturas superan los 40 grados, por lo que hay mantenerse muy hidratados, evitar exponerse al sol mucho tiempo y usar bloqueador, de no tomar las medidas adecuadas se podrá sufrir golpe de calor.
- Si es un día lluvioso o nevado hay y piensas llevar sombrilla procura colocarla en un lugar seguro, o comprar un adaptador para sombrillas que se venden en las tiendas de 100 yenes. Como propia anécdota, coloqué mi sombrilla en la canasta de mi bicicleta y sin darme cuenta se enredó con la llanta de la bicicleta, provocando que la bicicleta frenara en seco y que yo saliera disparada de ella, por lo que tuve que ir al hospital en ambulancia y los costos médicos en Japón aun teniendo seguro son muy caros.

Moneda/Cambio

Se recomienda cambiar la monera nacional por dólares en su propio país antes de venir a Japón. Luego de arribar a Japón, muchos lugares dentro y fuera del aeropuerto (incluso estaciones de tren) cuentan con máquinas para cambiar dólares, euros y otras monedas a yenes, y por lo general la conversión es justa y no cobra mucha comisión. También en las tiendas de conveniencia Seven Eleven hay cajeros que aceptan tarjetas extranjeras y puedes retirar hasta 30 mil yenes con solo una comisión de 210 yenes, aproximadamente 2.5 dólares. Haciendo automáticamente la conversión de la monera nacional a la de yenes. En mi caso retiraba de mi tarjeta de débito mexicana, escribía la cantidad en yenes que quería retirar y el cajero hacia el resto, por solo una comisión de 210 yenes.



**Cajero automático Seven Eleven*

Existen otros cajeros donde se puede retirar dinero de tarjetas extranjeras con la misma o menor comisión, pero usualmente también se cobra una comisión extra por parte del banco de su país. Por eso, mi recomendación personal es retirar en los cajeros de los Seven Eleven.

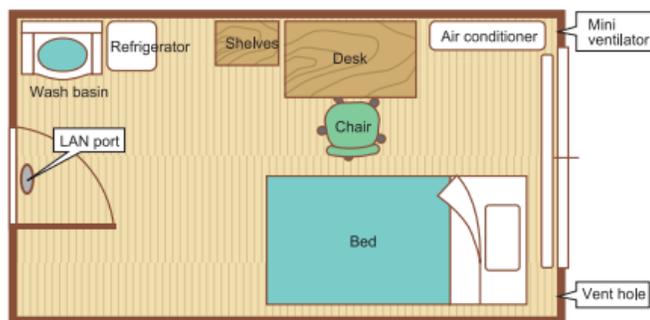
Además, los cajeros de las tiendas de conveniencia suelen estar abiertos 24 hrs, y los cajeros normales suelen cerrar entre 5:30 a 7 pm. Otro punto que resaltar es que, dependiendo de la hora del día, el precio de la comisión aumenta o disminuye. Cuando suele ser más barata o gratis, es alrededor de 8 am a 4 pm. Suele ser gratis cuando es tarjeta japonesa. También en prácticamente todos los cajeros tienen menú en inglés, otros poco en español.

Alojamiento

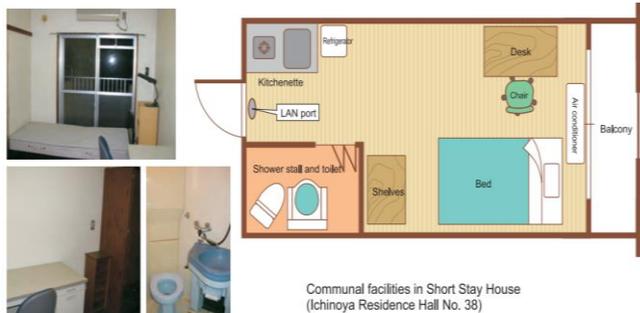
La Universidad de Tsukuba cuenta con diferentes tipos de dormitorios para los estudiantes extranjeros, en los alrededores de la universidad. Un total de 68 residencias con alrededor de 4.000 habitaciones se encuentran en Ichinoya, Hirasuna, Oikoshi y Kasuga Area. Para más información sobre tipos de habitaciones, equipamiento y alquiler mensual, puedes consultar la guía "Guía de residencia de estudiantes" en el siguiente enlace:

<<http://www.tsukuba.ac.jp/en/students/campus-life/accommodation>>

Cada residencia tipo Standard-Single tiene un cuarto de lavado, una cocina común y un baño con ducha, etc. Además, cada área (excepto el área de Kasuga) tiene un Centro Comunitario que tiene oficinas administrativas, salón de belleza y peluquería y tienda de electrodomésticos. Además, el Centro Comunitario de Hirasuna tiene cafeterías y baños, y el Centro Comunitario Ichinoya tiene tiendas de conveniencia. En Global Village, cada unidad tiene una cocina y un baño que se comparten solo con otros residentes de la unidad. Además, Global Village tiene su propia sala de lavandería y espacio comunitario "Daiwa Lease Community Station".



La universidad se asegura de que las habitaciones estén disponibles para los estudiantes de primer año de pregrado y estudiantes extranjeros de manera prioritaria. Cuando el número de nuevos solicitantes excede el número de habitaciones disponibles, los estudiantes que vienen a Tsukuba de diferentes distritos / estados tienen prioridad sobre aquellos estudiantes locales que posiblemente puedan viajar a la universidad desde áreas cercanas. El calendario de solicitudes para el siguiente año académico se publicará en el tablero de anuncios web o en los tableros del campus según sea necesario.



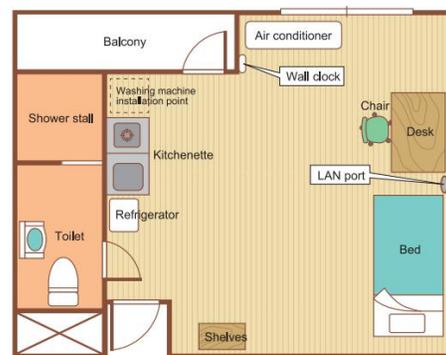
Dentro de estos dormitorios puedes encontrar dormitorios compartidos (estilo share house), donde tienes tu propia habitación, y compartes con otras 5 personas la cocina, el baño y la ducha. Este es el dormitorio más barato de los que ofrece la universidad. En la habitación te incluye tu cama, escritorio, silla, lavamanos y un pequeño refrigerador. El costo de renta por esta habitación mensual es de 23,800 yenes (habitación renovada con aire

condicionado) o 15,380 yenes (habitación no renovada), más la cuenta de la luz que hayas usado en el mes. El agua y el gas ya están incluidos en el precio de la renta. El tamaño de la habitación es de aproximadamente de entre 7-10m².

Si buscas un dormitorio personal, donde te incluya cocina, ducha, baño en una sola habitación la renta mensual es de aproximadamente 36,100 yenes (habitación renovada) o 31,600 yenes (habitación no renovada) más el porcentaje mensual del uso de electricidad y agua. También la habitación está equipada con cama, escritorio, silla, refrigerador, aire acondicionado y un balcón. El tamaño de la habitación es de aproximadamente de 13-14m².



Room facilities
Separate toilet, kitchenette, shower stall, ventilator, and balcony



Y, por último, la habitación más grande tiene un costo de 44,000 yenes mensuales. Esta habitación está equipada con lo mismo que las demás, y cuenta también con un amplio tamaño, aproximadamente 30m². Independientemente de la habitación que escojas o seas asignado, se tiene que pagar un depósito de seguridad de 30,000 yenes, que serán devuelto al salir del dormitorio, menos el porcentaje de limpieza de la habitación, dependiendo del tamaño de la habitación pueden ser 7 mil a 15 mil yenes. En la página oficial de los dormitorios de Tsukuba se comenta que se necesita el depósito de seguridad



más un mes o dos meses de renta adelantado al momento de llegar a Japón, por lo que se recomienda ya tener ese dinero preparado. En la realidad, muchos de los estudiantes son becados con JASSO porque en sus países no hay la suficiente solvencia económica para pagar los gastos de Japón. Esta beca, en caso de ser seleccionado beneficiario, es otorgada hasta dos meses de llegar a Japón, por lo que muchos estudiantes piden el favor de que se les permita pagar el depósito y renta hasta que llegue la beca, y la oficina de los dormitorios entiende la situación de los estudiantes y accesible a esto, y permite a los estudiantes pagar hasta ese momento.

Mi experiencia como estudiante de intercambio en la Universidad de Tsukuba

Nombre: Jessica Rubi Mora Flores

Licenciatura: Relaciones Internacionales

Objetivo de estudio en Japón: Cuestiones políticas y migratorias de Japón

Universidad de intercambio: University of Tsukuba (筑波大学)

Periodo de intercambio: Octubre 2019-Septiembre 2020 (2 semestres Otoño/Primavera)

Nombre del programa en México: AMES

Nombre del programa en Japón: Trans-Pacific Tsukuba

Beca utilizada: AMES/JASSO (solo 8 meses)

¿Por qué decidiste realizar un intercambio en Japón?

Desde muy pequeña he tenido interés por la cultura asiática en general, y fue debido a mi interés en el anime que empecé a estudiar más sobre Japón y su cultura. Me gustó tanto que decidí que quería estudiar en el país y tener muchas experiencias que me permitieran aprender más sobre su cultura e idioma. Después de varios años de investigar diferentes programas y diferentes universidades, decidí en estudiar en la Universidad de Tsukuba por su gran prestigio dentro de Japón.



Mi itinerario en un día normal de intercambio

<Entre semana>

- ✧ 8:30 Despertar, desayunar y prepararme para clases.
- ✧ 10:00 Clases de japonés (Casi todas las clases duran solo 1 hora 15 minutos).
- ✧ 11:30 Tomar un pequeño almuerzo con otros estudiantes de intercambio en la cafetería.
- ✧ 12:15 Tomar las siguientes clases de japonés (usualmente las clases de japonés son todos los días a la misma hora, pero tomaba clases de diferente nivel así que tenía diferentes clases de japonés el mismo día).
- ✧ 3:00 Preparar la comida.
- ✧ 4:30 Preparar para ir a las prácticas de los círculos y clubes en los que participaba (Kyudo, Yosakoi *baile tradicional de matsuris*).
- ✧ 8:30 Regresar a casa.
- ✧ 9:30 Cenar.
- ✧ 10:00 Hacer mi tarea y preparaba mi mochila para las clases del siguiente día.
- ✧ 12:00 Dormir.

<Fines de semana y días festivos>

Normalmente tenía planes de ir con mis amigos a visitar algún lugar, comer en restaurante o pasear por Tokio. Cuando no teníamos mucho dinero, comprábamos entre todos la comida, la preparábamos y la comíamos entre todos mientras veíamos películas, también jugábamos algún juego de mesa. Cuando había algún evento estacional también íbamos a verlo, como los fuegos artificiales de octubre en la ciudad vecina de Tsukuba, la ciudad de Tsuchiura, se considera uno de los mejores eventos de fuegos artificiales de Japón.

¿Qué preparaciones tuviste antes de venir a Japón?

Como mencioné antes, tuve que investigar los diferentes programas de varias universidades, además de pasar por un proceso de selección en mi universidad antes de postularme a la Universidad de Tsukuba. Para tal proceso necesitas tener cartas de recomendación, carta motivos (explicando por qué quieres ir a Japón), renovar el pasaporte y visa estadounidense, realizar entrevistas, llenar de formularios, enviar documentos a Japón, y ahorrar dinero para los primeros meses que no recibes aun la beca.

Además, en mi universidad tomé varios cursos sobre cultura e historia en Asia desde que empecé mi carrera universitaria, además empecé con el estudio del idioma japonés casi 4 años antes de ir Japón (recomiendo altamente tener un conocimiento previo del idioma antes de venir). Aunque muchas personas saben inglés dentro de la universidad, fuera de

ella no hay muchas, y la posibilidad de encontrar trabajo de medio tiempo pueden ser menores. Aunque si hay lugares donde contratan personas con poco conocimiento en japonés.

También tuve que crear una cuenta bancaria a mi nombre, y contratar el seguro médico internacional con un costo de 490 dls, precio para un año y con descuento del 40% por ser estudiante.

Gastos antes y durante mi intercambio académico en Japón

Antes de venir

- ✧ 490 dls Seguro médico internacional
- ✧ 90 dls en renovación de 6 años de pasaporte (pasaporte mexicano)
- ✧ 70 dls en maletas de viaje
- ✧ 650 dls para utilizar los primeros dos meses en Japón (\$15 mil pesos mexicanos)

Durante mi estancia

- ✧ 33 mil yenes por mes en renta y gastos de luz y ducha
- ✧ 20 mil yenes en gastos de comida y bebida por mes (entre restaurantes y supermercado).
- ✧ 15 mil yenes entre paseos, recuerdos y otros, por mes.
- ✧ 15 mil yenes en total de ropa adecuada de invierno.
- ✧ 5mil-7mil yenes para adquirir una bicicleta de segunda mano. En Tsukuba es necesario tener una bicicleta para tener fácil transporte a cualquier parte de la ciudad, incluso dentro del campus las distancia entre los salones y comedores son muy grandes, puede tomar alrededor de hasta 30 minutos cruzar de un extremo a otro del centro universitario a pie. (Más 6 mil yenes en reparación de luz y nueva llanta)
- ✧ 15 mil yenes en pagar los seguros que solicita la universidad.
- ✧ 4 mil yenes en libros de japonés (puedes conseguir libros ya utilizados por otros alumnos en semestre pasados, hasta 70% más barato que uno nuevo).
- ✧ 5 mil yenes en comprar algunos muebles, racks, arrocera (100% elemental también) y trastes para poder cocinar.
- ✧ Para los viajes al sur o norte de Japón, un viaje de hasta 3-4 días puede costar en total entre 30 mil yenes a 40 mil yenes. Incluyendo transportes, Tsukuba-Tokio,

Tokio-Kioto, Osaka etc, comidas, alojamiento, transporte interno, recuerdos (omiyages), renta de kimono, yukata etc.

- ✧ Para estos viajes recomiendo fuertemente los autobuses nocturnos que salen de la estación de Shinjuku en Tokio; es la manera de viajar dentro de Japón más barata. Los precios pueden ser desde 1400 yenes (solo una ida) hasta 5000 yenes que sería lo más caro (casi el mismo precio que avión según la temporada). El enlace para acceder a la página de reserva de estos autobuses en inglés: <<https://www.kosokubus.com/en/>>. La página se llama “Kosoku Bus”.
- ✧ También recomiendo buscar autobuses en japonés, ya que suele haber compañías que solo hace reservaciones en japonés, y muchas de ellas son hasta el doble de baratas que las compañías normales.

Beca JASSO

Para los que son beneficiarios de la beca JASSO, se proporciona mensualmente 80 mil yenes mensuales a una cuenta bancaria japonesa (esta cuenta se hace llegando a Japón, y la Universidad de Tsukuba es la que se encarga de hacer el trámite por los estudiantes).

En lo personal y dando a un vistazo a los gastos que implica estudiar en Japón, 80 mil yenes mensuales, son suficientes solo para solventar los gastos primarios como de renta y comida en el caso de las habitaciones de 36 mil yenes y 44 mil yenes mensuales. Dejando muy poco dinero restante para otros gastos, como salidas, viajes, otras cosas de necesidad básica.

Viajar dentro y fuera de Japón suele ser muy caro, así que, como recomendación personal, si quieren vivir o solo pueden vivir en Japón con la beca JASSO u otra beca menos de 80 mil yenes mensuales, recomiendo fuertemente vivir en el dormitorio MÁS BARATO de la universidad. En el momento de hacer los trámites del intercambio, la universidad de Tsukuba te permite escoger el dormitorio en el que quieres vivir. Si aun así te designan uno más caro del que querías, puedes cambiar de dormitorio al llegar a Tsukuba, en la oficina de los dormitorios.

Otra opción que recomiendo es buscar un trabajo de medio tiempo, y así podrás vivir más cómodamente y también tendrás más posibilidades de viajar.

Trabajo de medio tiempo

Si deseas trabajar en Japón, ya sea que tengas o no tengas beca, hay que tener varios puntos importantes en cuenta:

- ✧ Al llegar a Japón, en inmigraciones te preguntan directamente si tienes planes de trabajar en Japón, si es así, te colocan un estampado en tu “Tarjeta de residencia/Resident Card/ Zairyuu caado” que te permitirá trabajar hasta 28 horas

por semana. Si no te preguntan, tú mismo puedes decirle al encargado que quieres trabajar y te colocarán el sello. Sin este sello no puedes trabajar, y al momento de buscar trabajo es lo primero que checan los contratistas.

- ✧ En el caso que no hayas podido recibir el sello en inmigración del aeropuerto, tendrás que ir hasta la oficina de migración que está en Mito, la ciudad más cercana, o hasta Tokio, para obtener dicho sello.
- ✧ Otro punto importante, es que, si buscas trabajo, hay que tener en cuenta que el sistema de pagos es mensual, todo el salario del mes te lo pagan en una sola exhibición, y suele ser usualmente a finales de cada mes. Hay algunos lugares en donde tienen cierto día del mes para hacer el pago. Por lo que hay que tener en cuenta que tu salario puede llegar hasta un mes después o dependiendo de cuando entres o de la empresa, pueden parecer dos meses. Si tu necesidad de dinero es urgente, recomiendo buscar trabajo lo más pronto posible, ya que además tienes que hacer entrevista.

Viajar al extranjero

En la visa de estudiante está explícito que la visa solo permite una entrada al país. Aún así, no hay de qué preocuparse, ya que se puede salir al extranjero sin problemas y solo al momento de hacer el chequeo de maletas procurar pedir el “Formato de Re-entry” en inmigración antes de abordar el avión. Sin este documento no podrás entrar de nuevo a Japón, así que es importante cuidarlo bien durante su viaje al extranjero. Si van a salir del país tienen que avisar a la universidad o a su asesor, las fechas en las que viajarán, a dónde irán y si van con alguien, les pedirán los datos de esa persona también.

¿Cuáles fueron mis experiencias y puntos buenos de mi intercambio?

Definitivamente mis mejores experiencias que he tenido en mi vida las viví en Japón. De las cosas que más me gustaron fue el participar en muchos círculos y clubes de la universidad. Principalmente entré a un círculo de Kyudo (arquería japonesa) en el cual pude practicar arquería, una actividad que considero muy tradicional. Gracias a este círculo pude ver la cultura más cerca, ya que tenían un estilo diferente de arquería al que yo estaba haciendo en clases de la universidad.



**Después de una competencia de arquería*



**Círculo de Yosakoi Soran "Kirikirimai", fotografía del día de mi debut en el templo de Kashima Jingu, varios grupos de Yosakoi de diferentes partes de la prefectura de Ibaraki también participaron en este evento. Los bailes eran dedicados al dios de Yosakoi.*

En la universidad enseñaban Kyudo con un estilo más rudo, que es más de "batalla", en cambio, en el círculo de Kyudo, practicaban un estilo más suave y estético, los movimientos tenían que ser más cuidadosos y se basaban más en el tiempo y la manera correcta de hacer los movimientos antes de soltar la flecha. No importaba mucho si no le atinabas al objetivo.

Otro círculo que disfruté mucho fue el de Yosakoi Soran. Yosakoi es una danza tradicional que se baila en eventos grandes,

en especial en los festivales de verano japoneses (Matsuri).

Yo recomiendo fuertemente que participen en todos los círculos y clubes que puedan, ya que podrán aprender muchas cosas sobre la cultura japonesa y podrán hacer amigos japoneses.

Muchos extranjeros casi no entran a estos círculos porque no tienen mucha confianza en su japonés, o porque no hablan nada de japonés, y piensan que debido a eso no podrán disfrutar y hacer amigos. En muchos de círculos hay estudiantes que les gusta salir y compartir con extranjeros, y la mayoría de ellos saben hablar inglés, la mayoría de los integrantes de estos círculos son amables y se preocupan porque entiendas todo y te sientas integrado al grupo.



**Mi debut de Kirikirimai en Kashima Jingu*

**Kasuga Kyudo Circule. En la ceremonia de despedida de los anteriores líderes y senpais.*



**Presentación de Kiririmai en la ceremonia de la mayoría de edad (Seijinshiki) de Tsukuba*

También hay dos clubs que personalmente les quiero recomendar:

Omochi Language Club-おもち: en este club puedes hablar con otros extranjeros de cualquier parte del mundo. Por lo general, la primera ronda de conversación se hace en inglés para que todos se conozcan y empiecen a hablar sobre su país, idioma, cultura, etc., después de tomar un pequeño break, se empieza la sesión de conversación en japonés. Debido a que muchas personas de todos los países no tienen mucha experiencia en el idioma, lo que se divide en tres grupos: principiantes, intermedio y avanzando. En cada mesa hay alrededor de

4, 5 extranjeros y mínimo 1 o 2 japoneses para compartir, y tener

un intercambio cultural. Al finalizar siempre hay una cena en algún restaurante cerca del lugar para continuar con la conversación para aquellas personas que se quieren quedar más tiempo. Este club es una gran opción si quieres realizar amistades con japoneses que les interesa otras culturas y también con otros

estudiantes

extranjeros de muchas partes del mundo.

Tiene la ventaja que mayormente se habla inglés. Además, este club realiza actividades en eventos importantes como, Fiesta de Bienvenida, Fiesta de Halloween, Fiesta de Navidad, etc. Estos eventos suelen tener un costo de entrada de entre 300 yenes a 500 yenes, y puedes comer toda la comida y bebidas que haya en el evento.

Enlace de la página de Facebook donde publican nuevos eventos y anuncios:
<<https://www.facebook.com/Omochi.Tsukuba>>



**Degustación de Sake, en la fiesta de bienvenida, 2019*



**Presentación de Taiko, en la fiesta de bienvenida*



**Comida en la fiesta de Navidad*



**Presentación de baile de las Idols de Tsukuba en el evento final de Campur, 2020*

Campur Tsukuba: este es un club que se realiza también una vez a la semana (los miércoles) y en cada semana se hace una pequeña exposición sobre cierto país, que por lo general son países del sur de Asia. Primero se hace una explicación sobre la historia, cultura, idioma y comida del país, suele hacerse

degustación de platillos típicos y al finalizar se hacen concursos de preguntas

sobre la exposición, y al ganador se le entrega un premio. También hay juegos tradicionales del país, en el que todos puedan participar y divertirse. Enlace de la página de Facebook donde publican nuevos eventos y anuncios:

< <https://www.facebook.com/tsukuba.campur.5> >



**Concurso de diseño de Hot Cakes*

Problemas que tuve en mi intercambio. ¿A quién le realice mis consultas?

Creo que la parte que es más problemática para los estudiantes de Latinoamérica fue acostumbrarse al cambio del “costo de vida diaria” de Japón. En Latinoamérica el costo de vida no es muy caro si lo comparamos con Japón, por el contrario, es muy barato. Al principio cuesta trabajo adaptarse al cambio de la moneda y al uso “correcto” del dinero. Pero con el paso del tiempo, y tratando de cuidar lo máximo posible el dinero, terminas por acostumbrarte al alto costo de vida japonés.

También tuve un problema con el pago de mi renta, de alguno modo, al parecer me “salté” un mes de renta en los primeros meses; ese desbalance se fue arrastrando hasta que ya no se podía retrasar más, y debido a que ya había tirado todos mis comprobantes de pago de renta, no pude demostrar que si había pagado realmente ese mes. Así que ese les recomiendo que guarden todos los comprobantes de pago de renta y del seguro en un lugar seguro y no los pierdan o tiren por ninguna circunstancia, puede que en algún momento los necesiten.

Como mencioné anteriormente, también sufrí un fuerte accidente en la bicicleta en donde salí disparada y me golpeé la cabeza contra el concreto y me tuvieron que llevar en ambulancia al hospital de la Universidad de Tsukuba. A pesar de que solo me realizaron lavado de heridas con una gasa, y una tomografía de mi cabeza, su monto original fue de 24 mil yenes (220 dls), y gracias al seguro de Japón, solo tuve que pagar 7 mil yenes (100 dls).

Así que les recomiendo que tengan mucho cuidado de no tener ningún accidente vial, porque los gastos médicos de Japón son muy altos, y el seguro japonés no lo cubre todo.

Para cualquier duda, consulta, problema es necesario tener contacto con la oficina de Global Commons, ya que ellos son los que están al cuidado del programa de Trans-Pacífico y llevan a cabo el trámite y proceso de intercambio de los estudiantes latinoamericanos. Alguno de los correos donde se pueden comunicar son:

- latinamerica-pj@un.tsukuba.ac.jp Global Commos Office
- eiguchi.laura.ga@un.tsukuba.ac.jp Laura Eiguchi (Asociada Internacional)

Mis recomendaciones dentro de la ciudad de Tsukuba

- ✧ Probablemente el mejor restaurante de Tsukuba para mi es *“Tontokoton / とんとこ豚”*, es un restaurante de comida Tonkatsu, cerdo o marisco fritos. Este restaurante tiene un precio accesible y cuenta con Student Menu entre semana, donde los platillos son mayormente de solo 1000 yenes.
- ✧ Se sirve en comida Teishoku, es decir con varios complementos, como arroz, sopa miso, ensalada y col. Las porciones son bastantes grandes, y se puede comer todo sin problemas. La tienda tiene un horario de 11am-2pm y de 5:30pm a 9:30pm, se aceptan reservaciones.



**Algunos de los platillos más ricos
con mucha variedad*

- ✧ El segundo no es específicamente de Tsukuba, sino que tienes varias franquicias en varias partes del país: el restaurante de **“Shabu Shabu- Shabu yo/しゃぶしゃぶ・しゃぶ葉”**. Es una variante japonesa de hot pot (fondue chino). El estilo del plato está relacionado con el sukiyaki, ya que ambos emplean carne y verdura cortadas finamente, y suelen servirse con salsas para remojar. Sin embargo, difieren radicalmente en sabor: el shabu-shabu es más sabroso y menos dulce que el sukiyaki. Durante de dos horas puedes disfrutar de este platillo con verduras al gusto y carne ilimitada. El costo de este lugar es un poco elevando, y dependiendo del tipo y variedad que carnes que quieras comer, también puedes incluir buffet de bebidas y postres por 300 yenes más. En total puede costar de entre 1700-2500 yenes.



- ✧ En tercer lugar, recomiendo **“Zeyo / ゼヨ”**, un restaurante de curry-udon que tiene reconocimiento nacional y han salido en varios reportajes y en periódicos. El curry-udon, es así como se escucha, comer udon con una “sopa/pasta” de curry con una chuleta de cerdo y cebollín en la parte superior. Mi razón por recomendarles este lugar es tanto por el sabor del curry, como la suave de la textura chuleta de cerdo. Además, hay una promoción para los estudiantes en lo que puedes pedir una croqueta con salsa y mayonesa y arroz por solo 10 YENES más, y hasta 30 YENES más por una croqueta de crema de cangrejo.

Transporte a Tsukuba desde el aeropuerto

Cuando inicia un nuevo semestre y llegan nuevos estudiantes de intercambio, la Universidad de Tsukuba reserva boletos de autobuses para que todos los estudiantes, uno o dos días luego de arribar al aeropuerto, vayan directo a los dormitorios todos juntos. Los estudiantes tienen que reunirse en el punto que se les indique al momento de arribar. En el caso de no entrar el punto de encuentro en el aeropuerto de Narita, hay muchos puntos de información donde puedes preguntar tanto en japonés como en inglés.

En todo caso, el encargado de los estudiantes de intercambio o los tutores designados estarán presentes esperando para dar apoyo y guía a los autobuses. El punto que hay que tener en cuenta es que hay un número limitado de boletos por día, y el ultimo

autobús sale alrededor de las 5:30 pm ó 7pm, llegando a Tsukuba en hora y media aproximadamente. Sin embargo, hay que tener en cuenta que no se puede llegar muy tarde a los dormitorios de la universidad, ya que la administración posiblemente solo está abierta hasta cierta hora. Como es un día donde llegan varios extranjeros, por lo general extienden los horarios de extensión para atender a los estudiantes y llevarlos a sus habitaciones.

Experiencias de otros estudiantes de intercambio de Latinoamérica

SARA BERNACHE

Estudiante de Biología en la Universidad de Guadalajara, México

Periodo de intercambio: Octubre 2019- Abril 2020



Desde que fui consciente de la cultura japonesa, esta me atrajo mucho. Esto fue cuando tenía 5-6 años y con el tiempo este interés también creció, y esperaba algún día poder ir. Justamente hace 2 años me enteré que una amiga de la universidad había solicitado un intercambio a Japón, específicamente a la Universidad de Tsukuba. En ese momento empecé a considerar irme de intercambio también, empecé a investigar y termine haciendo los trámites para ir a la Universidad de Tsukuba.

En general fueron buenas experiencias; Tsukuba es un lugar muy tranquilo, puedes ir a todas partes en bici, en donde quiera que estés hay espacios llenos de naturaleza. Conocí a gente con la que conecté, aprendí mucho de Japón, de su cultura y de la gente; si bien no todo fue como yo esperaba la verdad no me quejo, es de esas experiencias que no se pueden comparar fácilmente.

Una gran desventaja, especialmente si provienes de un país de Latinoamérica, es el costo de vida, pero si te organizas sobrevives y de vez en cuando te das unos lujos. Otra cosa que, si bien no me afectó mucho, porque casi siempre utilizaba mi bici fue el transporte en autobús que suele ser muy caro.

He de admitir que una de las cosas que menos me gustaron de mi intercambio fueron las clases en japonés, no porque fueran malas como tal, sino que, personalmente, yo no estoy acostumbrada a que los maestros te dejen leer la teoría y en clase solo hacer ejercicios. Normalmente es al revés aquí en México, los maestros te enseñan la teoría y tú en casa practicas con ejercicios. Esto no pasó en todas las clases, también tuve otros maestros (principalmente extranjeros) y sus clases fueron similares a lo que mejor se me acomoda a mí y como estoy más acostumbrada y las disfruté mucho.

Principalmente no me dieron la beca JASSO y una vez allá sí se siente el cambio de moneda. También hay mucha burocracia en todo, desde que llegas y en cosas que me resultan innecesarias, pero aún sin saber el idioma, te suelen ofrecer apoyo para estas actividades. Ya que lo menciono, yo fui sin saber mucho japonés y allá aprendí mucho más, pero a veces es difícil comunicarte y no mucha gente habla inglés. Por ejemplo, hubo ocasiones donde me llegué a perder, y preguntar no era una opción; lo bueno es que en muchos lugares hay internet y con eso sobrevives. También cuando tomas el metro hay demasiadas líneas y para no perderte también necesitas internet y estar checando las rutas. Para finalizar, no fue un gran inconveniente, pero al escoger materias prácticamente solo hay un horario por clase y se me cruzaba con las clases de japonés, que fueron obligatorias para mí, así que no pude tomar todas las que quería.

En la ciudad de Tsukuba, está el monte Tsukuba y dependiendo la estación pueden ver paisajes muy bonitos y también pueden visitar el templo y si tienen suerte pueden ver ranas (es el animal representativo de la zona), en otoño los árboles se vuelen de amarillos a rojos intensos, en invierno es probable que vean al menos un poco de nieve y en primavera están los ciruelos y cerezos; en primavera suelen vender nieve de ume (ciruela) y es de los sabores más ricos que he probado. También hay varios onsen en Monte Tsukuba, vayan, no importa que les de vergüenza, lo van a disfrutar, a mí también me dio pena al inicio, pero se me quitó rápido porque realmente vale la pena.

NATALIA YUMI SATO

Student of School of Pharmaceutical Sciences at the University of São Paulo (USP), Brazil

Period of Exchange: October 2019- April 2020

I'm Natália Yumi Sato, 23 years old, I'm from Brazil and I study at the University of São Paulo (USP), School of Pharmaceutical Sciences. I had the opportunity to go to Japan and study at Tsukuba University through the Trans-Pacific Human Capital Development Program, a program aimed at exchanging students from Latin America and Japan. I chose Tsukuba University because of recommendations from friends and because I was very interested in studying at a university that is center and highlight of so many researches, besides the city itself being famous for its National Research and Development Institutes.

The 6 months I spent in Tsukuba were a great learning experience, not only for academic growth but also for personal growth. Getting in touch with people from different countries made me see the



world in another way, it is very gratifying to know and talk about the culture beyond the borders we are used to. I was able to practice Japanese and English every day, which certainly added a lot to my academic and professional life.

At first, I had difficulties to communicate and to solve bureaucracies, such as registering on the City Hall, paying for health insurance, opening a bank account, but my friends and colleagues were always available to help with any doubts I had, often accompanying me.

I made great friends from all of the world, traveled, studied and also had a lot of fun. Tsukuba is a very welcoming city and very different from the busy and urban center of Tokyo, and even São Paulo, where I live in Brazil.

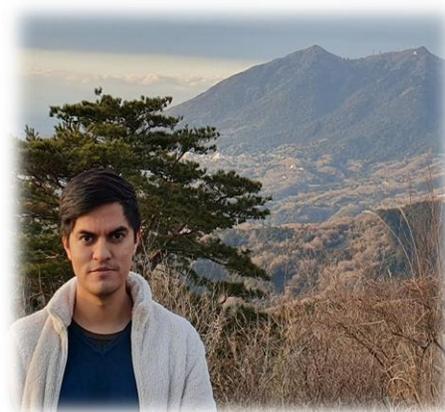
One little advice I want to give to future international students in Tsukuba is: know how to ride a bike, “she” will be your best friend throughout your stay in Japan. And of course, enjoy everything the University has to offer: clubs of dance, instruments, sports, seminars and cultural events. All of this will leave a special memory for the rest of your life.

CARLOS VIVEROS TORRES

Estudiante de Maestría en Estudios de Asia y África, especialidad Japón en el Colegio de México, México

Periodo de intercambio: Octubre 2019- Abril 2020

Ya había tenido la oportunidad de visitar la universidad antes tramitar la estancia y me había gustado la abundancia de naturaleza, el gran tamaño del campus y el estado de las instalaciones. Por otra parte, al estar en una ciudad pequeña, el ambiente era muy tranquilo, pero estaba conectada por tren y autobús con Tokio, lo que resultaba muy conveniente. Como estudiante de un programa de maestría enfocado en Japón, me llamaba mucho la atención estar cerca del Monte Tsukuba, que fue un sitio religioso importante y que era mencionado en la literatura. Si les interesa la cultura o la historia, toda la zona en torno al monte está llena de lugares interesantes: templos, santuarios, ruinas de castillos, casas de principios del siglo XX, tumbas megalíticas antiguas, etc. Es posible recorrer todo eso en bicicleta gracias a la existencia de la ciclovía y a que hay poca gente en las calles.



***Con el Monte Tsukuba de Fondo**

Como estudiante de intercambio, fue grato encontrar varios círculos y clubs que permitían socializar con otras personas. Especialmente recomendables son Omochi, que funciona como espacio para practicar el japonés y el inglés, y Campur, que está dedicado a la promoción de la cultura de los estudiantes internacionales por medio de actividades entretenidas. En ambos, es posible conocer a otros extranjeros, pero también a estudiantes japoneses y hacer amigos. Me dio la impresión de que la Universidad de Tsukuba tiene una gran comunidad internacional y que se pueden conocer personas de todas partes. Además, en general, la gente es amigable.



**En la fiesta de bienvenida del Omochi*

Los únicos problemas que llegué a tener fueron el frío en el invierno, ya que el aire acondicionado de mi cuarto parecía no servir, y la actitud del personal que lava la ropa de cama. De ahí en fuera, encontré flexibilidad y apoyo. La biblioteca es un espacio muy confortable para leer y hacer tareas, sobre todo los pisos superiores. Además, tiene libros muy interesantes en su acervo. Sin embargo, me pareció que, a comparación de la biblioteca de Waseda, por ejemplo, no tiene tantos materiales especializados de humanidades.

Finalmente, aunque la ciudad sea pequeña, tiene muy buenos restaurantes, tanto de comida japonesa, como de muchas otras regiones de Asia. De igual manera, cuenta con variedad de supermercados, librerías, etc.

MARIA JOSE VARGAS ALVAREZ

*Estudiante de Ciencias Naturales en la Universidad de Chile,
Chile*

Periodo de intercambio: Octubre 2019- Abril 2020

Desde hace ya algunos años me he interesado en Japón y su cultura, por lo que cuando decidí realizar un intercambio de estudios, este país fue mi primera opción. En el caso de mi Universidad, esta tiene convenio de movilidad estudiantil con 3 universidades japonesas, por lo que al momento de postular tenía que decidir entre ellas. No fue una decisión fácil, las tres eran universidades de renombre, pero terminé inclinándome por la Universidad de Tsukuba por dos motivos: las líneas de investigación que tiene en el área de Ciencias y la abundante naturaleza que la rodea.





Sobre lo primero debo decir que no me decepcionó, en verdad la calidad de la ciencia en Tsukuba y la infraestructura que tienen es increíble, no sólo dentro de la Universidad, sino que la ciudad en sí, donde puedes visitar lugares como la Jaxa y el Jardín botánico.

Además, antes de concretar mi decisión, busqué que atractivos naturales hay a su alrededor, y la verdad no son pocos. Entre ellos el más llamativo para mi es el monte Tsukuba puesto que soy aficionada al tracking, allí puedes hacer deporte y ver unos hermosos atardeceres. Además, los alrededores de la ciudad son tranquilos y seguros para correr y andar en bicicleta sin importar la estación del año que sea, aunque es mejor que no lo hagas cuando hay tifón.

En general tuve una muy buena experiencia en cuanto al trato y los estudios, así que creo que mis grandes dificultades fueron el idioma y la vergüenza que me da hablar en otro idioma, es por eso el intercambio era muy importante, para superar mis inseguridades lingüísticas, algo que mejoró mucho gracias a esta experiencia. Dentro de la universidad con hablar inglés bastaba, pero fuera de ella la necesidad de hablar japonés era mayor y creo que es necesario obligarse a práctica, algo que me costó comenzar a hacer, así que si estás planeando ir a estudiar a Japón te aconsejo que hables todo el japonés que puedas, no pierdas la oportunidad. Sé que te puedes sentir incomodado, pero hay que intentarlo, los japoneses son muy amables cuando intentas hablar en su idioma.



Algo que debo reconocer que se convertía constantemente en un pequeño problema era comer debido a que soy vegetariana. Japón no está listo para los vegetarianos aún, para los veganos menos. Así que debes prepararte para tener pocas opciones a la hora de salir a comer, por suerte yo amo la Soba y el Udon, platillos que en su presentación base no tienen carne y que puedes acompañar con verduras tempurizadas (ñami), creo que el 50% de mis comidas fuera de mi cuarto fueron estos dos platillos.

SERGIO GALINDO ALBERTO LEON

*Estudiante de Maestría en Ingeniería Biomédica en la Universidad de los Andes,
Colombia*

Periodo de intercambio: Octubre 2019- Septiembre 2020

Desde el área de la ingeniería de la cual hago parte, Japón siempre ha sido un referente constante y permanente, así que cuando me ofrecieron la posibilidad de realizar un intercambio a este país no lo dude un solo segundo y mi respuesta fue un si inmediato. Actualmente hago parte



del programa de Maestría en ingeniería Biomédica de la Universidad de los Andes en Bogotá, Colombia, por lo que los temas de prótesis y rehabilitación robótica han sido temas de interés constante. Tsukuba es un referente claro en esta área. Es donde la compañía Cyberdyne, que diseña y construye uno de los mejores exoesqueletos para rehabilitación (HAL suit) fue fundada, es donde se encuentra el laboratorio de investigación de esta compañía y justamente la universidad de Tsukuba es el Alma Mater de su fundador. No fue sorpresa encontrar uno de estos exoesqueletos en la entrada principal de la alcaldía, pero si una gran sorpresa que me ofrecieran investigar por un año en el laboratorio de Cybernics donde se da la mayor parte de la investigación en temas de ingeniería enfocada a la salud y a los seres humanos. ¡Además Tsukuba es reconocida como la ciudad de la ciencia! Por otra parte, siendo sincero, no conocía en absoluto la

cultura de Japón y pensé que sería un país que moriría sin conocer. Como latinoamericano consideraba que es un país al que difícilmente iría así que, para mi represento la oportunidad de conocer la conocer Japón a fondo y, además, aprender de uno de los mejores laboratorios en mi área.

Mi primer mes en Japón fue algo solitario, a pesar de que hice un par de amigos en el laboratorio donde trabajaba usualmente no salía con otras personas y desconocía la cantidad de eventos y actividades que la universidad organiza para los estudiantes internacionales. Me arrepiento de no haberme unido a más clubes y actividades desde el inicio así que únense desde el primer día. Tras esto empecé a compartir más con otros estudiantes y en especial un grupo de latinoamericanos que terminaron siendo mis mejores amigos. También decidí unirme al club de tenis de mesa y a clases no oficiales de japonés y esto cambió mi vida en Japón totalmente. Pude conocer lo que es hacer parte de un club, entrenar, cenar y celebrar juntos y también empezar a aprender algo de japonés y su cultura. Algunas de las cosas que más disfrute y recordaré serán ir a un pueblo cercano a una competencia de fuegos artificiales, pasar halloween en Shibuya viajar con mis amigos a Kioto, celebrar mi cumpleaños en Tokio, ver el primer amanecer del nuevo año en el

monte Takao, participar de una ceremonia del té y probar mucha mucha comida japonesa en compañía de muchas buenas personas.

Académicamente, mi progreso al cabo de un año ha sido increíble. Mi proyecto se trata sobre el desarrollo de una prótesis pasiva de pie para personas con amputación por debajo de la rodilla. Cuando llegué a Japón mis ideas eran realmente malas y de hecho no realizables (qué vergüenza). Poco a poco pude aprender sobre mecánica, biomecánica, simulación, manufactura y después de 6 iteraciones, prototipado y experimentación pude desarrollar un prototipo funcional que me llena de orgullo. Mi asesor ha sido muy paciente y me guio paso a paso para poder desarrollar lo que ahora espero sea el inicio de mi proyecto de doctorado. El laboratorio es un lugar fantástico donde existe una gran cantidad de recursos humanos, materiales y económicos para lograr cualquier proyecto y eso es algo que difícilmente se consigue en la academia. Además, está repleto de personas de diferentes nacionalidades que en general son muy amables y abiertos a colaborar en la investigación y también para celebrar.

Como puntos negativos claramente la pandemia de COVID-19 estancó, modificó y limitó la cantidad de experiencias propias de un intercambio como lo son asistir a los festivales de verano, viajar un poco más y compartir con otras personas de la manera tradicional. Por otra parte, debo decir que subestimé el costo de vida en Japón y en algún punto me encontré en aprietos respecto al dinero así que, es necesario ser responsable con las finanzas en Japón. Adicionalmente, por fuera de mi laboratorio o la universidad existen pocas personas que hablan inglés así que, para mí, que llegue sin saber nada de japonés, esto fue una complicación día tras día. Es recomendable, aunque no absolutamente necesario, saber algo de japonés antes de venir (de todas maneras, se aprende en el día a día después de varios meses).

Finalmente, un par de historias que para mí serán memorable el resto de mi vida. Primero es pasar el año nuevo en el monte Takao: decidimos pasar el año nuevo en la cima de este monte y subestimamos el frío. Pasamos una noche difícil donde temblábamos constantemente y la única fuente de calor éramos nosotros mismos abrazándonos unos a otros, sin embargo, logramos pasar la noche y pudimos observar el primer sol del nuevo año acompañado de una preciosa e inesperada vista del monte Fuji. Fue literalmente el sol de un nuevo amanecer y el símbolo de que sobreviviríamos. Segundo, pasar la noche viendo películas, charlando y compartiendo comida de nuestros países para darnos cuenta que, horas después ya había amanecido y era un nuevo día. En Japón no hay razones para quedarse en casa, por eso las viviendas suelen ser pequeñas. Hay mucho por conocer y hacer, mucho por compartir. Japón es uno de los países más seguros, diversos y pintorescos del mundo y eso hay que aprovecharlo.

Para Finalizar

Realizar un intercambio en el otro extremo del mundo podrá parecer algo desolador y le causa pánico y miedo a muchas personas, pero al momento de estar aquí, te das cuenta de que fue la mejor decisión que pudiste haber tomado. Al estar aquí puedes aprender muchas cosas nuevas cada día. Japón, al ser un país tan diferente a Latinoamérica, te sorprende mucho los cambios o choques de culturas tan abismales que puede haber, pero con paciencia y con una mente abierta cualquier obstáculo se puede pasar.

Es necesario tener una buena comunicación con las personas que nos rodean en caso de tengamos algún problema o crisis, y saber que tenemos a alguien que nos pueda ayudar y que no estamos solos. Al estar en un país tan diferente podría parecer que estamos solos, pero en realidad tenemos a muchas personas que están dispuestas a ayudarnos y apoyarnos en todo momento.

Otro consejo que puedo dar es que una vez que estén aquí, disfruten cada día, cada detalle y cada momento, porque el tiempo pasa muy rápido y no sabrán cuando hicieron por última vez algo que disfrutaban. Intenten no quedarte tanto tiempo en casa, salgan y conozcan cada rincón de la ciudad, siempre habrá un nuevo lugar que los espera, y no tengan miedo de participar en eventos y/o clubes o círculos por temor a la barrera del idioma, siempre habrá alguien que los ayude a integrarse.

Me despido con un abrazo y un agradecimiento a la Universidad de Tsukuba por permitirme realizar este intercambio, en cual pude crecer como persona, superar mis límites, cumplir mis metas y conocer a tantas personas maravillosas.

この一年間筑波大学で留学させて、どうもありがとうございました。



日本に来て一番良い思い出になった写真
Fotografía del mejor recuerdo que me
quedará de Japón