

Guía para  
Japón





# ÍNDICE

check list 

- Bases de participación
- Consorcios
- Trámites previos
- Trámites UACJ
- Vuelos
- Búsqueda de hospedaje
- ¿Qué más necesito?
- Japón
- ¿Cómo llegar a la ciudad destino?
- Trámites especiales de las IES
- Clima
- Escuela
- Seguridad
- Banco
- Salud
- Transporte Local
- Alimentación
- Mandado
- Grupos de apoyo estudiantil
- ¿Qué llevar en la maleta?
- Recomendaciones generales para Japón
- Desfase horario (jet lag)
- Choque cultural
- Red Intercultural Estudiantil (RIE)
- Directorio SCI



# Bases de participación

REFERENCIA  
123.456.789

Si deseas participar en una movilidad académica internacional, requieres lo siguiente:

- 1 Estar inscrito en el semestre regular.
- 2 Contar con un **promedio general** mínimo de 8.5
- 3 Haber concluido el nivel básico del programa educativo (licenciatura).
- 4 Haber **cursado al menos 20 materias** del programa educativo (Licenciatura) o haber concluido el primer semestre de posgrado.
- 5 **No adeudar asignaturas** de semestres anteriores.
- 6 No ser candidato para egresar al término de la estancia.
- 7 En todas las **estancias internacionales se requiere acreditar el idioma inglés**, según su aplicación:

- Instituciones de América Latina y El Caribe: 450 puntos TOEFL ITP
- Instituciones en América del Norte, Asia y Europa 550 puntos TOEFL ITP o el requerido por la IES.
- Instituciones con idioma diferente al inglés y español deberán acreditar el idioma inglés 500 puntos TOEFL ITP, además del idioma del país que aplica en el nivel requerido por la Institución.



**Nota:** La información puede variar por periodo y por convocatoria. Para más información de las convocatorias de movilidad estudiantil, revisa el sitio web [https://www.uacj.mx/internacionalizacion/movilidad\\_estudiantil.html](https://www.uacj.mx/internacionalizacion/movilidad_estudiantil.html)



## Consortios

Para realizar tu estancia académica en Japón, debes aplicar por medio del consorcio de UMAP (Movilidad Universitaria en Asia y el Pacífico).

*\*El listado de universidades participantes se actualiza cada semestre en las páginas oficiales de los consorcios y en las convocatorias de movilidad estudiantil de la UACJ.*

**U M A P**  
University Mobility in Asia and the Pacific

# Trámites

## previos

Debes de contar con tu pasaporte actualizado y que cubra todo el periodo de tu estadía en Japón. La totalidad de los trámites a realizar te los hará saber la universidad receptora, inclusive el trámite para el visado de Japón es muy intuitivo y no te dejan a ciegas con los procedimientos. De los documentos más importantes es el Certificado de Elegibilidad, dejo a continuación una liga con información más detallada.

<https://visaguide.world/asia/japan-visa/student/>

En un punto del proceso, tendrás que enviar una parte de la documentación a la embajada de Japón en México, y también a Japón: para la embajada de Japón tendrás que enviar los documentos con una guía prepagada para que te envíen de vuelta los papeles solicitados, esto con el fin de no tener que ir hasta la CDMX a realizar el trámite en persona.

Uno de los documentos que te pedirán es el itinerario de vuelo y, en dado caso de viajar por Estados Unidos, la copia de tu visa actualizada. Notifica a tu banco con anterioridad que te irás de intercambio, para que no te vayas a tener problemas con bloqueos por actividades inusuales. Revisa que tipo de certificación del idioma te pide la universidad receptora, ya que con esto sabrás en donde realizar el examen. El TOEFL ITP puedes hacerlo en la UACJ y el IBT en UTEP o en la UACH de Chihuahua.

## Trámites UACJ:

**Previo a tu partida, deberás cumplir con algunos requisitos necesarios como:**

- Contar con tu seguro de gastos médicos mayores
- Estar dado de alta en el Sistema de Registro para Mexicanos en el Exterior (SIRME) de la Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)
- Dejar listo lo referente a tu cuenta Santander, en caso de contar con apoyo financiero, así como tener instaladas las aplicaciones del banco en tu celular y tu computadora.
- Estar pendiente de los correos de la Jefatura de Movilidad Estudiantil o tu universidad de destino para más indicaciones previas a tu partida



# Vuelos

En cuestión de los vuelos, si cuentas con visa de Estados Unidos, te sugiero que vuelas por ese lado, ya que puede ser más barato que volar por México. En mi caso, en el 2018, mi vuelo costó alrededor de \$14,000 pesos, mientras que por lado mexicano eran aproximadamente \$27,000. Mi ruta fue de El Paso, Texas hacia Los Ángeles, California. De ahí tomé un vuelo hacia el aeropuerto de Narita, que se encuentra como a 30 minutos en tren de la capital.

Estando en Japón la forma más barata de viajar de ciudad en ciudad son los autobuses o trenes (excepto el tren bala). Por lo que te recomiendo ampliamente el uso de estos transportes de aquí en adelante para todos tus viajes dentro del país del sol naciente.

Para evitar problemas con las aerolíneas, es mejor procurar no comprar vuelos por separado. También es importante confirmar que el vuelo que reserves incluya el equipaje documentado, ya que muchas veces ofertan vuelos más baratos, pero no incluyen equipaje.

Normalmente puedes llevar 23 kg documentados, y 10 kg en el equipaje de mano, sin embargo, siempre hay que revisar los lineamientos de cada aerolínea. Si vas a viajar por Estados Unidos, no olvides tramitar el permiso para poder ingresar al país.

Procura que, si debes hacer escalas, éstas duren más de 2 horas ya que hay aeropuertos muy grandes y, en caso de tener algún contratiempo, así puedas asegurar que tienes el tiempo necesario para llegar a la terminal de salida.

Lleva en tu mochila de mano un cambio de ropa y lo necesario de higiene básica, en caso de que tu vuelo demore, o algo similar.



## Hospedaje

La ventaja de las universidades japonesas es que muchas cuentan con dormitorios para estudiantes, lo cual abarata mucho los costos de renta y al hacer trámites. Por lo que te sugiero que intentes quedarte en los dormitorios en dado caso que la universidad a la que apliques cuente con ellos.

En mi experiencia personal, yo estuve en la ciudad de Fukui, donde la renta de los dormitorios al mes era de alrededor de \$1,600 pesos al mes, mientras que la renta en un dormitorio externo a la universidad era de aproximadamente \$6,000 al mes, siendo casi 3 veces más caro.

Además, si te quedas en un dormitorio externo, debes tomar en cuenta los shoki hiyou (o los gastos antes de rentar). Para más información sobre este tema, puedes entrar al siguiente link:

<https://jobsinjapan.com/japan-faq/things-to-consider-renting-apartment-japan/>

Como seguramente viajarás dentro del país para conocer distintas ciudades, las opciones más económicas de hospedaje son los hoteles cápsula (no aptos para personas con claustrofobia) y hostales. Si son varias personas, pueden rentar algo más grande con plataformas como Airbnb.



## ¿Qué más necesito?

Lo más importante que necesitarás es tu Hanko (sello personal), que es el equivalente a la firma de occidente y lo usarás para todos tus trámites. Dependiendo la universidad, este sello te lo pueden mandar a hacer personalizado con tu nombre. Si la universidad no te da la opción, tendrás que pedir uno por tu cuenta o comprar en alguna tienda Hanko con diseños preestablecidos.



Durante primeras semanas no tendrás internet, por lo que te recomiendo comprar un chip celular en el aeropuerto con el paquete que creas conveniente, mientras haces todos los trámites para contratar un paquete de datos e internet en tu hospedaje (en mi caso, más o menos duré una semana y media sin internet en mi departamento).

En Japón, los adaptadores de voltaje son exactamente iguales que en México, por lo que no tendrás ningún problema con eso. El único detalle es que son enchufes sin tierra (es decir, de 2 entradas), por lo que para las laptops o dispositivos que tengan entradas con tierra (3 entradas), deberás conseguir un adaptador de 3 a 2; los puedes conseguir estando allá, aunque no está de más llevarte un par.

Ya estando en la ciudad receptora, deberás comprar los productos de uso diario, así como sartenes, platos, cobijas, etc. De igual manera, comprar un paraguas es importante, ya que en Japón llueve mucho y siempre debes estar pendiente del reporte del clima.

Si está dentro de tus posibilidades, consigue una bicicleta, es un buen transporte para moverte alrededor de la ciudad; es barato, eco-friendly y te sirve de ejercicio.

check list 



# Japón

Japón es un archipiélago que está localizado en el continente asiático, con la costa este de China.



El tipo de divisa que utilizan en el país del sol naciente son los yenes, donde 100 yenes son aproximadamente 20 pesos (2018), pero que esto no te engañe, las cosas en Japón son en su mayoría más caras que en México.

El idioma oficial de Japón es el japonés, siendo el único país del mundo con este idioma. La escritura japonesa consiste en sistemas: 2 silabarios llamados hiragana y katakana, y los kanjis, que son los símbolos que tomó del chino, utilizando regularmente 2000 de estos símbolos, pero existen muchos más que no son tan frecuentes. Para iniciar a aprender el idioma, se empieza con los silabarios, lo cual no se toma más de una semana en aprender.



En Japón, el dialecto puede ser muy diferente dependiendo la región, y puede que tengas dificultades en ciertas zonas incluso sabiendo el idioma estandarizado. Los dialectos más famosos son el Kanto-ben (Tokio y alrededores) y el Kansai-ben (Kioto y alrededores).

La diferencia de hora que existe entre Japón y Ciudad Juárez es de 15hrs y 16hrs, dependiendo si es horario de invierno o verano. En Japón no existe el cambio de horario, además, todo el país tiene la misma hora, por lo que no tienes que preocuparte de cambiar la hora en cada viaje.

## ¿Cómo llegar a la ciudad destino?

Dependiendo de la ciudad en donde vayas a realizar tu estancia académica, podrás escoger una opción de transporte u otra, pero, para la gran mayoría, tanto el tren como los autobuses son la mejor opción.

En mi caso, cuando recién llegué a Japón, por cuestión de desconocimiento, tiempo, y el miedo de viajar solo por primera vez, tomé un avión del aeropuerto de Haneda al aeropuerto de Komatsu, a 45 min de la ciudad de Fukui. Me arrepiento un poco de esto debido a que, de haber tomado un tren, además de que saldría más barato, hubiera podido conocer más lugares en mi destino a Fukui. Pero les comparto mi experiencia, para que mis errores sirvan de experiencia para otras personas.

Si en dado caso cuentan con el dinero suficiente, podrían intentar el Shinkansen, mejor conocido como tren bala. Es en verdad una experiencia diferente (aunque eso sí, más cara que un tren normal).

## Trámites especiales de las IES:

Cuando llegues allá, tendrás que llenar ciertos formatos de estadía, cuenta bancaria, servicios, etc. Pero una de las ventajas que tienen las universidades japonesas es que te dan todo de una manera tan explicada que verdaderamente solo tienes que seguir los pasos y listo. No recuerdo que hubiera un trámite especialmente difícil.



## Clima:

Japón es conocido por ser un país con 4 estaciones muy marcadas entre sí: un invierno muy frío y con nieve alrededor; una primavera llena de los árboles floreciendo, dejando todo rosa a su alrededor; un verano caluroso que te motiva a ir a las playas y relajarte frente al mar; y, finalmente, un otoño tranquilo sentado en el parque, viendo las hojas caer. Sin duda alguna, un clima único para nosotros (as) como mexicanos (as).





Al vivir allá, te acostumbrarás mucho a revisar el pronóstico del tiempo, ya que en cualquier momento puede llover y durar varias horas. Tu amigo el paraguas cargarás de a diario por una buena temporada.

Algo importante que debes saber de Japón es que es una isla con mucha actividad sísmica con amenazas de tsunamis constantes, por lo que debes tomar precauciones con respecto a esto, aunque el país esté preparado para este tipo de incidentes.

**Dato curioso:** la palabra tsunami viene del japonés 津波 y se deriva del kanji 津[tsu] de "puerto" y 波[nami] "olas".



## Escuela:

La universidad a la que fui es la Universidad de Fukui, en la ciudad de Fukui. Las instalaciones están muy bien cuidadas, con salones muy limpios y nuevos en algunas zonas. El edificio que más destaca es la Science Tower, que es de 13 pisos, pero los demás edificios también son muy grandes y espaciosos.

Las clases son definitivamente algo diferente, empezando por el hecho de que una clase puede ser impartida por más de un profesor. Normalmente son 2 o 3 profesores por materia, dividiéndose la mitad del semestre. Yo tomé una clase donde tuve 6 o 7 profesores; como era una clase de introducción a la ingeniería nuclear, lo impartía todo el departamento de esa área, por lo que fue una clase muy dinámica, con muchas perspectivas diferentes y diversos métodos de enseñanza.



Las clases en mi universidad empezaban a partir de 8:40 am y duraban 50 min cada periodo, regularmente las clases de mi carrera duraban dos periodos por día, siendo una clase por semana. Todos los días tomaba dos periodos de japonés básico y, adicional a esto, los cursos complementarios de japonés. En estos últimos, tú podías escoger si querías tomarlos o no (listening, speaking, writing, Kanji).

Había una hora de la comida que era de 12:00 a 1:00 pm. La cafetería es gigante, con comida barata y deliciosa. Pero a esa hora todos salían, por lo que estaba siempre llena.

La universidad ofrece diversos servicios, como lo son biblioteca, dormitorios, tiendas dentro de la universidad con útiles escolares, una librería, además de diversas actividades o clubes en los que puedes participar.

## Seguridad:

Japón es uno de los lugares más seguros del mundo. Puedes estar caminando por la madrugada en las calles de Japón y nunca te vas a sentir inseguro ni nada. Si un día pierdes tu cartera o algo, es altamente probable que esté en el lugar en el que lo dejaste la última vez o que se lo hayan entregado, ya sea al encargado de una tienda o a la policía.

No exagero cuando les digo que difícilmente van a encontrar un lugar peligroso en Japón.

Lo único con lo que deben tener cuidado, especialmente las chicas, es con el robo de ropa interior, ya que es algo que existe en Japón y es más normal de lo que uno pensaría. Es un poco raro esto último, pero igual es información que deben de saber por si un día se van de intercambio allá. De igual manera, lo mejor es tomar precauciones habituales, cuidar tus pertenencias y documentos de viaje, especialmente en aeropuertos, en el transporte público y dónde haya concentraciones de gente.

Lleva siempre contigo tu tarjeta de identificación del seguro médico y los teléfonos de emergencia de este, así como llevar siempre una copia del pasaporte mexicano y una identificación oficial con fotografía (digitalízalos y envíalos a tu correo para tenerlos en forma electrónica).



## Banco:

Los ATMs (cajeros automáticos) son muy comunes en Japón y, en ellos, podrás retirar o ingresar dinero. Los encuentras tanto en las tiendas de conveniencia (7-Eleven, Lawson, Family Mart), en las oficinas de correos (si, allá es muy común el correo), como en la universidad.

Dependiendo de la universidad, pueden llevar a personas del banco en ciertos días para que los (as) estudiantes creen su cuenta bancaria japonesa y facilitar el proceso. Si esto no ocurre en la universidad donde estarás, recomiendo encarecidamente que crees tu propia cuenta japonesa.



Esto último es importante, ya que Japón, a pesar de ser un país tecnológicamente avanzado, los pagos en la mayoría de las tiendas y negocios se hacen con efectivo, sin posibilidad de pagar con tarjeta, así que siempre ten efectivo a la mano, y quizás sea hora de conseguir un monedero.



## Salud:

La universidad cuenta con atención médica por si tienes algún malestar simple, y cada cierto tiempo, hacen una campaña para checar la salud de los (as) estudiantes (o al menos a los (as) de intercambio). Pero si en algún momento te llega a pasar algo de mayor gravedad al momento de estar en Japón, cuentas con tu seguro de salud. Espero que no tengan que utilizar ningún servicio médico grave, pero si tienen que, sepan que están cubiertos.



## Transporte local:

Los transportes principales son los buses y los trenes. Lo primero es saber que los buses allá tienen sus paradas bien establecidas, y ahí mismo viene un cartel con los horarios y paradas que hace, por lo que no se va a detener en cualquier parte haciéndole una seña como en Juárez. Una vez que te subes a un bus, tienes que agarrar un ticket que será el que te ayude a saber el precio que deberás pagar al final. A diferencia de México, los buses en Japón no tienen una tarifa fija, sino que depende el número de paradas que te mantengas dentro, y los precios están entre \$1.5~\$3 dólares, pero esto depende mucho de la ciudad y la ruta que hagas.

Dentro del bus solo queda esperar; cada vez que lleguen a una nueva parada, vocearán a que parada se dirigen, y cuando escuches el nombre del lugar a donde quieres ir, debes presionar un botón para indicar que te bajarás en la siguiente. Cuando ya llegué, debes de pagar la cantidad que te indica la pantalla de enfrente (esto se hace viendo el número de tu boleto, y el de la pantalla) y ya lo pagas en la máquina. Para saber más de los buses en Japón, dejo el siguiente link:

<https://www.japan-guide.com/e/e2015.html>

La segunda opción es tomar el tren, siendo la más barata. Los precios dependen de la ciudad donde te encuentres y la estación, pero para poner un ejemplo, un trayecto desde el centro de Fukui a la universidad es de 160 yenes.



El boleto de tren debes de pagarlo antes de abordar, si estás en una ciudad como Tokyo u Osaka, tendrás que usar máquinas para comprar los tickets; en algunas puedes cambiarle el idioma al inglés. Por otro lado, en ciudades más pequeñas, tendrás que comprarlo con una persona antes de abordar, por lo que es momento de pulir tus habilidades de japonés para sobrevivir.

Y como lo mencioné anteriormente, recomiendo ampliamente el uso de una bicicleta en Japón, casi todo el país tiene muy buen sistema para moverte por ciclovías, y no verás autos manejando por sus carriles o estacionados ahí.

## Alimentación:

La comida japonesa es muy rica y variada, por lo que tendrás muchos platillos de donde escoger. El más famoso, y con el que se asocia a Japón, es el sushi, pero es un poco distinto del sushi que nosotros conocemos en este lado del mundo.

Mientras que aquí se refieren al sushi como el rollo de arroz con alga en el exterior y queso filadelfia dentro, el sushi japonés es un diferente, siendo arroz cubierto por un filete de pescado crudo o algún otro tipo de filete, llegando incluso a tener wasabi entre el arroz y el filete.



También podemos encontrar ramen dentro de la comida japonesa, que es básicamente fideos, y pueden estar acompañados con trozos de carne, huevo, vegetales, entre otras cosas. De Japón es que tenemos las sopas instantáneas Maruchan.





Pero Japón es más que solo sushi o ramen, existen una enorme cantidad de platillos, y aparte, es muy saludable su comida, por lo que será bueno para tu salud. Eso sí, no esperes encontrar platillos



picantes ni nada por el estilo en la comida japonesa, por lo que, si quieres encontrar comida picante en Japón, tendrás que ir a restaurantes de comida tailandesa, vietnamita o indonesia, hay bastantes de ellos alrededor.

Los precios en los restaurantes pueden ir en promedio desde los 500-1300 yenes (100-260MXN), que son precios bastante decentes en Japón, pero con presupuesto recortado, cocinar tus propios alimentos será lo más barato, más si están hechos en base a arroz o fideos soba.



## Mandado:



Una tienda donde compraba mi mandado es Genky; los precios estaban bien y me quedaba como a 5 minutos en bici de mi departamento. Ten en cuenta que solo existen de estas tiendas en 5 prefecturas de las 47 que hay en Japón: Fukui, Aichi, Ishikawa, Gifu y Shiga.

Otra alternativa para comprar tu mandado, son las tiendas Don Quijote (sí, así se llaman), abreviadas como Donky, estas se encuentran por todo Japón. Son tiendas gigantes que tienen todo lo que te imagines y más. El problema es que, en Fukui, solo había dos y estaban a 20 min en camión, por lo que no llegué a comprar todo un mandado ahí, solo algunas cosas muy específicas que no tenían en otros lados.





## Grupos de apoyo estudiantil:

La universidad de Fukui, aparte de las oficinas de intercambio, en donde te ayudarán si tienes alguna duda o problema, cuentan con el Global Hub, en donde se promueve el intercambio cultural entre japoneses y estudiantes de intercambio. Tú puedes ir a cualquier momento y habrá personas, ya sea del staff o estudiantes como tú.



Realizan muchas actividades que van desde las fiestas de Halloween, Navidad, domingo de pascua (con referente al conejo y no a la religión), así como también un día de películas, tarde de juegos, entre otros, por lo que siempre habrá algo nuevo que hacer.

Igual existen comunidades de extranjeros fuera de la universidad, por si quieres conocer a más gente de diversas partes del mundo, e incluso podrás encontrarte con uno que otro mexicano allá.



## ¿Qué llevar en la maleta?

Para tu equipaje, aparte de lo evidente que es la ropa y accesorios importantes, puedes llevarte salsa valentina, tortillas, dulces mexicanos, o cosas que sepas que no encontrarás allá y que sean indispensables para ti, ya que los extrañarás con el tiempo.

Hay personas que cuando viajan se llevan hasta la toalla de baño y productos de higiene personal como champús o jabón, pero te recomiendo que ese tipo de cosas las compres ya al llegar a Japón, ya que te ocupan espacio y aumenta el peso de tus maletas, lo que si puedes llevarte en tu maleta de mano es un cepillo de dientes y pasta dental. Te recomiendo que compres desodorantes, ya que en Asia es raro que tengan este tipo de productos.

Que no se te olvide tu laptop, cargadores, adaptadores, y otro tipo de dispositivos electrónicos que debas usar en Japón. También una calculadora es buena idea para no tener que comprarte una allá con comandos en japonés.

Además, es importante ver cuánto tiempo y en que fechas vas a estar en Japón, si solo estarás 6 meses y en temporada de calor, no cargues con chamarras o cosas que no usarás, empaca inteligentemente.

## Recomendaciones generales para:

## Japón

- 1 Ten en cuenta que Japón es un país que toma la jerarquización muy enserio, por lo que debes de respetar a tus mayores, o gente con un cargo más arriba (ya sea un profesor, tu jefe, un cliente, etc.), por lo que nunca le hables casual a personas como ellos.
- 2 Japón es un país muy avanzado tecnológicamente, pero al mismo tiempo muy tradicionalista, por lo que te podrás encontrar que aún manejan mucho el correo, faxes, DVD's, y otras cosas.
- 3 Los baños japoneses son un mundo muy distinto del nuestro, por lo que disfruta la experiencia, al igual que disfrutes de los Onzen (casas de baño japonés).
- 4 Practica japonés cada día lo más posible, imprégnete de él, ya que es un idioma muy complicado y te hará falta practicarlo en cada momento.
- 5 Ten siempre efectivo contigo, aún no se acostumbra a pagar en todos los lugares con tarjeta.
- 6 Las amistades en Japón toman mucho más tiempo que aquí en México, por lo que puede ser un poco difícil entablar buenas amistades en tan poco tiempo.
- 7 Si un japonés te dice 日本語上手ですね (nihongo jouzu desu ne, tu japonés es bueno), el 90% de las veces será mentira.
- 8 Los japoneses no son directos al decir las cosas, especialmente cuando rechazan una invitación, salida, etc. Vete acostumbrando.
- 9 Cuando responden a una pregunta negativa, ellos responden afirmativamente. Por ejemplo:  
A: ¿No hiciste la tarea?  
B: Si, no la hice

- 10 Consigue una bicicleta para desplazarte de mejor manera.
- 11 La comida japonesa te llena bastante en el momento, pero después de las horas vuelves a tener mucha hambre.
- 12 Nunca intentes compartir tu paraguas con una persona, aparentemente el gesto de compartir paraguas es como muy romántico (basado en hechos reales).
- 13 Si un tren dice que sale a las 4:52, es porque sale a las 4:52, no pongas en duda la puntualidad japonesa, porque perderás varios trenes si lo haces.
- 14 Paraguas, impermeables, botas, todo lo que puedas tener a la mano para las lluvias japonesas es bienvenido.

## Desfase Horario (jet lag):



Yo no experimente el jet lag ya que, en el vuelo de ida a Japón, estaba tan emocionado, nervioso, feliz, y con otras emociones más, que, durante las 14 horas de vuelo de Los Ángeles a Tokio, (más las 8 horas anteriores a eso) no dormí nada. Y cuando aterricé en Tokyo, ya era de noche, por lo que hice mi check-in en donde me hospedé, busque algo de cenar, deambule un poco por los alrededores, y caí muerto en la cama. Sin embargo, un consejo es tratar de aclimatarte en el vuelo de ida, tomando en cuenta a la hora que llegarás a tu destino. Si llegarás por la mañana, procurar dormir lo más que se pueda durante el vuelo, si llegarás por la noche, tratar de no dormir a partir de cierta hora. En cuestión de la diferencia de hora para hablar con la familia y amigos, hay 15 horas de diferencia, por lo que tendrás que hacer sacrificios de despertarte muy temprano o dormirte tarde para hablar con ellos en un horario que todos puedan (los fines de semana te ayudarán bastante con esto).

## Choque Cultural:

La manera más fácil de lidiar con el choque cultural, esta diferencia que es tan marcada en países que son muy distintos en muchos aspectos, es el respeto. En la mayoría de los casos, tú eres el que debes de ceder y acostumbrarte a la cultura del país al que vas, por lo que no esperes que toda una sociedad cambie para acomodarse a ti. Obviamente habrá situaciones en las cuales ellos no tendrán razón, pero debemos de respetar todas las diferentes posturas mientras que nadie se falte al respeto.

También el poder encontrarse con una comunidad latina en Japón es muy importante, para con ellos expresarte de una mejor manera y desahogarte de una cultura tan diferente. Esto te llenará las pilas para seguir avanzando.

Por último, mantén mucho contacto con tu familia y amigos de aquí de México, eso también te hará sentir que no estás solo y que vas a poder con todo lo que se te ponga en el camino.

## Red Intercultural Estudiantil (RIE):

La Red Intercultural Estudiantil (RIE) es un proyecto social, formado por un grupo de estudiantes y egresados voluntarios con interés en la movilidad estudiantil, que ayuda en los procesos de internacionalización de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.


Apoyan en tres diferentes áreas: anfitrión, difusión e internacionalista. Entre sus diversas actividades, se encuentra la realización de guías por país para apoyo a futuros estudiantes que realicen movilidad estudiantil.


Si tienes dudas sobre tu destino, puedes contactar al RIE en sus diferentes redes sociales para que te guíen en el proceso por medio del programa "Amigo Guía UACJ".



 @rieuacj  @rie\_uacj

 @red\_intercultural\_estudiantil

 Red Intercultural Estudiantil UACJ

 [Blog/https://rieuacj.wordpress.com/](https://rieuacj.wordpress.com/)

 [tiktok.com/@rieuacj](https://tiktok.com/@rieuacj)

## Directorio SCI:


Dirección General de Vinculación e Intercambio  
Mtra. Tania D. Hernández García

Subdirección de Cooperación e Internacionalización  
Mtra. Yadira I. Márquez González

Responsables de Convocatoria:  
Jefatura de Movilidad Estudiantil  
Mtro. José María Palacios Varela

 Av. Plutarco Elías Calles 1210  
Fracc. Fovissste Chamizal, C.P. 32310

 [mov.estudiantil@uacj.mx](mailto:mov.estudiantil@uacj.mx)

 (656) 688 2100



“Bendito sea Google Translate que nos facilita el entender otros idiomas el 60% de las veces, y el otro 40% a estudiarlo.”  
*José Félix Velazco Velazco*

## **Colaboradores RIE y exmovilidad:**

José Félix Velazco Velazco

Diseño: Saira L. Herrera Gamboa  
Edición: Alondra Alvidrez



*Nota: Toda la información recopilada en este documento es según la experiencia de estudiantes UACJ quienes realizaron una estancia de movilidad en dicho país en semestres anteriores, por lo que la información o los datos pueden cambiar. Es responsabilidad de los(as) nuevos(as) candidatos(as) confirmar los datos en las páginas oficiales de embajadas y/o según la información brindada por la universidad receptora.*

Japón  
here we go!

