

# MANUAL

## para sobrevivir a un posgrados (aún) con una beca en el extranjero

Hicimos este manual  
colaborativo  
escuchando a becados  
que han sorteado las  
dificultades de hacer  
maestrías y doctorados  
fuera de Colombia.

Las recopilamos y  
construimos juntos  
algunas salidas →

#HABLEMOSDESALUDMENTAL

#HABLEMOSDEEDUCACIÓN



# NO TODO ES COLOR DE ROSA

Conversar con los colombianos becados en el exterior nos dejó una conclusión: hay desafíos difíciles de prever desde Colombia que solo se hacen evidentes al llegar al nuevo país.

Si tienes ganas de irte a estudiar una maestría o doctorado, o una amiga o amigo se va a ir, estas preguntas y tips también podrían ir en la maleta.



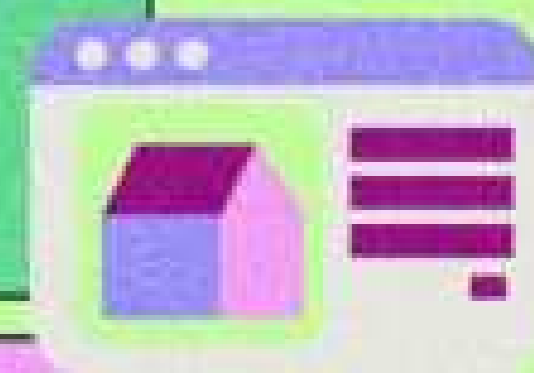
## MOMENTO 1

### Preguntas para antes de viajar

¿La beca realmente alcanza?

¿Puedo trabajar mientras estudio?

Muchos estudiantes enfrentan **dificultades económicas al convertir el peso colombiano** de su beca a la moneda del país de destino. En muchas ocasiones quedan por debajo del mínimo necesario para cubrir las necesidades básicas.



Una desventaja que se acentúa por la **inflación y los altos costos de alquiler.**



## PARA ESTA SITUACIÓN, LOS BECADOS RECOMIENDAN:

- ✘ **Informarse sobre el mercado inmobiliario** y las condiciones económicas del nuevo país. También, contactar a las inmobiliarias para verificar si alquilan a personas con becas.
- ✘ **Enviar un correo electrónico** a las oficinas de posgrado de la universidad preguntando por las compensaciones de salario para los doctorados.
- ✘ **Muchos optan por colectivizar su vida:** compartir vivienda, gastos y tareas domésticas.



## MOMENTO 2

### Preguntas para cuando aterrizas en la migración

¿La entidad que me dio el crédito y/o beca me asesoró bien?

¿Qué puedo hacer si tengo alguna dificultad para cumplir con lo pactado?

**Los problemas legales son frecuentes,** a menudo debido a términos contractuales poco claros en las becas que pueden ser usados en perjuicio del estudiante.



Situaciones imprevistas como **pandemias o conflictos bélicos** dificultan el cumplimiento de los acuerdos.



## LOS BECADOS RECOMIENDAN ESTOS TIPS Y RECURSOS LEGALES:

### TIPS ✨

- ✖ **Rodearse** de personas que entiendan el funcionamiento del sistema de becas.
- ✖ **Acercarse** a las asociaciones estudiantiles.

### RECURSOS LEGALES

- ✖ **Consultorios Jurídicos** de las universidades.
- ✖ **La tutela.**

### CONTACTO DE ALGUIEN QUE TE PUEDE AYUDAR:

**Carlos Alberto Paz Lamir**, abogado.

 [carloslamir@hotmail.com](mailto:carloslamir@hotmail.com)



## MOMENTO 3

### Preguntas para cuando ya llevas un trecho considerable

Si las cosas no salen como esperaba y me da estrés o ansiedad ¿a quién puedo llamar o qué puedo hacer?

La constante presión académica, la precariedad laboral, romper la expectativa de un futuro asegurado, la soledad e incluso el acoso laboral, **son algunas situaciones descritas por los becados como factores que han puesto en riesgo su salud mental.**



**SI ESTÁS VIVIENDO UN MOMENTO DIFÍCIL CON TU EXPERIENCIA ACADÉMICA EN EL EXTERIOR, LOS BECADOS RECOMIENDAN:**

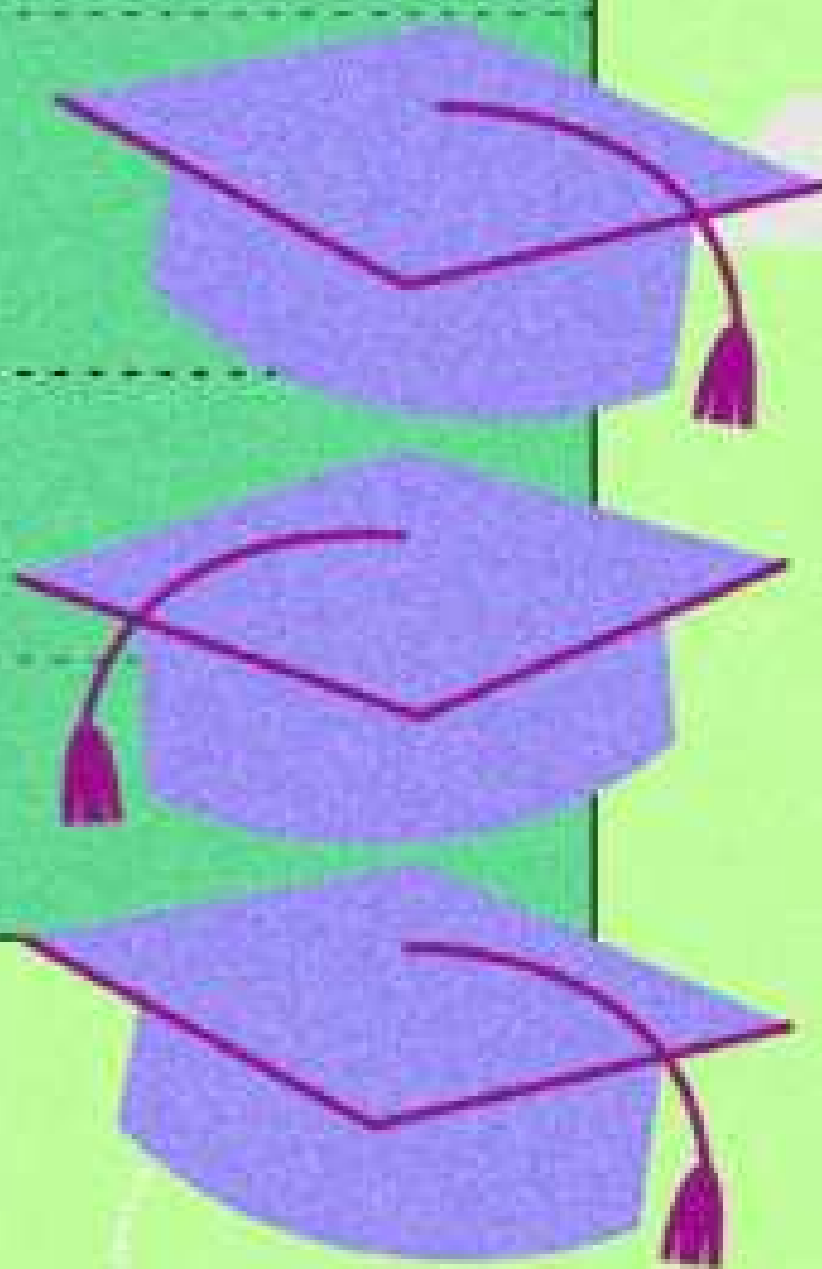
## TIPS ✨

✘ **Mantener una comunicación constante** con tu familia y amistades colombianas.

✘ **Practicar** deportes, yoga o meditación.

✘ **No olvidar** tus *hobbies*.

✘ **“Vive un día a la vez”.**





## AQUÍ EL CONTACTO DE ALGUIEN QUE TE PUEDE AYUDAR\*



**Dra. Andrea Manjarres Herrera**

Psicoterapeuta experta en  
multiculturalidad y migración

[www.andreamanjarrespsicologia.com](http://www.andreamanjarrespsicologia.com)



+1 (809) 991-9158



@andreamanjarrespsi



**Emmanuel Ghos**

Psicoterapeuta Cognitivo  
Conductual



ghozemmanuel@gmail.com



+31 6 33408082

\*Nos autorizaron entregar estos datos de contacto como parte de esta conversación social sobre estudiantes colombianos que hacen sus posgrados con becas o créditos becas en el exterior.



**NOTA:** Hablar y comprender la situación de las personas colombianas que hacen un posgrado con una beca o crédito beca en el exterior las llevó a una acción:

Organizaron un grupo de WhatsApp para abordar colectivamente los problemas que están viviendo.



**¿Qué otra acción o recurso agregarías a este manual de supervivencia para posgrados en el extranjero?**