

**PROGRAMA ACCIONES DE COOPERACIÓN**  
**AGENDA 2030:**  
**Cuaderno de Bitácora en Montevideo**



Sara María Deygas Sirvent / [sara.deygassirvent@gmail.com](mailto:sara.deygassirvent@gmail.com)

Duración de la estadía – septiembre 2023-enero 2024

Experiencia académica – Graduada en Estudios Internacionales – Mención en Cooperación Internacional UAM

Entidad de acogida – Centro BERIT, centro de extensión perteneciente a la Universidad Católica del Uruguay / [berit@ucu.edu.uy](mailto:berit@ucu.edu.uy)

## **I. INTRODUCCIÓN: DESCRIPCIÓN DEL PUESTO EN EL DESTINO**

Si estás leyendo esto es porque seguramente te conmuevan los Objetivos de Desarrollo Sostenible, el trabajo en terreno, el bienestar de las comunidades locales y además estés interesado/a en participar del Programa de Acciones de Cooperación Agenda 2030. Espero que esta entrada sea una motivación para postularte, y te haya podido transmitir de la manera más sincera y real esta grandísima experiencia.

En mi caso, fui seleccionada para colaborar con el Centro Berit, en la ciudad de Montevideo, la capital de Uruguay. Mi puesto se resumía en ser Coordinadora Educativa, aunque mis funciones variaban y se iban adaptando constantemente al contexto y al proyecto en el que me veía inmersa en el momento. Es por esto que mi labor se concentró primordialmente en el apoyo en diferentes procesos en curso, los cuales tenían un enfoque basado en derechos humanos con una mirada en la participación y la disponibilidad de la educación no formal de los NNA. Entre los que estaban teniendo lugar en el momento de mi llegada a Uruguay, ayudé a coordinar los proyectos *Horizontal*, *PICA* y *Emprendedoras*, y participé esporádicamente en *Boquete*, un espacio de encuentro entre alumnos y personas privadas de libertad utilizando los estudios de la Universidad.

## **II. ¿POR QUÉ PARTICIPAR EN EL PROGRAMA DE ACCIONES DE COOPERACIÓN AGENDA 2030?**

Esta oportunidad te abre las puertas para contribuir al logro de los ODS, abarcando prácticamente todo el abanico de posibles desafíos globales, como son la pobreza, la igualdad de género, la educación o el cambio climático. Además de esto, se es testigo de la transversalidad de muchas de estas metas, y de la enorme interrelación que tienen entre ellas, ya que se puede observar de forma clara cómo uno fácilmente se ve afectado por otro, desencadenándose y desarrollando patrones de comportamiento. Observando esto de primera mano fuera del contexto al que se está acostumbrado, se pueden aprender alternativas maneras de atajar los contratiempos de una forma prematura, entendiendo además los fuertes arraigos de la globalización en la actualidad. Esta experiencia, además de permitirte colaborar mano a mano con otros actores, en especial organizaciones internacionales y la sociedad civil,

puedes aprender, gracias a la propia vivencia, alternativos conocimientos y prácticas eficaces adaptadas a la población objetivo de tu proyecto.

A niveles objetivos y prácticos, es un *plus* en tu currículo y, personalmente, es un primer paso para saber si es la rama de trabajo a la que querrías dedicarte o si, por lo contrario, decidir orientarte hacia otra dirección. Sin embargo, quiero recalcar que el tiempo dedicado en ningún caso sería perdido, ya que, además de pasar un periodo de tiempo relativamente fugaz en un país extranjero de la mano de la universidad con lo que eso conlleva, adquieres nuevas aptitudes -lidiar con el choque cultural, sumar historias increíbles a tu discurso, aprender a solucionar con soltura situaciones controvertidas, conocer personas que enriquecerán tu presente y futuro, desarrollar tus habilidades interpersonales, comprenderte a tí mismo fuera de tu zona de confort, o simplemente no perder los papeles resolviendo temas burocráticos-. Estas no sólo te sirven para prosperar como individuo, sino también en el entorno profesional, en este caso alineado con la importantísima Agenda 2030: el manejo de situaciones críticas a través del trabajo en equipo, el desarrollo de una comunicación efectiva, la resiliencia a través de la adaptación a situaciones desafiantes, la incorporación de nuevas herramientas de comprensión y resolución a la hora de trabajar con personas con diferentes contextos y culturas, un aumento del grado de sensibilización social y empatía, un mayor afán por darle importancia a las prioridades, cuidar los pequeños detalles, y sobretodo una indudable sensación de responsabilidad y liderazgo que hará que verdaderamente te sientas útil y a veces casi indispensable en ciertos procesos del proyecto. En mi opinión, y creo que la comparto con los demás compañeros beneficiarios de la beca, no hay mayor gratitud y satisfacción que ver que un proyecto sigue adelante, que se perciben mejoras desde donde estableciste la base -en el momento en el que te incluiste al equipo- y ver que eres valioso dentro de éste y que el mismo proyecto te está cambiando a tí también.

Esta simbiosis, sumada a los beneficios obtenidos para el socio local y el organismo que te envía, lo considero una situación *win-win-win*: mejorar la reputación y el compromiso social de nuestra universidad de origen, a la que no se puede olvidar que representamos -UAM en este caso-, SEEDS, y en general el Gobierno de España -además de ser propios *embajadores* de nuestro país en el lugar asignado-; se beneficia también la entidad local al disponer de más personal para cumplir sus metas, obteniendo también una perspectiva alternativa y fresca; y por último, nosotros aprendemos muchísimo de esa parte pragmática y real que muchas veces es difícil transmitir en el aula, demostrando siempre nuestro

compromiso con la Agenda Global de Desarrollo Sostenible y la contribución a un mundo más justo, equitativo y sustentable.

### **III. LA VIDA EN MONTEVIDEO: ¿POR QUÉ URUGUAY?**

En cuanto leí la recopilación de tareas del proyecto, supe que era una persona capacitada para ello, y que realmente me iba a motivar y ser capaz de aprender mucho de las actividades en las que me iba a ver envuelta. Además, en las entrevistas con las coordinadoras de la Universidad Autónoma de Madrid y del Centro Berit, me transmitieron profesionalidad y muchas ganas de sacar el programa adelante, por lo que sabía que tenía que lograr salir elegida en esta convocatoria.

Uruguay es un país que ofrece, siempre que se observen medidas de autoprotección racionales y suficientes, un alto nivel de seguridad y calidad de vida. Es una nación con una democracia consolidada, y con una fuerte estabilidad política y económica - con pluralidad de partidos y votaciones quinquenales-, respaldada por una población muy comprometida con la comunidad y con el cuidado del propio país. Además, para los españoles, es una nación relativamente sencilla a la que acceder porque no es necesario un visado de entrada, con tan sólo una limitación establecida de 90 días en cuanto al tiempo de permanencia en el país, que pueden ser prorrogados si se entra de nuevo en el país. Por suerte, Uruguay se caracteriza por su reducido tamaño comparado con el de sus vecinos -Argentina y Brasil- por lo que la opción más sencilla es visitar uno de estos dos lugares y volver a acceder al país antes que prolongar la estancia a través de una solicitud de ampliación a la embajada. En cambio, los ciudadanos del MERCOSUR solamente requieren documento de identidad, como un símil a lo que estamos habituados en la Unión Europea.

Para seguir con el escrito, es necesario remarcar la joya de la corona uruguaya: su gente. La hospitalidad de los y las uruguayas es excepcional, y su trato es cálido y muy amable. Son personas extremadamente acogedoras y están dispuestas a ayudar a los demás sin esperar nada a cambio. Les encanta compartir su cultura, su comida, y sus tradiciones con los visitantes, de modo que se sienten orgullosos cuando perciben que empiezas a incluir alguna de estas en tu rutina. Son amantes del fútbol -nada más llegues te preguntarán de qué cuadro eres: Peñarol o Nacional-, del mate -también te *atomizarán* con que elijas tu *yerba*

favorita: Canarias, Sara, Baldo, etc- y tienen una facilidad asombrosa a la hora de desarrollar relaciones interpersonales. En general, son muy respetuosos con su alrededor, con su familia, su música, sus paisajes... y no dudarán en contagiarte ese sentido de pertenencia nada más aterrices.

#### IV. EXPERIENCIAS A DESTACAR

En este apartado voy a explicar algunas de las peripecias extraordinarias que viví, las cuales no hubieran ocurrido si no hubiese tenido la oportunidad de realizar esta estancia en Uruguay. Con esto, además, conseguía desconectar un poco de lo que experienciábamos día a día en los proyectos de cooperación al desarrollo, para arrancar la semana llena de energía positiva.

Antes de mi llegada, era jugadora de rugby de un equipo madrileño en División de Honor. Sin embargo, y para mi sorpresa, este era aún un deporte en desarrollo en Uruguay y el precio de los gimnasios no entraba en mi presupuesto. Tras unas semanas, comencé a entrenar en un equipo en Prado, un barrio del Oeste de Montevideo -la CTM-, y a raíz de ahí cumpliría uno de mis mayores sueños:

jugador con la selección nacional. A través de ese club, contactaron conmigo para saber si podía unirme a los entrenamientos de *Las Teras*, donde me incluyeron nutricionista, fisioterapeuta, sala de musculación... a cambio de compromiso y ganas. No lo dudé.

Entonces comencé una de las etapas más gratificantes -y más sacrificadas- que he

vivido en el deporte pero que me han sumado muchísimo. Gracias a estas chicas, me aficioné al mate, al dulce de leche y al *asado*, de lo que hablaré más tarde. Lamentablemente, poco antes de jugar un importante torneo en Paraná, Argentina, me fracturé la nariz y no pude competir junto a ellas, pero sin duda ha sido una de las mejores experiencias de mi vida.

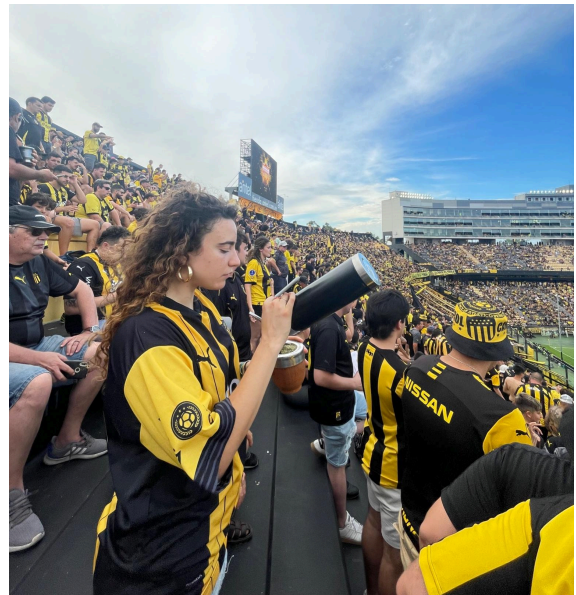




Otra anécdota que contar tiene cabida en la Universidad Católica del Uruguay, a la que el centro de extensión Berit pertenece. Allí, conocí a los responsables de Comunicación y Publicidad, los cuales me animaron a colaborar en el casting para promocionar la UCU. Días después, me llamaron para participar en una sesión de fotos que habían preparado junto a otros estudiantes, lo que resultó en las imágenes a continuación. El fin de esta campaña era poner estos carteles publicitarios por todo el país, en especial Punta del Este, Salto y Montevideo, ciudades con campus de esta universidad. Cada semana, me enviaban fotos amigos o conocidos que me habían visto en alguno de los carteles, ¡lo cual es una locura! Por lo tanto, a pesar de que suene redundante, confirmo que Uruguay dejó huella en mí, y considero que tras esto, también se puede decir que sin duda también lo fue viceversa;)



Por otro lado, una de mis experiencias favoritas y por lo tanto algo que recomendaría experimentar es ir a ver un partido de fútbol -a ser posible de Peñarol-. Sin duda es muy diferente a cómo lo entendemos en Europa y, seas un amante de este deporte o no, merece la pena ir. Aprenderse los cánticos, defender los colores *carboneros* y celebrar un gol del Manya es algo único. Aquí se puede ver una foto mía en la final contra el Liverpool, concentrada en cebar mate en uno de los escasos minutos de paz en las tribunas del Campeón del Siglo.



## V. ¿QUÉ LE CHOCA A UN ESPAÑOL EN URUGUAY?

Son varios los factores que pueden afectar a un extranjero en tierras uruguayas, pero que, como todo ciclo adaptativo, el recién llegado comienza saliendo de la zona de confort para adentrarse al miedo o inseguridad, más tarde al aprendizaje y al crecimiento y por último a la fase de innovación, caracterizada por dotar de un gran sentido de la pertenencia, bienestar y un total espíritu de involucramiento. Con esto dicho, es normal que al principio la persona pueda sentirse desorientada, pero es una primera fase que ocurre cuando un gran cambio aparece.

Lo primero que impresiona nada más llegar a Uruguay es el alto costo de vida del país. Esto puede ser debido a pasados períodos de inflación, contribuyendo al aumento de precios en general. Esto, sumado a la gran fortaleza del peso uruguayo -la divisa local- frente a otras monedas, hace que los productos importados sean más elevados, alterando los tipos de cambio. En tercer lugar, el sistema tributario en el lado este del Río de la Plata afecta directamente a la enorme cantidad de impuestos que pagan los residentes, junto con el alto costo de los servicios públicos -fácilmente visible en el transporte, el agua, u otros básicos- estableciendo ferias barriales y cooperativas -destacando la de Tristán Narvaja o la Copol- en muchos de estos sectores para paliar estos altos precios.

Además, el reciente interés en Uruguay como destino turístico -destacando el aumento de los provenientes de países con los que comparte frontera- y como lugar de inversiones, ha acelerado la subida de los precios de los bienes inmuebles, afectando también al estilo de vida y las comodidades propias de este lugar, llamado en los 80 *la Suiza de América*.

Estos factores combinados pueden hacer que el costo de vida en Uruguay sea más elevado en comparación con otros países de la región. Sin embargo, vale la pena mencionar que éste puede variar significativamente dependiendo de la ubicación dentro del país y el estilo de vida de cada persona.

En cuanto a las tradiciones, una a destacar es su brebaje nacional. La cultura del mate en Uruguay está profundamente arraigada en la vida cotidiana de sus ciudadanos, que comparten con sus vecinos argentinos, brasileños y paraguayos. El mate es más que una simple bebida; es un símbolo de amistad, hospitalidad y convivencia. Es tan importante el ritual de preparación del mate como su consumo, considerándose, desde un punto de vista exógeno, una ceremonia social. Me pareció curioso lo normalizado y penetrado que está en la sociedad: lo toman los conductores, los presentadores de televisión, los cantantes durante sus conciertos, en el aula durante la impartición de clases, en la playa, etc. La persona que prepara el mate, llamada *cebador/a*, lo ofrece a sus amigos, familiares o compañeros de trabajo en un círculo, pasándose el propio mate de mano en mano, volviendo cada vez que se agota ese mate -el agua recién cebada- de nuevo a él. Es decir, todos se reúnen y toman de un mismo mate. Me llamó la atención que compartirlo viene implícito, se da por hecho el ofrecer este brebaje en cada *juntada*, aunque si se da el caso, también se puede beber de manera individual. El ritual también comprende el tener todos sus accesorios asociados, como es la bombilla -la pajita metálica por la que se bebe el mate-, el termo -donde transportar el agua caliente- y el propio mate. Es cierto, que dentro de la rivalidad entre los rioplatenses como puede ser con el dulce de leche, el asado o los alfajores, ésta también abarca el mate. Desde mi experiencia visitando ambos países, puedo decir que el uruguayo es “aquel que lleva siempre el mate en mano y el termo bajo el brazo”, y lo toma siempre más amargo y candente; en cambio, el argentino acostumbra a tomarlo más en casa, sirviéndolo desde la jarra eléctrica, conteniendo la *yerba* más palo y siendo más dulce su sabor.



He aquí un dato curioso sobre la etiqueta informal entorno a esta bebida: es considerado de mala educación mover la bombilla, o colarse en la ronda del mate. También se espera que cada persona beba todo el mate que le ofrecen antes de devolverlo al cebador.

Dejo adjuntas algunas fotos de las comidas típicas uruguayas, las cuales algunas pueden ser acompañadas por un buen mate: alfajores, torta frita, empanadas, asado, chivito, milanesa, zapallo cabutia...



Otra cosa que llama la atención de un foráneo en Uruguay es su significativa herencia española e italiana, reflejada en la cultura, la música, la gastronomía, y la arquitectura, entre otras. Por ejemplo, los platos como la pasta y la pizza son muy populares gracias a la influencia italiana, mientras que la arquitectura colonial en ciudades como Montevideo y Colonia del Sacramento muestra la hispana. Además, muchos uruguayos tienen ascendencia de ambas nacionalidades, como se puede ver en sus apellidos. Las causas de esta influencia demográfica derivan de la historia de la colonización y la inmigración. Uruguay fue parte del

Virreinato del Río de la Plata, y además, en el siglo XIX y principios del XX, recibió una gran cantidad de inmigrantes europeos, incluidos muchos españoles, que llegaron en busca de nuevas oportunidades económicas y políticas. Esto, junto con la ausencia de una población indígena significativa, construye una identidad cultural muy diferente a la de la región en la que se encuentra. Esto se debe principalmente a los eventos históricos que ocurrieron durante la colonización y la conquista europea en la zona, habitada principalmente por pueblos indígenas como los charrúas, los guaraníes y los chanás. Sumado a la esclavitud y las enfermedades, diezmaron esta población resultando en una casi completa desaparición de los pueblos indígenas uruguayos. Cabe añadir que, para mi sorpresa al ver en Uruguay una nación con unas raíces fuertes, unas tradiciones muy consolidadas y un sentimiento muy nacionalista, es considerado un país “nuevo” ya que su establecimiento como independiente ocurrió relativamente tarde en comparación con otros países de América Latina -1825-.

Me gustaría finalizar esta entrada con la siguiente reflexión, la cual pude leer en uno de los libros que me recomendaron durante mis prácticas en el Ministerio de Asuntos Exteriores -MAEUEC-, escrito por Margarita Salaverría, la primera diplomática de España. Para mi es importante destacar este fragmento ya que apareció en mi vida poco antes de marchar a Uruguay, y por casualidad lo leí de nuevo recientemente. En ambas ocasiones me sentí una persona valiente, capaz y con aspiración, pero sobre todo, enormemente agradecida.

*“En este sentido, el viaje de tres meses a través de pueblos y paisajes tan variados y curiosos tiene que ser útil y fecundo. Son tres meses en que el ánimo ha debido mantenerse en continua tensión para captar los gestos, el tono y la expresión fugitiva de las cosas. Tres meses de vivir en contacto con gentes de otras razas, de otras maneras de pensar, de reacciones mentales tan distintas a las nuestras. Es poder percibir el curso de la política de los pueblos mediante los numerosos recursos que facilita la lectura de periódicos, la visita de librerías, la conversación con los particulares y, a veces en los mismos espectáculos públicos y en las manifestaciones y fiestas callejeras. En un viaje de este género todo se convierte en lección, todo es aprovechado y todo deja un fondo de utilidad, desde el pequeño conflicto con un guardia de tránsito o con un transeúnte, hasta el amable diálogo con un desconocido compañero de tren o con un vendedor de una tienda. Y, de este modo, acaso más eficazmente que con la ayuda de muchas conferencias, la mente puede llegar al alma de los países y conocer el verdadero estado de su sentimiento y su espíritu.”*

Memoria del viaje de la promoción diplomática de la II República a la Sociedad de Naciones y a varios países de Europa central en el verano de 1933, por Margarita Salaverría. Escuela Diplomática, Madrid.



## **LINKS DE INTERÉS**

*Presidencia de Uruguay:* <https://www.gub.uy/presidencia/>

*Ficha País República Oriental del Uruguay:*

[https://www.exteriores.gob.es/Documents/FichasPais/URUGUAY\\_FICHA%20PAIS.pdf](https://www.exteriores.gob.es/Documents/FichasPais/URUGUAY_FICHA%20PAIS.pdf)

*Embajada de España en Montevideo:*

<https://www.exteriores.gob.es/Embajadas/montevideo/es/Paginas/index.aspx>

*Centro Cultural de España en Montevideo:* <https://cce.org.uy>

*Objetivos de Desarrollo Sostenible:*

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible/>