

Formació per a la Inclusió a l'Ensenyament Superior

Directrius per a Formadors



Els membres de l'equip IDEM treballant junts com a grups durant la formació sobre inclusió a Grenoble INP - UGA

Introducció

La formació per a la inclusió és fonamental per abordar els obstacles que troben els estudiants que s'enfronten a barreres estructurals als programes de mobilitat. El projecte IDEM subratlla la importància d'una comunicació eficaç, una conscienciació més gran i l'elaboració de models de mobilitat aplicant la metodologia del pensament basat en el disseny.

Aquesta guia completa ofereix un marc sistemàtic per organitzar tallers de formació integradors. Seguint aquests passos i recomanacions, els futurs formadors podran fer front als obstacles a la mobilitat i advocar per la inclusió als programes d'intercanvi internacional. Aquest document l'ha elaborat l'equip IDEM i es basa en l'experiència de formació sobre inclusió organitzada en el marc del projecte europeu IDEM i acollida per l'INP UGA de Grenoble (França) el juny del 2022.

El projecte IDEM

«IDEM - Inclusió, Diversitat, Equitat a la Mobilitat» és un projecte finançat per Erasmus+ que té com a objectiu proporcionar solucions als estudiants que s'enfronten a barreres estructurals, i als administradors per permetre la mobilitat en línia amb les recomanacions de la Carta Erasmus, les prioritats de la Comissió i l'objectiu de mobilitat del 50% per a les associacions universitàries europees.

Els estudiants amb discapacitat, amb origen de refugiats i els estudiants de primera generació són notablement absents dels programes de mobilitat física convencionals com Erasmus+. En contemplar experiències internacionals, aquests estudiants sovint troben obstacles i limitacions estructurals que impedeixen fer un viatge genuïnament enriquidor. En conseqüència, molts estudiants no han considerat participar en programes de mobilitat a causa d'aquests desafiaments generalitzats. En alguns casos, malgrat els obstacles que han d'afrontar els estudiants, la mobilitat és obligatòria per completar els estudis, cosa que fa que aquest sigui un moment realment estressant en l'experiència universitària dels estudiants.

Els principals resultats de l'IDEM són el model de mobilitat, la capacitació per a la inclusió, els campus d'entrenament i el desenvolupament d'eines. Més informació sobre el projecte es pot trobar al lloc web:

<https://www.idem-project.eu/>

Consells pràctics per organitzar formacions efectives

Benvingut a la guia sobre com organitzar una formació eficaç per promoure'n la inclusió i fomentar una cultura de diversitat. Ja sigui al lloc de treball, a les institucions educatives o en entorns comunitaris, crear entorns on tots se sentin valorats i respectats és essencial per al creixement i el progrés.

Aquesta guia explorarà consells i estratègies pràctiques per dissenyar i dur a terme una formació que imparteixi coneixements i inspire canvis significatius. Des de comprendre la vostra audiència fins a avaluar l'impacte de la seva capacitat, cada pas és crucial per garantir que els seus esforços contribueixin a construir una societat més inclusiva.

- 1. Coneixeu la vostra audiència:** comprendre les persones que està formant és la pedra angular d'un ensenyament eficaç. En aprofundir en els seus antecedents, experiències i nivells de coneixement actuals, podeu adaptar la vostra formació per satisfer les vostres necessitats i objectius d'aprenentatge específics.
- 2. Triar la metodologia adequada:** el mètode d'impartició té un paper important en l'èxit de qualsevol programa de formació. Si seleccioneu amb cura les metodologies d'ensenyament més adequades i assigneu el temps necessari, podeu maximitzar la participació i facilitar experiències d'aprenentatge més profundes.
- 3. Involucrar els participants:** la creació d'un entorn d'aprenentatge acollidor i interactiu fomenta la col·laboració i la participació. Les activitats per trencar el gel, el diàleg obert i les eines interactives involucren de manera efectiva els participants i fomenten la participació activa en el procés de formació.
- 4. Establir un ambient d'aprenentatge positiu:** un ambient d'aprenentatge positiu es caracteritza per la comunicació oberta, el respecte per les diverses perspectives i l'ús d'eines interactives per facilitar l'aprenentatge. Fomentar una atmosfera de respecte mutu i col·laboració pot crear un espai on tothom se senti valorat i capacitat per contribuir.
- 5. Emfatitzar l'aprenentatge continu:** l'impacte d'un programa de formació s'estén més enllà dels límits de la mateixa sessió de formació. El fet d'encoratjar els participants a aplicar els seus coneixements i habilitats en entorns del món real i advocar per la inclusió a les seves comunitats, pot crear un canvi durador que transcendeixi els límits de l'espai de formació.
- 6. Avaluació i millora contínua:** L'avaluació és clau per valorar l'eficàcia del programa de formació i identificar àrees de millora. En planificar els mètodes d'avaluació amb anticipació i sol·licitar comentaris dels participants, podeu assegurar-vos que la vostra formació tingui un impacte significatiu i evolucioni contínuament per satisfer les necessitats de la vostra audiència.

Abans d'aprofundir en els consells pràctics i les estratègies per organitzar formacions efectives, cal familiaritzar-se amb el treball de la Comissió Europea en matèria d'inclusió. En considerar preguntes com qui és el seu públic objectiu, els nivells de coneixement actuals i

quins resultats d'aprenentatge espera aconseguir, es pot assegurar que la seva formació s'alineï amb els objectius més amplis de promoure la inclusió i la diversitat.

Taller 1: Comunicació i Conscienciació

El primer taller és una sessió interactiva dissenyada per crear consciència sobre els desafiaments que obstaculitzen la participació dels estudiants als programes de mobilitat i promoure la col·laboració entre les parts interessades involucrades en els intercanvis de mobilitat. Està dissenyat per dotar els participants del coneixement, les habilitats i les estratègies necessàries per abordar les barreres de mobilitat de manera efectiva i fomentar una major inclusió en els intercanvis de mobilitat.

Objectiu del taller:

L'objectiu general d'aquest taller és crear consciència sobre les barreres de mobilitat i facilitar la comunicació i la cooperació entre les parts interessades que participen en els intercanvis de mobilitat. En fer llum sobre els diversos obstacles que enfronten els estudiants per accedir als programes de mobilitat i fomentar la resolució col·laborativa de problemes, aquest taller s'esforça per crear un entorn més inclusiu i accessible per a tots els participants.

Consideració del temps:

Al llarg del taller, es considerarà acuradament el temps, assegurant que a cada pas se li assigni el temps suficient per maximitzar la participació i la interacció dels participants. Reconeixent la diversa gamma d'experiències i perspectives entre els participants, el taller s'estructurarà per donar cabuda a grups de diferents mides, cosa que permetrà que es duguin a terme debats i intercanvis significatius.

PAS 1: Identificació de diverses barreres

En aquest mòdul, la formació té com a objectiu proporcionar als participants una comprensió de la diversa gamma de barreres que obstaculitzen la participació dels estudiants als programes de mobilitat. A partir dels coneixements del Projecte SIEM, que ha investigat i documentat exhaustivament aquestes barreres, els participants obtindran coneixements valuosos sobre els reptes dels estudiants.

PAS 2: Discussió en subgrup

Els participants es dividiran en grups més petits i íntims per fomentar un entorn propici per compartir experiències i intercanviar idees. Reunir parells de diferents universitats permet compartir una àmplia gamma de perspectives i experiències. L'objectiu principal d'aquest segment és participar en sessions col·laboratives de pluja d'idees per idear solucions pràctiques per mitigar les barreres identificades. S'anima els participants a explorar enfocaments innovadors i aprofitar la seva experiència col·lectiva per abordar la pregunta

central: Com podem reduir eficaçment les barreres que obstaculitzen la participació dels estudiants als programes de mobilitat?

Subpassos ampliat:

- **Formació de grups:** els participants s'agrupen segons criteris predeterminats per garantir la diversitat i la representació de diversos orígens i institucions.
- **Discussions moderades:** un moderador capacitat facilita cada subgrup, cosa que garanteix debats productius i inclusius. El moderador fomenta la participació activa, garanteix una contribució equitativa de tots els membres i guia la conversa cap a la generació de solucions viables.
- **Sessió de pluja d'idees:** els participants participen en una sessió dinàmica de pluja d'idees, aprofitant els coneixements i les experiències combinats per identificar possibles solucions. Es posa èmfasi en la creativitat i la mentalitat oberta, animant els participants a pensar més enllà dels enfocaments convencionals.
- **Documentació:** les idees clau i les solucions proposades es documenten en temps real per capturar la riquesa de les discussions i servir com a valuós material de referència per a esforços futurs.

PAS 3: Intercanvi col·lectiu

Després de les discussions del subgrup, els participants es reuneixen novament en una assemblea més gran per compartir les seves reflexions i punts de vista col·lectivament. Cada subgrup té l'oportunitat de presentar les troballes, destacant les solucions més prometedores i les idees innovadores generades durant la sessió de pluja d'idees. Aquesta part de la dinàmica fomenta la difusió heterogènia d'idees i la resolució col·laborativa de problemes mentre els participants participen en una escolta activa i comentaris constructius. L'intercanvi col·lectiu reforça el sentit de comunitat i propòsit compartit entre els participants mentre treballen col·lectivament per abordar les barreres de mobilitat i fomentar una inclusió més gran en els intercanvis de mobilitat.

Taller 2: Creació de prototips del model de mobilitat

El pensament basat en disseny (Design-Based Thinking o DBT) és un mètode que extreu, ensenya, aprèn i aplica sistemàticament tècniques centrades en l'ésser humà per abordar desafiaments de manera creativa i innovadora. DBT ofereix un marc estructurat per desenvolupar solucions pràctiques i innovadores a problemes complexos, cosa que el fa particularment adequat per crear prototips de models de mobilitat estudiantil inclusius i accessibles. Podeu veure un breu vídeo d'introducció [aquí](#). L'essència del DBT rau en el **procés estructurat i la naturalesa col·laborativa, que involucra els participants en un exercici col·lectiu per desenvolupar solucions innovadores**. En seguir un enfocament iteratiu, el DBT fomenta l'obertura de ment i permet a les persones explorar diferents perspectives i, en última instància, crear solucions integrals. Aquest mètode fomenta una cultura de creativitat i innovació, cosa que permet als participants abordar els diversos i canviants desafiaments inherents a la mobilitat estudiantil. El DBT **permet una exploració més profunda de les barreres** que afronten els estudiants als seus projectes de mobilitat internacional, **proporcionant una base sòlida per a la construcció de prototips**. A través d'una combinació d'empatia, d'ideació i d'iteració, els participants obtenen informació sobre les experiències viscudes pels estudiants que enfronten desafiaments de mobilitat. Aquests coneixements serveixen com a base per dissenyar models prototips que tractin qüestions relacionades amb la inclusió, la diversitat i l'equitat en la mobilitat estudiantil. Els objectius principals d'aprenentatge són utilitzar el mètode DBT per dissenyar models prototip per a problemes identificats en la mobilitat estudiantil. Aprofitant els principis del DBT, els participants desenvoluparan solucions innovadores que promoguin la inclusió, la diversitat i l'equitat als intercanvis de mobilitat. A través de tallers interactius i exercicis col·laboratius, els participants obtindran habilitats pràctiques i coneixements sobre l'aplicació del DBT en contextos del món real.

Fase 1: Empatitzar

El viatge comença amb la fase 1: Empatitzar, on els participants se submergeixen en les experiències dels estudiants que enfronten barreres de mobilitat. Els participants exploren els pensaments, les accions, les paraules i les emocions dels estudiants a través d'un exercici basat en escenaris, obtenint informació valuosa sobre les seves experiències viscudes. Aquest exercici fomenta l'empatia i la compassió, establint les bases per desenvolupar solucions que tractin les necessitats dels estudiants.

Al grup de treball se li presenta un escenari on un estudiant enfronta desafiaments.

Utilitzant un full de paper dividit en quatre seccions, se'ls demana que explorin diversos aspectes de l'experiència de l'estudiant:

1. Les paraules expressades per l'estudiant.
2. Les accions realitzades per l'estudiant.
3. Els pensaments que passen per la ment de l'estudiant.
4. Les emocions viscudes per l'alumne.

Fase 2: Definir

A partir dels coneixements adquirits a la fase 1, la fase 2: definir se centra a articular un plantejament del problema clar i centrat. Els participants identifiquen els reptes clau dels estudiants i divideixen el problema en parts manejables. En definir el plantejament del problema, els participants van preparar l'escenari per a les fases posteriors del procés de Design Thinking, guiant el desenvolupament de solucions innovadores.

Fase 3: Idear

Fase 3: idear, permet als participants intercanviar idees i generar diverses possibilitats. A través de sessions de pluja d'idees, els participants exploren diverses perspectives i proposen solucions creatives per abordar els desafiaments identificats. En emfatitzar la quantitat sobre la qualitat, aquesta fase encoratja els participants a pensar de manera innovadora i explorar enfocaments innovadors per a la resolució de problemes. Per aconseguir-ho, cada membre del grup haurà de presentar el seu concepte començant amb la frase 'Com podríem...?' i escriure'l a notes Post-it. Aquesta fase pot produir fins a cent idees. Al final d'aquest exercici, cada grup ha de seleccionar la millor idea per al prototip.

Fase 4: Prototip

La fase final del procés, Fase 4: prototip, se centra a donar vida a la solució triada. Els participants treballen en col·laboració per crear un prototip tangible, com un pòster o un mapa mental, que encapsuli el plantejament del problema i la idea central. Aquest prototip representa concretament la solució proposada, i permet als participants visualitzar i comunicar les seves idees de manera efectiva. El prototip ha de contenir un estudi de cas concret, un plantejament del problema i una idea central. Els grups tenen aproximadament 30 minuts per crear els seus prototips abans de presentar-los.

Seguint l'enfocament estructurat de DBT i participant a cada fase del procés, els participants poden desenvolupar models inclusius i accessibles per a la mobilitat estudiantil que els capacitin per perseguir les seves aspiracions acadèmiques amb confiança. A través de la col·laboració, la creativitat i el compromís amb el disseny centrat en les persones, DBT ofereix un camí per crear un futur més equitatiu i inclusiu per a la mobilitat estudiantil.

Preguntes sobre prototips:

- Iniciu la resolució de problemes emmarcant les preguntes amb "Com podríem...?" Això fomenta l'exploració i la creativitat per abordar els reptes.
- Definiu la identitat del prototip nomenant-lo i identificant els usuaris principals o beneficiaris de la solució. Això fomenta la claredat i l'alineació en la comprensió del propòsit i l'audiència de la solució.
- Il·lustreu com el prototip millora la mobilitat dels estudiants en emfatitzar la seva inclusió, accessibilitat i diversitat. Identifiqueu tres punts principals per mostrar l'impacte transformador de la solució.
- Descriviu les capacitats del prototip delineant tres funcionalitats principals que empoderen als estudiants. Això ressalta els beneficis pràctics i les oportunitats que ofereix la solució.
- Identificar els canvis necessaris per fer les solucions o prototips proposats. Considereu aspectes com el personal, el finançament, els canvis culturals i els ajustos de polítiques, garantint una planificació integral per a la implementació i la sostenibilitat.

Consells pràctics: a l'apèndix trobareu casos personals d'estudiants diversos que enfronten barreres de mobilitat. Entre ells hi ha Joel, un estudiant d'enginyeria que viu la vida en cadira de rodes, i la Saleha, una estudiant refugiada que lluita contra l'ansietat. Aquestes persones retraten vívidament els desafiaments multifacètics de les persones quan busquen oportunitats de mobilitat. En aprofundir en aquestes narratives personals, els participants obtenen una visió profunda de les complexitats matisades involucrades. Armats amb aquesta comprensió més profunda, estan més ben preparats per dissenyar estratègies inclusives efectives dissenyades per abordar aquests desafiaments.

Joel, 23 anys

Hola! El meu nom és Joel, tinc 23 anys. Estudi a l'Escola d'Enginyeria Química de la Universitat Aalto.

Sóc membre actiu del sindicat d'estudiants i sóc jugador de bàsquet. M'agraden les activitats a l'aire lliure i per això viatjo sovint al campus. Quan fa mal temps o hi ha molta neu, prefereixo viatjar amb metro.

Planejo acabar els meus estudis de llicenciatura amb un intercanvi en una universitat STEM alemanya perquè vull polir el meu alemany i m'agrada establir contactes amb professionals alemanys en investigació química. El meu objectiu és graduar-me amb un mestratge i vull inscriure'm en un programa de doctorat.

Vaig tenir una experiència força bona durant els meus estudis al campus de la Universitat Aalto. S'han produït algunes molèsties i problemes menors, per exemple, a tallers i laboratoris a causa d'unitats i llindars instal·lats, però el personal els ha solucionat. Per això em preocupa una mica com funcionarà l'intercanvi a la universitat receptora: amb qui puc solucionar qüestions relacionades amb l'accessibilitat, els desplaçaments i el treball de laboratori?

A més, abans de presentar la sol·licitud, voldria trobar informació preliminar sobre allotjament, accessibilitat al campus, desplaçaments i estudis d'idiomes. Els contactes per a la reparació i el manteniment de cadires de rodes són essencials, així com informació sobre com aconseguir una cadira de rodes de recanvi durant el temps de reparació. Naturalment, m'agradaria trobar un equip de bàsquet.

Aleksandra

Hola, sóc Aleksandra, 21 anys. Estic estudiant el meu segon any en una llicenciatura en enginyeria i administració industrial.

Faig molt èmfasi en els meus estudis. Sempre sento que no en sé prou, però obtinc bons números. Sempre intento fer el millor que puc. No m'agraden les situacions noves o inesperades. M'estressa si, per exemple, es fan canvis a l'horari del curs o als requisits. Res espontani és adequat per a mi. Necessito rutines. M'encanten les regles clares i sempre les segueixo. De vegades els meus amics diuen que no sóc flexible. Però sempre pots comptar amb la meua paraula.

Tinc sentits sensibles i sóc particularment sensible al so. A més, m'aclapara molta informació en poc temps. Un parell de vegades vaig tenir un atac de pànic a una cafeteria;

Hi ha tanta gent allà fora! Vam tenir moltes conferències massives i el soroll i el ressò a la gran sala de conferències em van impedir concentrar-me. M'ajuda a concentrar-me si m'estimul fent alguna cosa amb les mans.

De vegades em resulta difícil entendre la feina. Sembla que les instruccions són vagues i poc precises. Pensaré en la pregunta i l'analitzaré en excés durant molt de temps. Ho he pensat durant molt de temps perquè sempre vull fer tot perfecte i prendre les millors decisions. Poden passar molts minuts al cafè abans que decideixi quin panet prendre.

Tinc alguns amics, però m'agradaria tenir-ne més. Tot i això, els contactes socials són difícils per a mi. Sento que no em puc comunicar amb els altres. Fins i tot si entenc les paraules, no sempre sé què signifiquen les paraules o els gestos. M'han dit que tinc dificultats a la interacció social. Com podeu imaginar, seria un horror per a mi si hagués de fer una presentació sobre un curs. El treball en equip també pot ser un desafiament per a mi.

Tot i que m'agrada quedar amb amics, em treu molta energia. El contacte social és esgotador i hi ha una tensió constant sobre el que volen dir els altres. Fins i tot anar a comprar és estressant. Potser per això tinc més necessitat de dormir que altres. Sóc precís i paro atenció als detalls. En el meu temps lliure faig ioga i pinto. Quan pinto, intento ressaltar els detalls importants. De vegades també faig pintures abstractes. Els colors són importants per a mi i puc pintar durant hores.

M'agradaria fer un intercanvi durant un semestre. A la meua universitat tinc moltes modalitats individuals d'estudi. Tot i això, em preocupa com aconseguiré acords similars a la universitat d'intercanvi. Durant l'intercanvi també seria bo poder continuar amb la meua afició a pintar.

Zaida

Hola, em dic Zaida. Tinc 32 anys i sóc estudiant de segon any de Negocis Internacionals a la Universitat Aalto.

Em vaig mudar a Finlàndia des de Síria fa uns set anys, el 2015, juntament amb altres milers de refugiats que van fugir de casa a causa de la crisi al nostre país. Tenia els meus dos fills petits amb mi i poc després de la nostra arribada vaig donar a llum el tercer. Ara els meus fills tenen 10, 8 i 7 anys; el més gran i el més petit estan en una escola local molt a prop de casa nostra, i el del medi va en taxi a una escola especial a causa de la seva TEA. Tots parlen finlandès fluid i tenen bons amics amb qui jugar.

Un dels meus somnis més grans es va fer realitat fa dos anys quan finalment em van acceptar per estudiar a la Universitat Aalto. Sempre he estat molt bo a l'escola i vaig gaudir

estudiant, però el primer any a la universitat em va sorprendre en molts sentits. Encara que estudio en un programa d'anglès i sé prou bé el finlandès, em vaig adonar de com era de difícil tenir discussions i petites converses espontànies amb els meus companys d'estudis en finlandès. A més, la meva edat era molt diferent a la d'altres estudiants, que majoritàriament venien directament de l'escola secundària, cosa que significa que jo era almenys deu anys més gran que ells. Potser aquestes dues coses van ser les raons per les quals em va resultar força difícil fer-me amic dels estudiants locals. Tot i això, ha estat més fàcil acostar-se als estudiants que no entren en la categoria "habitual", com aquells amb antecedents immigrants o nens o que són una mica més grans que la majoria dels estudiants.

El que he après recentment és que tots els estudiants d'Aalto tenen l'oportunitat d'estudiar a l'estranger en un programa d'intercanvi Erasmus. Oh, que fantàstic seria passar un semestre, per exemple, a França! M'encantaria desenvolupar la meua competència global i ampliar les meves perspectives a una altra universitat europea. Crec que aquesta experiència beneficiaria enormement la meua vida personal i professional. També m'agradaria pertànyer a un grup d'estudiants d'intercanvi, sentir la unió amb aquells que són a un nou país i universitat, i unir-me a les activitats que ens facin sentir benvinguts i inclosos. Aquest cop, no seria només jo qui seria diferent; és tot un grup que comparteix la mateixa experiència de no pertànyer a la majoria.

Però després d'entusiasmar-me i inspirar-me amb aquesta idea, vaig començar a dubtar: què passa amb els meus fills? Com a mare soltera, en sóc responsable. No tinc altres familiars a Finlàndia; O estan morts o viuen a diferents països arreu del món. I fins i tot si en tingués alguns, no deixaria els meus fills viure amb una altra persona durant mig any! Aleshores, tots haurien de mudar-se a França amb mi. Però què passa amb la vostra escola, especialment la intermèdia, que necessita un suport especial? Tampoc encara saben anglès, aleshores, en quina escola i idioma podrien estudiar? I qui se n'ocuparà si vull unir-me a alguns esdeveniments estudiantils a la nit?

I com em podria permetre pagar els vols, l'allotjament i tot per a nosaltres quatre i després alimentar la meua família allà? Puc obtenir beques o altres tipus de suport econòmic de la Institució Finlandesa d'Assegurança Social? O hi ha altres solucions per finançar l'estada de la meua família a França?

En pensar en tots aquests reptes, també tinc dubtes sobre les meves capacitats psicològiques i la meua capacitat per sobreviure, superar-los i viure l'experiència a França.

Saleha, 23 anys

Hola! El meu nom és Saleha i soc un estudiant afganès de 29 anys amb un permís de residència de refugiat vàlid per deu anys a França. Estic estudiant a les Escoles de Graduats en Enginyeria i Gestió.

M'agradaria fer un viatge de mobilitat l'any vinent a Portugal per estudiar economia i gestió. M'encanta estudiar, però de vegades el ritme de l'ensenyament és massa ràpid i em perdo. L'any passat vaig haver de fer exàmens dues vegades. No vaig aprovar tots els exàmens i vaig haver de fer algunes dues vegades. La guerra a l'Afganistan acaba de començar i la mestra em va dir que podria ser per això. És cert que en aquell moment la meva prioritat era ajudar la meva germana a emigrar a França. Cal molt de temps. Encara estic treballant en el procés administratiu. Pel que fa als meus estudis, vaig a la universitat de dilluns a dijous. Tinc un permís de residència de refugiat que em permet treballar. Això és molt important perquè ni el meu govern ni la meva família no em recolzen en els meus estudis. Per tant, he de treballar per finançar els meus estudis. Treballo en un petit restaurant de menjar ràpid a Grenoble els divendres i els caps de setmana.

Estic molt interessat en una experiència de mobilitat a Portugal, ja que la universitat té una reputació internacional sòlida i els valors ètics i la responsabilitat social semblen ser les seves prioritats. Tanmateix, no tinc experiència en mobilitat fora de França, cosa que em preocupa una mica. El període va ser força difícil quan em vaig mudar a França i em vaig sentir molt sol. No soc a cap club o comunitat estudiantil perquè he de treballar els caps de setmana i també perquè sento que la meva cultura està massa allunyada de l'europea. No em sento gaire a gust amb els estudiants europeus. De vegades tinc la impressió de ser molt més diferent. Recentment, vaig tenir alguns problemes mèdics (molts dolors d'estómac). També tinc molts malsons. Crido a les nits i els estudiants de la mateixa residència de vegades se'n queixen. El meu metge diu que és degut a la meva ansietat, que em costa admetre. Fa sis mesos que tinc un tractament específic. M'encantaria viatjar l'any que ve, però no estic segur que sigui possible a causa de les meves preocupacions econòmiques i la meva situació de salut.

Referències

- Directrius per a una Mobilitat Inclusiva. (s.f.). Obtingut del lloc web del Projecte SIEM: <https://siem-project.eu/>
-
- Informe de recerca d'inclusió SIEM 2021. (s.f.). Obtingut del lloc web del Projecte SIEM: <https://siem-project.eu/>
-
- COMISSIÓ EUROPEA, Direcció General d'Educació, Joventut, Esport i Cultura. (2021). Directrius d'implementació Erasmus+ i Estratègia d'Inclusió i Diversitat del Cos Europeu de Solidaritat.
-
- MappED! ESN. (s.f.). ERASMUS+ i Com donar suport als estudiants amb discapacitat.
-
- EPFIME (Establiment d'un Marc Polític ben pensat per a la Mobilitat Inclusiva a tot Europa). (2020). Fer que els programes de mobilitat siguin més inclusius per a estudiants amb discapacitat. Mobilitat Inclusiva - Fullet de recomanacions de polítiques i bones pràctiques.