

Formación para la Inclusión en la Enseñanza Superior

Directrices para Formadores



Miembros del equipo IDEM trabajando juntos en grupos durante la formación en inclusión en Grenoble INP - UGA

Introducción

La formación para la inclusión es fundamental para abordar los obstáculos que encuentran los estudiantes que se enfrentan a barreras estructurales en los programas de movilidad. El proyecto IDEM subraya la importancia de una comunicación eficaz, una mayor concienciación y la elaboración de modelos de movilidad aplicando la metodología del pensamiento basado en el diseño.

Esta completa guía ofrece un marco sistemático para organizar talleres de formación integradores. Siguiendo estos pasos y recomendaciones, los futuros formadores podrán hacer frente a los obstáculos a la movilidad y abogar por la inclusión en los programas de intercambio internacional. Este documento ha sido elaborado por el equipo IDEM y se basa en la experiencia de formación sobre inclusión organizada en el marco del proyecto europeo IDEM y acogida por el INP UGA de Grenoble (Francia) en junio de 2022.

El proyecto IDEM

«IDEM - Inclusión, Diversidad, Equidad en la Movilidad» es un proyecto financiado por Erasmus+ que tiene como objetivo proporcionar soluciones a los estudiantes que se enfrentan a barreras estructurales, y a los administradores para permitir la movilidad en línea con las recomendaciones de la Carta Erasmus, las prioridades de la Comisión y el objetivo de movilidad del 50% para las asociaciones universitarias europeas.

Los estudiantes con discapacidad, con origen de refugiados y los estudiantes de primera generación están notablemente ausentes de los programas de movilidad física convencionales como Erasmus+. Al contemplar experiencias internacionales, estos estudiantes frecuentemente encuentran obstáculos y limitaciones estructurales que impiden realizar un viaje genuinamente enriquecedor. En consecuencia, muchos estudiantes no han considerado participar en programas de movilidad debido a estos desafíos generalizados. En algunos casos, a pesar de los obstáculos que deban afrontar los estudiantes, la movilidad es obligatoria para completar sus estudios, lo que hace que este sea un momento realmente estresante en la experiencia universitaria de los estudiantes.

Los principales resultados de IDEM son el modelo de movilidad, la capacitación para la inclusión, los campus de entrenamiento y el desarrollo de herramientas. Más información sobre el proyecto se puede encontrar en el sitio web:

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

Consejos prácticos para organizar formaciones efectivas

Bienvenido a la guía sobre cómo organizar una formación eficaz para promover la inclusión y fomentar una cultura de diversidad. Ya sea en el lugar de trabajo, en las instituciones educativas o en entornos comunitarios, crear entornos donde todos se sientan valorados y respetados es esencial para el crecimiento y el progreso.

Esta guía explorará consejos y estrategias prácticas para diseñar y llevar a cabo una formación que imparta conocimientos e inspire cambios significativos. Desde comprender a su audiencia hasta evaluar el impacto de su capacitación, cada paso es crucial para garantizar que sus esfuerzos contribuyan a construir una sociedad más inclusiva.

- 1. Conozca a su audiencia:** comprender a las personas que está formando es la piedra angular de una enseñanza eficaz. Al profundizar en sus antecedentes, experiencias y niveles de conocimiento actuales, puede adaptar su formación para satisfacer sus necesidades y objetivos de aprendizaje específicos.
- 2. Elegir la metodología adecuada:** el método de impartición juega un papel importante en el éxito de cualquier programa de formación. Al seleccionar cuidadosamente las metodologías de enseñanza más adecuadas y asignar el tiempo necesario, puede maximizar la participación y facilitar experiencias de aprendizaje más profundas.
- 3. Involucrar a los participantes:** la creación de un entorno de aprendizaje acogedor e interactivo fomenta la colaboración y la participación. Las actividades para romper el hielo, el diálogo abierto y las herramientas interactivas involucran de manera efectiva a los participantes y fomentan la participación activa en el proceso de formación.
- 4. Establecer un ambiente de aprendizaje positivo:** un ambiente de aprendizaje positivo se caracteriza por la comunicación abierta, el respeto por las diversas perspectivas y el uso de herramientas interactivas para facilitar el aprendizaje. El fomentar una atmósfera de respeto mutuo y colaboración puede crear un espacio donde todos se sientan valorados y capacitados para contribuir.
- 5. Enfatizar el aprendizaje continuo:** el impacto de un programa de formación se extiende más allá de los límites de la sesión de formación misma. El hecho de alentar a los participantes a aplicar sus conocimientos y habilidades en entornos del mundo real y abogar por la inclusión en sus comunidades, puede crear un cambio duradero que trascienda los límites del espacio de formación.
- 6. Evaluación y mejora continua:** La evaluación es clave para valorar la eficacia de su programa de formación e identificar áreas de mejora. Al planificar los métodos de evaluación con anticipación y solicitar comentarios de los participantes, puede asegurarse de que su formación tenga un impacto significativo y evolucione continuamente para satisfacer las necesidades de su audiencia.

Antes de profundizar en los consejos prácticos y estrategias para organizar formaciones efectivas, es necesario familiarizarse con el trabajo de la Comisión Europea en materia de inclusión. Al considerar preguntas como quién es su público objetivo, sus niveles de conocimiento actuales y qué resultados de aprendizaje espera lograr, puede asegurarse de que su formación se alinee con los objetivos más amplios de promover la inclusión y la diversidad.

Taller 1: Comunicación y Concienciación

El primer taller es una sesión interactiva diseñada para crear conciencia sobre los desafíos que obstaculizan la participación de los estudiantes en los programas de movilidad y promover la colaboración entre las partes interesadas involucradas en los intercambios de movilidad. Está diseñado para dotar a los participantes del conocimiento, las habilidades y las estrategias necesarias para abordar las barreras de movilidad de manera efectiva y fomentar una mayor inclusión en los intercambios de movilidad.

Objetivo del taller:

El objetivo general de este taller es crear conciencia sobre las barreras a la movilidad y facilitar la comunicación y la cooperación entre las partes interesadas que participan en los intercambios de movilidad. Al arrojar luz sobre los diversos obstáculos que enfrentan los estudiantes para acceder a los programas de movilidad y fomentar la resolución colaborativa de problemas, este taller se esfuerza por crear un entorno más inclusivo y accesible para todos los participantes.

Consideración del tiempo:

A lo largo del taller, se considerará cuidadosamente el tiempo, asegurando que a cada paso se le asigne el tiempo suficiente para maximizar la participación y la interacción de los participantes. Reconociendo la diversidad de experiencias y perspectivas entre los participantes, el taller se estructurará para dar cabida a grupos de distintos tamaños, lo que permitirá que se lleven a cabo debates e intercambios significativos.

PASO 1: Identificación de diversas barreras

En este módulo, la formación tiene como objetivo proporcionar a los participantes una comprensión de la gran variedad de barreras que obstaculizan la participación de los estudiantes en los programas de movilidad. A partir de los conocimientos del Proyecto SIEM, que ha investigado y documentado exhaustivamente estas barreras, los participantes obtendrán conocimientos valiosos sobre los desafíos de los estudiantes.

PASO 2: Discusión en subgrupo

Los participantes se dividirán en grupos más pequeños e íntimos para fomentar un entorno propicio para compartir experiencias e intercambiar ideas. Reunir a pares de diferentes universidades permite compartir una amplia gama de perspectivas y experiencias. El

objetivo principal de este segmento es participar en sesiones colaborativas de lluvia de ideas para idear soluciones prácticas para mitigar las barreras identificadas. Se anima a los participantes a explorar enfoques innovadores y aprovechar su experiencia colectiva para abordar la pregunta central: ¿Cómo podemos reducir eficazmente las barreras que obstaculizan la participación de los estudiantes en los programas de movilidad?

Subpasos ampliados:

- **Formación de grupos:** los participantes se agrupan según criterios predeterminados para garantizar la diversidad y representación de distintos orígenes e instituciones.
- **Discusiones moderadas:** un moderador capacitado facilita cada subgrupo, lo que garantiza debates productivos e inclusivos. El moderador fomenta la participación activa, garantiza una contribución equitativa de todos los miembros y guía la conversación hacia la generación de soluciones viables.
- **Sesión de lluvia de ideas:** los participantes participan en una sesión dinámica de lluvia de ideas, aprovechando sus conocimientos y experiencias combinados para identificar posibles soluciones. Se hace hincapié en la creatividad y la mentalidad abierta, animando a los participantes a pensar más allá de los enfoques convencionales.
- **Documentación:** las ideas clave y las soluciones propuestas se documentan en tiempo real para capturar la riqueza de las discusiones y ser utilizadas como valioso material de referencia para esfuerzos futuros.

PASO 3: Intercambio colectivo

Después de las discusiones del subgrupo, los participantes se reúnen nuevamente en una asamblea más grande para compartir sus reflexiones y puntos de vista colectivamente. Cada subgrupo tiene la oportunidad de presentar sus hallazgos, destacando las soluciones más prometedoras y las ideas innovadoras generadas durante la sesión de lluvia de ideas. Esta parte de la dinámica fomenta la difusión heterogénea de ideas y la resolución colaborativa de problemas mientras los participantes participan en una escucha activa y comentarios constructivos. El intercambio colectivo refuerza el sentido de comunidad y propósito compartido entre los participantes mientras trabajan colectivamente para abordar las barreras de movilidad y fomentar una mayor inclusión en los intercambios de movilidad.

Taller 2: Creación de prototipos del modelo de movilidad

El pensamiento basado en diseño (Design-Based Thinking o DBT) es un método que extrae, enseña, aprende y aplica sistemáticamente técnicas centradas en el ser humano para abordar desafíos de manera creativa e innovadora. DBT ofrece un marco estructurado para desarrollar soluciones prácticas e innovadoras a problemas complejos, lo que lo hace particularmente adecuado para crear prototipos de modelos de movilidad estudiantil inclusivos y accesibles. Se puede ver un breve vídeo de introducción [aquí](#). La esencia del DBT radica en su **proceso estructurado y su naturaleza colaborativa, que involucra a los participantes en un ejercicio colectivo para desarrollar soluciones innovadoras**. Al seguir un enfoque iterativo, el DBT fomenta la apertura de mente y permite a las personas explorar diferentes perspectivas y, en última instancia, crear soluciones integrales. Este método fomenta una cultura de creatividad e innovación, lo que permite a los participantes abordar los diversos y cambiantes desafíos inherentes a la movilidad estudiantil. El DBT **permite una exploración más profunda de las barreras** que afrontan los estudiantes en sus proyectos de movilidad internacional, **proporcionando una base sólida para la construcción de prototipos**. A través de una combinación de empatía, ideación e iteración, los participantes obtienen información sobre las experiencias vividas por los estudiantes que enfrentan desafíos de movilidad. Estos conocimientos sirven como base para diseñar modelos prototipo que aborden cuestiones relacionadas con la inclusión, la diversidad y la equidad en la movilidad estudiantil. Los principales objetivos de aprendizaje son utilizar el método DBT para diseñar modelos prototipo para problemas identificados en la movilidad estudiantil. Aprovechando los principios del DBT, los participantes desarrollarán soluciones innovadoras que promuevan la inclusión, la diversidad y la equidad en los intercambios de movilidad. A través de talleres interactivos y ejercicios colaborativos, los participantes obtendrán habilidades prácticas y conocimientos sobre la aplicación del DBT en contextos del mundo real.

Fase 1: Empatizar

El viaje comienza con la fase 1: empatizar, donde los participantes se sumergen en las experiencias de los estudiantes que se enfrentan a barreras de movilidad. Los participantes exploran los pensamientos, acciones, palabras y emociones de los estudiantes a través de un ejercicio basado en escenarios, obteniendo información valiosa sobre sus experiencias vividas. Este ejercicio fomenta la empatía y la compasión, sentando las bases para desarrollar soluciones que aborden las necesidades de los estudiantes.

Al grupo de trabajo se le presenta un escenario donde un estudiante enfrenta desafíos. Utilizando una hoja de papel dividida en cuatro secciones, se les pide que exploren varios aspectos de la experiencia del estudiante:

1. Las palabras expresadas por el estudiante.
2. Las acciones realizadas por el estudiante.

3. Los pensamientos que pasan por la mente del estudiante.
4. Las emociones vividas por el estudiante.

Fase 2: Definir

A partir de los conocimientos adquiridos en la fase 1, la fase 2: definir, se centra en articular un planteamiento del problema claro y centrado. Los participantes identifican los desafíos clave de los estudiantes y dividen el problema en partes gestionables. Al definir el planteamiento del problema, los participantes prepararon el escenario para las fases posteriores del proceso de DBT, guiando el desarrollo de soluciones innovadoras.

Fase 3: Idear

Fase 3: idear, permite a los participantes intercambiar ideas y generar diversas posibilidades. A través de sesiones de lluvia de ideas, los participantes exploran diversas perspectivas y proponen soluciones creativas para abordar los desafíos identificados. Al enfatizar la cantidad sobre la calidad, esta fase alienta a los participantes a pensar de manera innovadora y explorar enfoques innovadores para la resolución de problemas. Para lograrlo, cada miembro del grupo deberá presentar su concepto comenzando con la frase “¿Cómo podríamos...?”, y escribirlo en notas Post-it. Esta fase puede producir hasta cien ideas. Al final de este ejercicio, cada grupo debe seleccionar la mejor idea para el prototipo.

Fase 4: Prototipo

La fase final del proceso, fase 4: prototipo, se centra en dar vida a la solución elegida. Los participantes trabajan de manera colaborativa para crear un prototipo tangible, como un póster o un mapa mental, que encapsule el planteamiento del problema y la idea central. Este prototipo representa concretamente la solución propuesta, permitiendo a los participantes visualizar y comunicar sus ideas de manera efectiva. El prototipo debe contener un estudio de caso concreto, un planteamiento del problema y una idea central. Los grupos disponen de aproximadamente 30 minutos para crear sus prototipos antes de presentarlos.

Siguiendo el enfoque estructurado del DBT y participando en cada fase del proceso, los participantes pueden desarrollar modelos inclusivos y accesibles para la movilidad estudiantil que los capaciten para perseguir sus aspiraciones académicas con confianza. A través de la colaboración, la creatividad y el compromiso con el diseño centrado en las personas, el DBT ofrece un camino para crear un futuro más equitativo e inclusivo para la movilidad estudiantil.

Preguntas sobre prototipos:

- Inicie la resolución de problemas enmarcando las preguntas con "¿Cómo podríamos...?" Esto fomenta la exploración y la creatividad para abordar los desafíos.
- Defina la identidad del prototipo, nombrándolo e identificando a los usuarios principales o beneficiarios de la solución. Esto fomenta la claridad y la alineación en la comprensión del propósito de la solución y la audiencia.
- Ilustre cómo el prototipo mejora la movilidad de los estudiantes al enfatizar su inclusión, accesibilidad y diversidad. Identifique tres puntos principales para mostrar el impacto transformador de la solución.
- Describa las capacidades del prototipo delimitando tres funcionalidades principales que empoderan a los estudiantes. Esto resalta los beneficios prácticos y las oportunidades que ofrece la solución.
- Identifique los cambios necesarios para realizar las soluciones o prototipos propuestos. Considere aspectos como el personal, la financiación, los cambios culturales y las políticas de ajustes, garantizando una planificación integral para la implementación y la sostenibilidad.

Consejos prácticos: en el apéndice encontrará casos personales de distintos estudiantes que afrontan barreras de movilidad. Entre ellos se encuentran Joel, un estudiante de ingeniería que vive la vida en silla de ruedas, y Saleha, una estudiante refugiada que lucha contra la ansiedad. Estas personas retratan vívidamente las distintas caras de los desafíos de las personas cuando buscan oportunidades de movilidad. Al adentrarse en estas narrativas personales, los participantes obtienen una visión profunda llena de matices de las complejidades involucradas. Armados con esta comprensión más profunda, están mejor preparados para diseñar estrategias inclusivas efectivas diseñadas para abordar estos desafíos.

Joel, 23 años

¡Hola! Mi nombre es Joel, tengo 23 años. Estudio en la Escuela de Ingeniería Química de la Universidad de Aalto.

Soy miembro activo del sindicato de estudiantes y soy jugador de baloncesto. Me gustan las actividades al aire libre y por eso me desplazo frecuentemente al campus. Cuando hace mal tiempo o hay mucha nieve, prefiero viajar en metro.

Tengo pensado terminar mis estudios de licenciatura con un intercambio en una universidad STEM alemana porque quiero pulir mi alemán y me gusta establecer contactos con profesionales alemanes en investigación química. Mi objetivo es graduarme con máster en ciencias y quiero inscribirme en un programa de doctorado.

Tuve una experiencia bastante buena durante mis estudios en el campus de la Universidad de Aalto. Ha habido algunos inconvenientes y problemas menores, por ejemplo, en talleres y laboratorios, debido a unidades y umbrales instalados, pero el personal los ha solucionado. Por eso me preocupa un poco cómo funcionará el intercambio en la universidad de destino: ¿con quién puedo solucionar cuestiones relacionadas con la accesibilidad, los desplazamientos y el trabajo de laboratorio?

Además, antes de presentar la solicitud, me gustaría encontrar información preliminar sobre alojamiento, accesibilidad al campus, desplazamientos y estudios de idiomas. Los contactos para la reparación y el mantenimiento de sillas de ruedas son esenciales, así como información sobre cómo conseguir una silla de ruedas de repuesto durante el tiempo de reparación. Naturalmente, me gustaría encontrar un equipo de baloncesto.

Aleksandra

Hola, soy Aleksandra y tengo 21 años. Estoy estudiando mi segundo año en una licenciatura en ingeniería y administración industrial.

Invierto mucho tiempo y esfuerzos en mis estudios. Siempre siento que no sé lo suficiente, pero obtengo buenos resultados. Siempre trato de hacerlo lo mejor que puedo. No me gustan las situaciones nuevas o inesperadas. Me estresa si, por ejemplo, se hacen cambios en el horario del curso o en los requisitos. Para mí las cosas imprevistas no son nada adecuadas. Necesito rutinas. Me encantan las reglas claras y siempre las sigo. A veces mis amigos dicen que no soy flexible. Pero siempre pueden contar con mi palabra.

Tengo sentidos sensibles y soy particularmente sensible al sonido. Además, me abruma mucha información en poco tiempo. En un par de veces tuve un ataque de pánico en una cafetería: ¡Hay tanta gente ahí afuera! Tuvimos muchas conferencias masivas y el ruido y el eco en la gran sala de conferencias me impidieron concentrarme. Me ayuda a concentrarme si me estimulo haciendo algo con las manos.

A veces me resulta difícil entender la tarea. Parece que las instrucciones son vagas y poco precisas. Pensaré en la pregunta y la analizaré en exceso durante mucho tiempo. Lo he pensado durante mucho tiempo porque siempre quiero hacerlo todo perfecto y tomar las mejores decisiones. Pueden pasar muchos minutos en la cafetería antes de que decida qué panecillo tomar.

Tengo algunos amigos, pero me gustaría tener más. Sin embargo, los contactos sociales son difíciles para mí. Siento que no puedo comunicarme con los demás. Incluso si entiendo las palabras, no siempre sé lo que significan dichas palabras o los gestos. Me han dicho que tengo dificultades en la interacción social. Como puedes imaginar, sería un horror para mí si tuviera que hacer una presentación en un curso. El trabajo en equipo también puede ser un desafío para mí.

A pesar de que me gusta quedar con amigos, me quita mucha energía. El contacto social es agotador y existe una tensión constante sobre lo que quieren decir los demás. Incluso ir de compras es estresante. Quizás por eso tengo mayor necesidad de dormir que otros. Soy precisa y presto atención a los detalles. En mi tiempo libre hago yoga y pinto. Cuando pinto, trato de resaltar los detalles importantes. A veces también hago pinturas abstractas. Los colores son importantes para mí y puedo pintar durante horas.

Me gustaría hacer un intercambio durante un semestre. En mi universidad tengo muchas modalidades de estudio individuales. Sin embargo, me preocupa cómo conseguir acuerdos similares en la universidad de destino. Durante el intercambio, también sería bueno poder continuar con mi afición a la pintura.

Zaida

Hola, mi nombre es Zaida. Tengo 32 años y soy estudiante de segundo año de Negocios Internacionales en la Universidad Aalto.

Me mudé a Finlandia desde Siria hace unos siete años, en 2015, junto con otros miles de refugiados que huyeron de sus hogares debido a la crisis en nuestro país. Tenía a mis dos hijos pequeños conmigo y poco después de nuestra llegada di a luz al tercero. Ahora mis hijos tienen 10, 8 y 7 años; el mayor y el menor están en una escuela local muy cerca de

casa, y el mediano va en taxi a una escuela especial debido a su TEA. Todos hablan finlandés fluido y tienen buenos amigos con quienes jugar.

Uno de mis mayores sueños se hizo realidad hace dos años, cuando finalmente me aceptaron para estudiar en la Universidad de Aalto. Siempre he sido muy buena en la escuela y disfruté estudiando, pero el primer año en la universidad me sorprendió en muchos sentidos. Aunque estudio en un programa de inglés y sé bastante bien el finlandés, me di cuenta de lo difícil que era tener discusiones y pequeñas conversaciones espontáneas con mis compañeros de estudios en finlandés. Además, mi edad era muy diferente a la de otros estudiantes, quienes en su mayoría venían directamente de la escuela secundaria, lo que significa que yo era al menos diez años mayor que ellos. Quizás esas dos cosas fueron las razones por las que me resultó bastante difícil hacerme amigo de los estudiantes locales. Sin embargo, ha sido más fácil acercarse a los estudiantes que no entran en la categoría “habitual”, como aquellos con antecedentes inmigrantes o niños, o que son un poco mayores que la mayoría de los estudiantes.

Lo que he aprendido recientemente es que todos los estudiantes de Aalto tienen la oportunidad de estudiar en el extranjero en un programa de intercambio Erasmus. ¡Oh, qué fantástico sería pasar un semestre, por ejemplo, en Francia! Me encantaría desarrollar mi competencia global y ampliar mis perspectivas en otra universidad europea. Creo que esta experiencia beneficiaría enormemente mi vida personal y profesional. También me gustaría pertenecer a un grupo de estudiantes de intercambio, sentir la unión con aquellos que están en un nuevo país y universidad, y unirme a las actividades que nos hagan sentir bienvenidos e incluidos. Esta vez, no sería solo yo quien sería diferente; es todo un grupo que comparte la misma experiencia de no pertenecer a la mayoría.

Pero después de entusiasarme e inspirarme con esta idea, comencé a dudar: ¿qué pasa con mis hijos? Como madre soltera, soy responsable de todos ellos. No tengo otros familiares en Finlandia; o están muertos o viven en diferentes países alrededor del mundo. E incluso si tuviera algunos de ellos aquí, no dejaría a mis hijos vivir con otra persona durante medio año! Entonces, todos deberíamos mudarnos a Francia. Pero ¿qué pasa con su escuela, especialmente mi hijo mediano, que necesita un apoyo especial? Tampoco saben inglés todavía, entonces, ¿en qué escuela e idioma podrían estudiar? ¿Y quién se ocupará de ellos si quiero unirme a algunos eventos estudiantiles por la noche?

¿Y cómo podría permitirme pagar los vuelos, el alojamiento y todo para nosotros cuatro y luego alimentar a mi familia allí? ¿Puedo obtener becas u otro tipo de apoyo económico de la Institución Finlandesa de Seguridad Social? ¿O existen otras soluciones para financiar la estancia de mi familia en Francia?

Al pensar en todos estos desafíos, también tengo dudas sobre mis capacidades psicológicas y mi capacidad para sobrevivir, superarlos y vivir la experiencia en Francia.

Saleha, 23 años

¡Hola! Mi nombre es Saleha y soy una estudiante afgana de 29 años con un permiso de residencia de refugiada válido para diez años en Francia. Estoy estudiando en las Escuelas de Graduado en Ingeniería y Gestión.

Me gustaría hacer un viaje de movilidad el año que viene a Portugal para estudiar economía y gestión. Me encanta estudiar, pero a veces el ritmo de la enseñanza es demasiado rápido y me pierdo. El año pasado tuve que hacer exámenes dos veces. No aprobé todos los exámenes y tuve que realizar de nuevo algunos de ellos. La guerra en Afganistán acaba de comenzar y la maestra me dijo que podría ser por esa razón. Es cierto que en aquel momento mi prioridad era ayudar a mi hermana a emigrar a Francia. Se necesita mucho tiempo. Todavía estoy trabajando en el proceso administrativo para ella. Respecto a mis estudios, voy a la universidad de lunes a jueves. Tengo un permiso de residencia de refugiado que me permite trabajar. Esto es muy importante porque ni mi gobierno ni mi familia me apoyan en mis estudios. Por lo tanto, debo trabajar para financiar mis estudios. Trabajo en un pequeño restaurante de comida rápida en Grenoble los viernes y los fines de semana.

Estoy muy interesada en una experiencia de movilidad en Portugal, ya que la universidad tiene una sólida reputación internacional y los valores éticos y la responsabilidad social parecen ser sus prioridades. Sin embargo, no tengo experiencia en movilidad fuera de Francia, lo que me preocupa un poco. El período fue bastante difícil cuando me mudé a Francia y me sentí muy sola. No estoy en ningún club o comunidad estudiantil porque tengo que trabajar los fines de semana y también porque siento que mi cultura está demasiado alejada de la europea. No me siento muy a gusto con los estudiantes europeos. A veces tengo la impresión de ser demasiado distinta. Recientemente tuve algunos problemas médicos (muchos dolores de estómago). También tengo muchas pesadillas. Grito por las noches y los estudiantes de la misma residencia a veces se quejan de ello. Mi médico dice que se debe a mi ansiedad, que me cuesta admitir. Llevo seis meses con un tratamiento específico. Me encantaría viajar el año que viene, pero no estoy segura de que sea posible debido a mis preocupaciones económicas y mi situación de salud.

Referencias

- Directrices para una Movilidad Inclusiva. (s.f.). Obtenido del sitio web del Proyecto SIEM: <https://siem-project.eu/>
- Informe de investigación de inclusión SIEM 2021. (s.f.). Obtenido del sitio web del Proyecto SIEM: <https://siem-project.eu/>
- COMISIÓN EUROPEA, Dirección General de Educación, Juventud, Deporte y Cultura. (2021). Directrices de implementación Erasmus+ y Estrategia de Inclusión y Diversidad del Cuerpo Europeo de Solidaridad.
- MappED! ESN. (s.f.). ERASMUS+ y Cómo apoyar a los estudiantes con discapacidad.
- EPFIME (Establecimiento de un Marco Político bien pensado para la Movilidad Inclusiva en toda Europa). (2020). Hacer que los programas de movilidad sean más inclusivos para estudiantes con discapacidad. Movilidad Inclusiva - Folleto de recomendaciones de políticas y buenas prácticas.