

TÍTULO: MOVILIDAD INTERNACIONAL

ÍNDICE

- 1. El centro: Europe Direct Ciudad Real**
- 2. Ventajas de la movilidad**
- 3. Experiencias de movilidad**
 - 3.1. Programa Erasmus +**
 - 3.2. Intercambios juveniles**
 - 3.3. Becas Santander Iberoamérica Grado España**
 - 3.4. Cuerpo Europeo de Solidaridad**
 - 3.5. Discover EU**
 - 3.6. Plan PICE**
 - 3.7. Concurso Euroscola**
 - 3.8. Y además...**
- 4. Oportunidades profesionales en la UE: EU Careers**
 - 4.1. Formación**
 - 4.2. Oportunidades laborales**
 - 4.3. Embajador EU Careers**
- 5. Otras opciones de movilidad y empleo**
 - 5.1. Trabajo en el extranjero**
 - 5.2. Au pair**
 - 5.3. Interrail**
 - 5.4. Movilidad atípica**
 - 5.5. Curso de idiomas en el extranjero**
 - 5.6. Movilidad y empleo para mayores de 35 años**

El centro: EUROPE DIRECT CIUDAD REAL



Europe Direct Ciudad Real es un proyecto de carácter provincial financiado por la Comisión Europea y el Excmo. Ayuntamiento de Ciudad Real.

Desde el año 2013, Europe Direct Ciudad Real pertenece a la red de centros de información de la Comisión Europea. Esta red cuenta con, aproximadamente, 420 centros en todos los Estados miembros de la Unión Europea.

En Castilla-La Mancha contamos con tres centros Europe Direct: uno ubicado en Albacete, otro localizado en Toledo y el nuestro, en Ciudad Real, que actúa como punto de contacto local y provincial de esta red.

Dentro de Ciudad Real, la oficina física se ubica en la calle Barcelona s/n, dentro del centro **Espacio Joven**. Este edificio goza de un carácter multidisciplinar y posee distintas funcionalidades: acoge actividades de formación, creación, información, musicales, talleres, congrega a las distintas asociaciones de la ciudad, opera como centro de documentación, etc. Además, es el centro de recursos joven de referencia en la ciudad y posee un aula de informática que posibilita consultar información de carácter europeo a los usuarios del centro.

La labor de estos centros de información se ve complementada por¹ los **centros de documentación europea**, que contribuyen a la enseñanza e investigación sobre la integración europea. Su labor se centra en el ámbito académico, principalmente. El único de Castilla-La Mancha se ubica en Toledo.

Además, encontramos a los **conferenciantes del Team Europe**, especialistas en temas relativos a la Unión Europea que intervienen en congresos y actos organizados por universidades y centros de enseñanza sobre asuntos europeos. Su particularidad es que estos conferenciantes sí son independientes de la Comisión Europea.

Misión y objetivos

¹ Fuente: https://ec.europa.eu/spain/services/contact-points_es

El principal objetivo de nuestro centro es acercar la Unión Europea a la ciudadanía, al mundo empresarial, a las asociaciones, instituciones y medios de comunicación. En nosotros pueden encontrar apoyo, orientación, asesoramiento e información relativa a la Unión Europea.

Cada mes editamos un boletín informativo propio, así como distintos folletos divulgativos, artículos de actualidad y, además, contamos con nuestro propio espacio televisivo en Ciudad Real TV.

Dentro de Europe Direct Ciudad Real encontramos tres líneas de trabajo principales:

- ❖ **Información y asesoramiento** sobre oportunidades laborales en el entorno europeo, movilidad, derechos de la ciudadanía, formación, voluntariado, proyectos y convocatorias europeas, vías de financiación, normativa y principales noticias de actualidad de la Unión Europea.
- ❖ **Comunicación**, a través del uso de las redes sociales, distintos eventos y actos formativos en centros educativos y asociaciones, debate con políticos,... además de fomentar la cooperación entre los distintos centros de información e instituciones.
- ❖ **Documentación**, mediante la distribución de publicaciones europeas y la posibilidad de consulta presencial de las mismas en nuestra oficina física, así como de los folletos que nosotros mismos editamos.

En esencia, trasladamos a la Comisión Europea las distintas inquietudes y opiniones de la ciudadanía sobre la Unión Europea y cómo afectan sus políticas a su entorno local y provincial más cercano. Difundimos así las distintas políticas europeas y la configuración de nuestro futuro europeísta más inmediato.

VENTAJAS DE LA MOVILIDAD EUROPEA

Por Mario Villamor Nodal

La movilidad internacional y en la Unión Europea constituye no solo una ventaja profesional para aquella persona que disfruta de la misma, sino que también supone un enriquecimiento personal y cultural. Por citar algunos de los beneficios más relevantes:

- **Aprendizaje de idiomas**, cada vez más demandados en los distintos puestos de trabajo. Aprovechar de una de estas experiencias de movilidad contribuirá a mejorar y ampliar nuestro conocimiento lingüístico, experimentando una auténtica inmersión cultural.
- **Desarrollo personal**. El irnos fuera supondrá enfrentarnos cara a cara a distintas situaciones cotidianas. Esto nos permitirá adquirir nuevos conocimientos y competencias en distintos ámbitos. Es decir, vamos a salir de nuestra zona de confort. Ganaremos madurez a la hora de enfrentarnos al día a día. Aprenderemos a no discutir por minucias, a valorar las cosas y a la gente realmente importante.

- **Independencia y autogestión.** Nos obligará a resolver todo tipo de situaciones que, anteriormente, nos venían resueltas desde el ámbito familiar y nos permitirá desenvolvernos en un ambiente nuevo. Además, nos forzará a administrar el dinero del que disponemos en el extranjero.
- **Convivencia.** Tanto si elegimos vivir en un piso como en una residencia, nos permitirá conocer gente de distintas culturas e ideologías y ampliar nuestra red de contactos. Nos permitirá ser más tolerantes respecto a otras personas, así como lidiar con situaciones, en ocasiones, difíciles.
- **Conocer la cultura de otro país.** Cuando iniciamos una experiencia de movilidad nos vemos obligados a adaptarnos a la cultura de otro país: horarios, esquemas de vida, gastronomía, relaciones interpersonales... todo ello contribuirá a ampliar nuestro conocimiento y nuestra cultura, así como a adaptarnos mejor a distintos entornos laborales. Incluso hasta ver qué tipos de transporte o cómo sacar dinero del banco supondrá una odisea al principio. Conocer y respetar las costumbres y leyes de nuestro país de acogida será parte de nuestra tarea.
- **Olvidar los prejuicios.** Nuestros estereotipos irán cambiando a raíz de esta experiencia. Nunca más volveremos a ver un país como antes: siempre nos recordará a ese «alguien». Acabaremos encajando con la gente más inesperada. La edad únicamente pasará a ser un número y disfrutaremos con personas muy distintas entre sí y lo que pueden aportarnos y ofrecernos.
- **Conocer distintos sistemas educativos.** El tener una experiencia de movilidad internacional nos ayudará a disfrutar de una inmersión en otros sistemas educativos y observar que otros están más enfocados a una modalidad práctica y de entrega de trabajos, la cooperación y el trabajo en equipo, por ejemplo.
- **Conocer gente de distintos lugares.** Ya no solo dentro del ámbito de la convivencia, sino en general, nos permitirá descubrir gente de distintas procedencias. Un consejo: no cerrarnos a un grupo donde todos los integrantes procedan de nuestro país, si bien siempre nos resultará lo más fácil y, a priori, «con los que más encajamos». Lo más importante es hacer nuevas amistades y construir nuevas relaciones. Es muy útil para el networking y nunca sabemos si en un futuro nos resultarán de ayuda para obtener un nuevo empleo. De aquí podrán salir amigos para toda la vida, dado que el enfrentarnos solos a situaciones difíciles contribuye, en ocasiones, a sacar lo mejor de uno mismo.
- **Experiencia internacional.** En un mundo cada vez más globalizado, gran cantidad de empresas poseen sedes, proveedores o clientes en diferentes países. Aportar a nuestro empleo una experiencia internacional y haber tratado con personas de diferentes países y culturas contribuirá a mejorar la percepción que tienen de nosotros los reclutadores, dado que valorarán nuestra soltura a movernos en ambientes internacionales. Con ello, aumenta las posibilidades de empleo de larga duración.
- **Movilidad.** Es otro aspecto a considerar, dado que gran parte de los empleos actuales demandan a gente que demuestre que ha vivido lejos de su hogar y que estén dispuestos a desarrollar proyectos en el extranjero.
- **Libertad de movimiento.** Gracias al Espacio Schengen, gozamos de una zona donde 26 naciones europeas abolieron sus fronteras interiores con otras naciones miembros y

fuera de ellas para la libre circulación de personas, bienes, servicios y capital. Más de 400 millones de ciudadanos se benefician de esta libre circulación.

- **Reconocimiento.** Aprendes a valorar más aquello que realmente es necesario para vivir, a la familia, a las amistades... A veces no sabemos lo que tenemos hasta que lo perdemos.
- **Buenos salarios.** La remuneración percibida por los trabajadores en el extranjero es, por lo general, mayor, así como aquella que reciben los trabajadores que han tenido experiencias internacionales.

Tres buenos consejos:

Antes de irnos, si nuestra movilidad es dentro de la Unión Europea, habremos de solicitar la Tarjeta Sanitaria Europea y el Carné Joven Europeo, del cual podremos beneficiarnos para acceder a museos, transporte público, etc.

Además, es bueno que nos registremos en el consulado, en caso de extravío o robo del pasaporte o emergencia grave. Es gratuito y puede sernos útil durante nuestra movilidad. Nos inscribiríamos como «no residentes» en la Oficina consular correspondiente.

Por último, la oportunidad de hacer turismo, de descubrir mejor el mundo que nos rodea y de vivir las fiestas en el extranjero son otros de los muchos atractivos que posee la movilidad internacional. Aprende, fórmate y conoce toda la gente que puedas. Descubre cada rincón y aprovecha cada momento... porque el tiempo que se va nunca vuelve. El día a día importa y la convivencia, en este tipo de experiencias, mucho más.

Aunque a veces sea duro lidiar con la soledad, con tener lejos a la gente que nos importa y podamos sentirnos incomprendidos, es una experiencia buena que nos permite madurar y adquirir una formación, destrezas, capacidades y competencias únicas. Confianza en uno mismo, curiosidad, adaptabilidad, capacidad crítica... son algunas de las que podría subrayar.

En definitiva, como muchos estudiantes de movilidad o trabajadores en el extranjero, siempre tendremos «el lugar donde está el corazón» y nuestro hogar. Aprenderemos a saber decir adiós y a entender que hay gente que está destinada a pasar simplemente, en un momento concreto, por nuestra vida, mientras que muchas otras se quedarán para siempre.

Llega el momento en el que cada uno elegimos cómo, cuándo y dónde queremos vivir, bien para un tiempo limitado o bien para el resto de nuestra vida. Lo material pasará a ser secundario, para dejar paso a nuestras vivencias, a nuestra nueva vida y experiencias.

En el juego de pros y contras de la movilidad, tendremos que elegir qué nos compensa más y qué es lo que realmente queremos en nuestro futuro. Abriremos nuestra mente, la información del mundo de que disponemos y las posibilidades a las que podremos optar.

Ilusión, sueños y aventuras. Nos sorprenderá todo lo que somos capaces de lograr. Perderemos el miedo y comenzaremos a no dejar que las excusas se antepongan en nuestro camino. Aceptar y aprovechar las oportunidades y decir «sí» nos abrirá nuevas puertas.

Que las cosas lleguen a ir mal en un momento, gracias a las nuevas capacidades, nos permitirá buscar la solución de la manera más rápida y con determinación: nada ganamos con quejarnos si no ponemos soluciones. Que nuestra actitud sea proactiva.

«No se trata de lo que ocurre, sino de cómo lo afrontas», como dijo Joan Manuel Serrat. Aprenderemos a convertir nuestras debilidades en fortalezas y a aprender de las amenazas para convertirlas en oportunidades.

En cualquier caso, te dejamos con las siguientes recomendaciones para tu movilidad internacional del Ministerio de Asuntos Exteriores: <http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/SalaDePrensa/ElMinisterioInforma/Documents/RECOMENDACIONES%20ERASMUS.pdf>

EXPERIENCIAS DE MOVILIDAD

En el siguiente apartado vamos a exponer brevemente algunas experiencias de movilidad internacional y en la Unión Europea de las que podemos disfrutar actualmente, si bien no es un listado exhaustivo y esperamos ampliarlo para próximas ediciones de esta publicación. En algunas de estas experiencias, además, acompañamos testimonios de personas que la han realizado y que han decidido contarnos cómo les fue.

3.1. Programa Erasmus Plus. Erasmus+ es el programa de la UE de apoyo a la educación, formación, juventud y deporte en Europa.

Con más de 30 años de este programa y más de 5 millones de beneficiarios hasta la fecha, estudiantes de formación profesional y universidad en su mayoría, además del personal académico. Este programa permite, dentro de sus distintas modalidades, realizar a los jóvenes una estancia en el extranjero.

Para ello, reciben un apoyo organizativo y financiero que permita financiar su estancia en la institución asociada y en el país de acogida. Por medio de un sistema de calificaciones europeos, se garantiza que los resultados que se han obtenido en el extranjero serán convalidados como parte de los estudios del país de origen.

También abarca períodos de prácticas en el extranjero.

La dotación económica de la Comisión Europea se gestiona mediante el SEPIE y varía según el nivel de vida. Podrá ser complementada por una ayuda de la propia universidad, del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte o de la Comunidad Autónoma. Por ejemplo: la cantidad percibida por una estancia en Austria no será la misma que por una movilidad a Polonia.

Por lo general, el máximo de meses financiados para estancias anuales es de 7. En las estancias cuatrimestrales, la financiación correspondiente a los meses de la estancia. Suelen establecerse dos pagos: un 70% del total de la ayuda a la llegada del estudiante a la universidad de destino; y el 30% restante, al finalizar la estancia.

Como dato: según un estudio de la Comisión Europea, la tasa de desempleo de los estudiantes de movilidad bajo el programa Erasmus cinco años después de su graduación es un 23% inferior.

Amplía aquí la información: <http://www.erasmusplus.gob.es/> y http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/about_es

Oportunidades para las organizaciones, por ejemplo en el ámbito del deporte: http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/opportunities/organisations_es

Programa Becas Santander Erasmus España (5.152 becas a beneficiarios de las ayudas Erasmus+): <https://www.becas-santander.com/program/5b50549700a734001ff2901b>

Erasmus virtual Exchange, que nos permitirá sumergirnos en experiencias interculturales online: https://europa.eu/youth/erasmusvirtual_en

Testimonio Erasmus + movilidad: Ana González-Lamuño Rubiera

Lugar y edad con la que realizaste la movilidad: París, 19 años.

Cuestionario:

- 1. ¿Qué te motivó a querer emprender una experiencia de movilidad? ¿Cómo te enteraste de que existían este tipo de oportunidades?**

Siempre me ha gustado rodearme de personas de distintas culturas, y habiendo visto a personas de mi entorno irse de Erasmus, siempre tuve claro que me iría.

- 2. ¿Por qué decidiste irte a ese destino y cuánto tiempo duró tu estancia?**

Tenía muy claro que quería mejorar mi francés, así que mis opciones se reducían. No tengo muy claro por qué decidí escoger París, porque ya había estado durante un mes hacía unos años y no era una ciudad que terminase de encantarme. No sé por qué, tuve una especie de corazonada que llevó a que me dijese a mí misma, o me voy de Erasmus a París o solicito el Erasmus de nuevo el año próximo. No me equivoqué en absoluto. Durante los 9 meses que duró mi estancia, París se convirtió en un hogar, y lo será siempre.

- 3. ¿Consideras que te adaptaste fácilmente al entorno sociocultural de allí?**

París no es una ciudad cualquiera, y no es muy fácil adaptarse. Iba con buen nivel de francés, lo que me permitió adaptarme con más rapidez, pero la verdad es que es una ciudad que pone muchas trabas. Por mi experiencia personal, es muy sencillo adaptarse en el entorno Erasmus,

pero no lo es tanto en un entorno 100% francés. Sin embargo, creo que es más el hecho de que cuando uno se emerge en una experiencia así, tiene un ritmo de vida distinto al local, y eso influye mucho a la hora de la adaptación.

4. ¿Cómo te ha enriquecido personalmente? ¿Crees que has adquirido competencias y experiencias que no tenías previamente?

Me ha enriquecido en todos los sentidos. Como ya he mencionado, mi destino me puso trabas en varias ocasiones, y aprender a afrontar sola los problemas que se te van planteando te van curtiendo como persona, lo que creo que es importante. Pero no quiero dejar plasmado aquí que he tenido una experiencia negativa; en absoluto. Podría decir que he vuelto una persona muy distinta de la que se marchó en septiembre. Al final, rodearte de culturas, ideas que no compartes, de personas que han tenido vidas completamente diferentes con las que ves que compartes muchas cosas, te abre los ojos en todos los sentidos. Y no hay nada más enriquecedor que eso. Indudablemente he adquirido competencias y experiencias nuevas. Aprendiendo el idioma en el país no solo aprendes palabras, sino que va más allá; comienzas a entender la cultura, porque el lenguaje va de la mano de la misma.

5. ¿Recomendarías este tipo de proyectos de movilidad a alguien? ¿Qué consejos le darías?

Lo recomendaría totalmente. Creo que es una experiencia necesaria para todos, pues creo que es un limpiador de prejuicios. Tener la oportunidad de compartir tu vida con personas de Grecia, Bélgica, USA, o de cualquier país, es increíble. Como consejo, le diría que no escuche sus miedos. Si tu miedo es estar solo, decirte que siempre vas a encontrar a alguien. Las personas con las que compartas la experiencia se van a convertir en tu familia a partir de la primera semana. Si tu miedo es el idioma, a partir del mes no vas a tener ningún problema. Y si tu miedo es perder un año de carrera, decirte que hay cosas que no se pueden estudiar. Siempre vas a poder recuperar una asignatura, pero no una experiencia como la que puedas vivir con 19 o 21 años.

6. ¿Has adquirido conocimientos lingüísticos? ¿Te has sentido fuera de lugar en algún momento por no conocer el idioma local?

Sí, llegué a París con un certificado de B2, y volví con un C1. Puedes estudiar muchos años un idioma, pero en cuanto comienzas a vivir en el país donde se habla, empiezas a vivir el idioma, y lo absorbes como una esponja. En mi caso no me sentí fuera de lugar, pero sí que vi que el no saber francés era un obstáculo para compañeros míos en su día a día.

7. ¿Aprovechaste tu experiencia para viajar?

No viajé mucho, porque ya la ciudad tiene para aburrir de cosas, pero sí que aproveché para visitar zonas de Francia que no conocía, como Normandía, Estrasburgo o Lille. Fui también a Bélgica y a Finlandia.

8. ¿Ha cambiado tu visión sobre la Unión Europea gracias a este proyecto?

No me lo había planteado, porque siempre he sido muy europeísta, pero sí que es verdad que siento a la Unión Europea más cerca, más real. Sobre todo porque al crear una red de amigos Erasmus, manteniendo el contacto con ellos siento que formas parte de la red europea.

Testimonio Erasmus + prácticas: Javier Niño Gómez [FOTO].

Lugar y edad con la que realizaste la movilidad: Múnich (Alemania), 21 años.

Cuestionario:

1. ¿Qué te motivó a querer emprender una experiencia de movilidad? ¿Cómo te enteraste de que existían este tipo de oportunidades?

Quería tener una experiencia internacional para mejorar mi nivel de idiomas, ampliar mis conocimientos académicos y sobre todo acercarme a otras culturas para tener una visión más amplia del mundo en general.

2. ¿Por qué decidiste irte a ese destino y cuánto tiempo duró tu estancia?

Alemania siempre ha sido un destino muy atractivo para ingeniería. Por ello, de cara al futuro podría ser una magnífica oportunidad. Por otro lado, me parecía un reto el hecho de aprender alemán. Además, tenía muy buenas referencias sobre la ciudad y la universidad de gente que ya había estudiado en Múnich.

3. ¿Consideras que te adaptaste fácilmente al entorno sociocultural de allí?

Al estar en un ambiente Erasmus, tu entorno sociocultural es básicamente gente internacional de diferentes orígenes. Como pasaría aquí en España, resulta complicado establecer vínculos con gente alemana si no dominas el idioma a la perfección. Sin embargo, la adaptación con gente internacional fue sensacional.

4. ¿Cómo te ha enriquecido personalmente? ¿Crees que has adquirido competencias y experiencias que no tenías previamente?

La experiencia Erasmus+ me abrió la mente desde el primer día. En primer lugar, me di cuenta de la alta competitividad profesional de hoy en día, de lo preparada que está la gente. Por otro lado, fui capaz de entender que gente de diferentes culturas y diferentes costumbres pueden convivir perfectamente.

5. ¿Recomendarías este tipo de proyectos de movilidad a alguien? ¿Qué consejos le darías?

Por supuesto. El Erasmus+ ha sido una de mis mejores experiencias. Si tuviera que recomendar algo sería que intentes adaptarte lo más rápido posible, que estés abierto a cualquier tipo de actividad y plan y que intentes probar cosas nuevas y rodearte lo máximo posible de gente internacional.

6. ¿Has adquirido conocimientos lingüísticos? ¿Te has sentido fuera de lugar en algún momento por no conocer el idioma local?

He mejorado mi inglés y aprendido los conceptos básicos de alemán. Múnich es una ciudad muy internacional en la que hasta las personas mayores hablan inglés por lo que nunca me he sentido desplazado debido al idioma.

7. ¿Aprovechaste tu experiencia para viajar?

Absolutamente. Múnich tiene una perfecta localización en el centro de Europa por lo que realizamos viajes por todo Baviera, Alemania y los países de alrededor.

8. ¿Ha cambiado tu visión sobre la Unión Europea gracias a este proyecto?

No ha cambiado mi visión pero reconozco que somos muy afortunados de vivir en un entorno sin fronteras donde te puedes mover libremente por todos los países miembros. Además, el programa Erasmus+ me parece uno de los mayores aciertos de las últimas décadas. Por lo que sólo puedo estar agradecido.

3.2. Intercambios juveniles. Forma parte del programa ERASMUS +. Ofertan a un grupo de jóvenes, de distintos países de Europa, la posibilidad de encontrarse y conocer mejor sus culturas respectivas, a través de un proyecto conjunto, que puede versar sobre diversos temas, tales como la empleabilidad, la desinformación que abunda en los medios de comunicación o cómo abordar las elecciones europeas del próximo 26 de mayo.

La duración de este proyecto de educación no formal en sí es de 3 a 24 meses, mientras que la de la experiencia del intercambio abarcará de 5 a 21 días. El intercambio tiene que llevarse a cabo en el país de una de las organizaciones participantes.

Tendrá entre 16 y 60 participantes, con edades comprendidas entre los 13 y los 30 años. El mínimo será de 4 participantes por grupo. Para ser jefe de grupo, habrá que ser mayor de edad.

Hay subvenciones de la UE para contribuir a los **gastos de viaje**. La organización o grupo responsable del intercambio recibe ayuda para los costes prácticos y relacionados con las actividades necesarias para el intercambio.

Podemos encontrar socios para estos proyectos europeos a través de la herramienta OTLAS: <http://www.salto-youth.net/otlas>

Podemos ampliar la información aquí: https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/opportunities/individuals/young-people/youth-exchanges_es

3.3. Becas Santander Iberoamérica Grado España. Este programa está dirigido a estudiantes de grado de universidades españolas participantes. En la Convocatoria 2019-2020 serán universidades del Programa las Universidades de Argentina, Brasil, Chile, Colombia, España, México, Perú, Portugal, Puerto Rico y Uruguay. La beca será de 3.000 euros o su equivalente en la moneda del país.

Encuentra aquí más información: <https://www.becas-santander.com/program/5bf3ceb0af6244001f7a0987>

Programa Santander Iberoamérica Investigación España: <http://www.becas-santander.com/program/5bec0056f7bb35001f5b26eb>

Testimonio: Jaime Flores Luján.

Lugar y edad con la que realizaste la movilidad: 20 años a Lisboa (con Erasmus+ Estudios) y 21 a Guadalajara (México) con las Becas Santander

Cuestionario:

- 1. ¿Qué te motivó a querer emprender una experiencia de movilidad? ¿Cómo te enteraste de que existían este tipo de oportunidades?**

Básicamente las ganas de experimentar algo totalmente nuevo, romper las barreras geográficas y culturales y emprender una aventura real, además de las puertas que te abre para tu futuro laboral una movilidad internacional.

- 2. ¿Por qué decidiste irte a ese destino y cuánto tiempo duró tu estancia?**

En Portugal estuve un año y fui básicamente por la oportunidad de aprender portugués y mejorar mi inglés.

A México me motivó más la bendita locura que se tiene cuando eres joven, y a Guadalajara, en concreto, por consejo de amigos latinoamericanos. Pude disfrutar de 6 meses maravillosos allí.

- 3. ¿Consideras que te adaptaste fácilmente al entorno sociocultural de allí?**

Considero que no tuve ningún problema pues, al fin y al cabo, no son culturas opuestas. También pienso que depende más de la predisposición con la que uno vaya.

4. ¿Cómo te ha enriquecido personalmente? ¿Crees que has adquirido competencias y experiencias que no tenías previamente?

Personalmente pienso que lo que más he ganado ha sido poder introducirme en ver cómo funciona el mundo realmente y dar importancia a las cosas que realmente hay que darlas. Considero que no hubiera sido la misma persona si no hubiera salido y que gracias a ellos he ganado muchos atributos a costa de perder otros tantos como la ingenuidad, que se vive muy bien con ella.

5. ¿Recomendarías este tipo de proyectos de movilidad a alguien? ¿Qué consejos le darías?

Se lo recomendaría a todo el mundo, de hecho recomendaría que se fomentase este tipo de proyectos a una escala mucho mayor.

Mi consejo es que vaya sin esperar a que vaya a haber un gran auge en tu entorno inicial, y sobre todo que aproveches todas las oportunidades tanto sociales como culturales, como viajeras que te vayan apareciendo a lo largo de la estancia.

6. ¿Has adquirido conocimientos lingüísticos? ¿Te has sentido fuera de lugar en algún momento por no conocer el idioma local?

Adquirí un nivel intermedio de portugués y una gran mejora en inglés. En mi estancia, debido a que los idiomas principales eran español y portugués no experimenté mucho ese rechazo.

7. ¿Aprovechaste tu experiencia para viajar?

Sin duda. En Portugal no tenía muchas oportunidades, pero en México debido a la zona geográfica y la capacidad monetaria fue uno de mis principales objetivos cumplidos de una manera indescriptible.

8. ¿Ha cambiado tu visión sobre la Unión Europea gracias a este proyecto?

Sí, pienso que antes era algo que lo daba más por hecho, y ahora pienso que es algo bastante bueno que tenemos que priorizar para conservar, ya que actualmente lo menospreciamos como tantas otras cosas que no se deberían hacer, influenciadas por populismos e informaciones sesgadas provenientes de todas las ideologías.

3.4.Servicio Europeo de Voluntariado/ Cuerpo Europeo de Solidaridad. El servicio de voluntariado europeo se ha transformado en el Cuerpo Europeo de Solidaridad. Podrán participar en este proyecto europeo jóvenes de 18 a 30 años y podrán disfrutar de un voluntariado, un período de prácticas, un aprendizaje o un trabajo de 2 a 12 meses. Por lo general, estos proyectos se desarrollarán dentro de los Estados de la Unión Europea.

Nos cubrirá los gastos del viaje, el alojamiento, la manutención y un dinero de bolsillo (por lo general, 5€ por día y por participante), así como el seguro.

Nuestros proyectos se centrarán en diferentes ámbitos, tales como: inclusión, acogida e integración de refugiados y migrantes, medio ambiente, educación y formación, deporte, etc.

El Cuerpo Europeo de Solidaridad posee dos vertientes:

- **Actividades de voluntariado:** servicio de voluntariado a tiempo completo. Los voluntarios no percibirán remuneración, salvo transportes, alojamiento, comidas, seguro médico y algo de dinero de bolsillo para cubrir su estancia.
- **Actividades ocupacionales:** oportunidades de trabajo, prácticas o aprendizaje. Estos jóvenes tendrán contrato de trabajo y se les remunerará según el país correspondiente. En cualquier caso, correrían con sus gastos de estancia y alojamiento según su salario. Las personas contratadas como aprendices o becarios también tendrán contrato de trabajo y, en principio, se les pagará una dieta.

Al terminar, nos darán un certificado de participación en el proyecto.

Encuentra en el siguiente enlace toda la información: https://europa.eu/youth/solidarity_es y oportunidades en el grupo de Facebook Youth Opportunities ES <https://www.facebook.com/groups/YouthOpportunitiesES/>

Testimonio: Miriana Squillaci, Asociación Mille Cunti [FOTO].

Lugar y edad con la que realizaste la movilidad: Bucarest (Rumanía), 19 años.

Cuestionario:

1. **¿Qué te motivó a querer emprender una experiencia de movilidad? ¿Cómo te enteraste de que existían este tipo de oportunidades?**

Conocí el programa Erasmus+ (en aquel momento Juventud en Acción) gracias al Centro de Agregación popular GAPA (una asociación de mi barrio en Catania). Con 17 años fui group leader del grupo italiano en un intercambio bilateral Italia-Francia y, una vez terminado el bachillerato (con 19 años), sentí la necesidad de conocer otras culturas y países, mejorar mis capacidades lingüísticas y ponerme a prueba.

Buscando oportunidades que pudieran cubrir mis expectativas, encontré por internet el Servicio Voluntario Europeo. Al principio, parecía demasiado bueno para ser verdad, pero tras el encuentro con una voluntaria griega en mi ciudad, me di cuenta de que era la oportunidad que necesitaba.

2. ¿Por qué decidiste irte a ese destino y cuánto tiempo duró tu estancia?

Decidí participar en el proyecto “Volunteering_live@museum.RO” en Bucarest principalmente por dos razones: me encantaba el proyecto (animación hospitalaria y dinamización de los museos municipales) y tenía muchísimas ganas de conocer Rumanía, ya que en la asociación de mi ciudad con la cual colaboraba, había trabajado con muchos niños de nacionalidad rumana.

Mi estancia tenía que durar 9 meses, pero debido a la renuncia de algunas compañeras del proyecto, tuve la oportunidad de extenderla hasta los 12 meses.

3. ¿Consideras que te adaptaste fácilmente al entorno sociocultural de allí?

Los primeros tres meses fueron complicados principalmente por las barreras lingüísticas (en aquel momento no hablaba inglés ni rumano, y menos español), mi incapacidad de andar sobre la nieve y el hielo (soy de una isla, y aquella fue la primera vez que vi la nieve en mi vida) y la necesidad de adaptarse a un método de aprendizaje totalmente nuevo. Pasado por completo el shock cultural, me adapté perfectamente y ahora considero Bucarest como una segunda casa.

4. ¿Cómo te ha enriquecido personalmente? ¿Crees que has adquirido competencias y experiencias que no tenías previamente?

El Servicio Voluntario Europeo cambió totalmente mi vida. Gracias a esta experiencia adquirí un alto nivel de independencia y espíritu emprendedor (gracias al cual hoy en día tengo mi propia asociación, Mille Cunti), conocí personas estupendas con las cuales compartí algunas de las aventuras más locas y divertidas de mi vida, y aprendí quién era y qué quería realmente.

5. ¿Recomendarías este tipo de proyectos de movilidad a alguien? ¿Qué consejos le darías?

Creo que todos los jóvenes tendrían que hacer una experiencia de voluntariado en el extranjero, sin duda los ayudaría mucho a crecer personal y profesionalmente.

Le recomendaría elegir el proyecto y no el país, ya que no se trata de una estancia turística, sino de un servicio a la comunidad. Igualmente, le aconsejo aprovechar al máximo todas las

oportunidades de aprendizaje que se le presenten (ya habrá tiempo de descansar al volver a casa).

6. ¿Has adquirido conocimientos lingüísticos? ¿Te has sentido fuera de lugar en algún momento por no conocer el idioma local?

Como dije antes, el no conocer el idioma hizo que la experiencia fuese más dura al principio. No obstante, la necesidad me motivó a aprender varios idiomas y a hacerlo con mucho más gusto y en menos tiempo que en la escuela.

7. ¿Aprovechaste tu experiencia para viajar?

Viajé bastante, aunque ahora mismo me doy cuenta de que habría podido viajar mucho más.

8. ¿Ha cambiado tu visión sobre la Unión Europea gracias a este proyecto?

Antes del Servicio Voluntario Europeo contestaba “Soy siciliana” a la pregunta “¿De dónde eres?”, hoy puedo decir de sentirme realmente europea. Vivir y trabajar en distintos países te abre la mente y te hace entender que los límites y las fronteras están solo en nuestras cabezas.

La Unión Europea está regalando a mi generación la oportunidad de vivir la vida que quiere, donde quiere, con quien quiere. Espero que seamos capaces de aprovechar y defender estas oportunidades participando activamente en la vida social y política, sin dejar que los viejos nacionalismos e ideología nos quiten los derechos por los cuales tanto han luchado las pasadas generaciones.

3.5. DiscoverEU. Nueva oportunidad que la Unión Europea ofrece a los jóvenes de 18 años, por la cual premia a más de 10.000 jóvenes de la UE en cada convocatoria con un bono de viaje para conocer el patrimonio cultural europeo. A cambio, los jóvenes seleccionados se convierten en embajadores del programa DiscoverEU y contarán sus experiencias de viaje vía redes sociales como Instagram, Facebook o Twitter.

Encuentra más información: https://europa.eu/youth/discovereu_es

Experiencia de Javier, beneficiario del programa: <https://twitter.com/UEmadrid/status/1054342040304136192>

3.6. Programa Integral de Cualificación y Empleo (PICE). Este proyecto, de las Cámaras de Comercio, supone un programa individualizado orientado a la inserción laboral del beneficiario o el autoempleo. Teniendo en cuenta el grado de capacitación de cada persona, busca mejorar la cualificación y la experiencia profesional del beneficiario.

Para optar a este, deberás estar inscrito en el sistema Nacional de Garantía Juvenil, cuyos requisitos podemos resumir en los siguientes:

- Nacionalidad de la UE.
- Empadronado en cualquier localidad de España.
- Tener entre 16 y 30 años al inscribirnos.
- No haber trabajado, recibido acciones educativas o formativas en el día natural anterior a la fecha de presentación de la solicitud.
- Declaración expresa del interés en participar en Garantía Juvenil (en el caso de demandantes de empleo, se presupone este interés).

Encuentra aquí toda la información: <https://empleoygarantiajuvenil.camara.es/jovenes>

Testimonio: Miriam Lozano Tendo [FOTO].

Lugar y edad con la que realizaste la movilidad: Manchester, 23 años.

Cuestionario:

- 1. ¿Qué te motivó a querer emprender una experiencia de movilidad? ¿Cómo te enteraste de que existían este tipo de oportunidades?**

Mi principal motivación fue mejorar mi nivel de inglés, necesario tanto para complementar mi formación como para la búsqueda de empleo.

Siempre he querido realizar una estancia de movilidad por lo que he tratado de mantenerme actualizada a través de internet o en mi propia Universidad en cuanto a las oportunidades que ofrecen para salir fuera. En este caso particular, buscaba empresas que ofrecieran la posibilidad de realizar las prácticas del máster de Abogacía. He de reconocer que en este caso tuve bastante suerte, ya que contacté directamente con la empresa que quería de la que obtuve respuesta inmediata, y fueron ellos los que me informaron del plan de movilidad-PICE que estaban desarrollando en colaboración con las Cámaras de Comercio de España.

- 2. ¿Por qué decidiste irte a ese destino y cuánto tiempo duró tu estancia?**

Desde mi punto de vista, Reino Unido es uno de los mejores países para aprender inglés. Mi estancia duró 3 meses, correspondientes al tiempo que duraron mis prácticas.

- 3. ¿Consideras que te adaptaste fácilmente al entorno sociocultural de allí?**

Para ser mi primera experiencia en el extranjero he de reconocer que me adapté muy rápido a la nueva cultura, tanto la gastronomía como a la hora de relacionarme con gente de otras nacionalidades.

4. ¿Cómo te ha enriquecido personalmente? ¿Crees que has adquirido competencias y experiencias que no tenías previamente?

Como ya he manifestado, esta movilidad ha sido mi primera experiencia en el extranjero. En general, ha sido una experiencia muy satisfactoria. A nivel personal, he crecido como persona al ser capaz de empezar una nueva vida en otro país con la dificultad del idioma y crear vínculos con otras personas de diferentes culturas, he abierto mi mente e incluso han cambiado mis expectativas de futuro. Y a nivel profesional, he desarrollado nuevos conocimientos en lo que a mi profesión se refiere ya que mis prácticas fueron en un despacho de abogados anglosajón donde tuve la oportunidad de conocer el funcionamiento del sistema legal inglés.

5. ¿Recomendarías este tipo de proyectos de movilidad a alguien? ¿Qué consejos le darías?

Experiencia totalmente recomendable, y más hoy día, donde la situación laboral y económica en España no es muy buena y quizás el salir fuera te ayuda a valorar más quien eres y lo que mereces.

6. ¿Has adquirido conocimientos lingüísticos? ¿Te has sentido fuera de lugar en algún momento por no conocer el idioma local?

Considero haber mejorado mi nivel de inglés, incluso quise aprovechar esta oportunidad y me apunté a una academia.

He de reconocer que en general en Reino Unido son muy patriotas en cuanto a su idioma, ya que únicamente se comunican en inglés y no hacen por entenderte cuando tienes problemas para pronunciar alguna palabra. Me ha sucedido en varias ocasiones, cuando fui a pedir el billete para el autobús o cuando he pedido en algún restaurante. Esa sensación no me gustó porque yo estaba haciendo un esfuerzo por pronunciarlo correctamente y ellos no me ayudaban valorando ese esfuerzo.

7. ¿Aprovechaste tu experiencia para viajar?

Por supuesto. Conocí bastantes pueblos y ciudades de alrededor e incluso tuve la oportunidad de visitar Escocia y descubrir paisajes maravillosos.

8. ¿Ha cambiado tu visión sobre la Unión Europea gracias a este proyecto?

Como estudiante de Derecho y al estudiar la Unión Europea como asignatura me ayudó a comprender la importancia y las funciones de la Unión Europea en cada uno de los Estados miembro. En relación a este proyecto, por suerte o por desgracia mi proyecto se ha realizado

en Reino Unido en una época de gran incertidumbre como consecuencia del BREXIT. En este sentido, sí he visto por parte de los europeos que viven en este país una mayor preocupación con sus derechos como europeos, pero por otro lado me da bastante coraje que solo nos acordemos de la Unión Europea para reclamar beneficios y se cuestione tanto las políticas de la UE cuando hay que asumir obligaciones.

3.7. Concurso Euroscola. Este concurso se orienta a los centros escolares. Cada año, se propone una actividad de temática europea a los centros académicos. Estos organizarán en grupos al alumnado, con un máximo de 24 alumnos y 2 profesores por centro, para la realización de la misma. Cada equipo no excederá de 10 alumnos.

Los ganadores obtienen como premio la participación en el Programa Euroscola del Parlamento Europeo en su sede de Estrasburgo y una ayuda económica para sufragar parte de los gastos del viaje, en función de la distancia del centro escolar y Estrasburgo. La edad de los participantes oscilará entre los 16 y 18, al momento de participar en la jornada en Estrasburgo.

Encuentra toda la información en la siguiente página: <http://www.euro-scola.com/>

3.8. Y además...

- **Prácticas en Representaciones en el exterior y servicios centrales del Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación:** <http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/OportunidadesProfesionalesFormacion/Paginas/Practicas.aspx>
- **Cursos de simulación del Parlamento Europeo.** Por ejemplo, mediante BETA Europe: <https://www.beta-europe.org/>
- **Modelos de Naciones Unidas, liderados por estudiantes (MUN):** <http://www.anuar.org/modelos-de-naciones-unidas.html>
- **Becas Fullbright para españoles con EE.UU:** <https://fulbright.es/programas-y-becas/becas-para-espanoles/>
- **Becas del Ministerio de Educación del gobierno de Dinamarca para aprender danés en verano:** <https://ufm.dk/en/education/programmes-supporting-cooperation-and-mobility/the-cultural-agreements-programme/danish-summer-language-scholarships>
- **Becas de Internacionalización empresarial del ICEX España Exportación e Inversiones,** cuyo objetivo es la formación de jóvenes profesionales especializados en internacionalización empresarial: <https://www.icex.es/icex/es/navegacion-principal/todos-nuestros-servicios/formacion/becas/nuestras-becas/becas-activas/BEC2017699478.html>
- **Becas Europe Direct Castilla-La Mancha,** con un período formativo de ocho meses en Toledo y cuatro en Bruselas, sobre asuntos de la UE: <https://pagina.jccm.es/europa/asuntoseurop.htm>

- Información sobre cursos internacionales, conferencias y becas: <https://www.youthop.com/>
- Becas de la University for Peace en Asia: <https://www.upeace.org/departments/asian-peacebuilders-scholarships>
- EU Aid Volunteers, para ayudar en desastres naturales, con los gastos cubiertos: http://ec.europa.eu/echo/what/humanitarian-aid/eu-aid-volunteers_en
- Interreg Volunteer Youth, para promover la solidaridad: <https://www.interregyouth.com/>

Testimonio: Luisa Fernanda Triviño Puentes.

Lugar y edad con la que realizaste la movilidad: Elsinor (Dinamarca), 20 años.

Cuestionario:

- 1. ¿Qué te motivó a querer emprender una experiencia de movilidad? ¿Cómo te enteraste de que existían este tipo de oportunidades?**

Quería viajar y quería conocer otras culturas. Conocí este programa a través de la página de Facebook «Locos por las becas».

- 2. ¿Por qué decidiste irte a ese destino y cuánto tiempo duró tu estancia?**

Me llamaba la atención el país y la duración fue la del curso, tres semanas.

- 3. ¿Consideras que te adaptaste fácilmente al entorno sociocultural de allí?**

Sí, me adapté fácilmente al entorno porque era muy diverso. Que cada persona fuese de un país distinto une más a la gente. En general, fue bastante fácil para todos los participantes.

- 4. ¿Cómo te ha enriquecido personalmente? ¿Crees que has adquirido competencias y experiencias que no tenías previamente?**

Me ha ayudado a conocer a mucha más gente y distintos programas de becas, a socializar mejor, a aprender inglés y danés (aunque ya no me acuerdo). Pero, principalmente, el inglés.

- 5. ¿Recomendarías este tipo de proyectos de movilidad a alguien? ¿Qué consejos le darías?**

Definitivamente, porque es bastante chula la experiencia. Como consejo: cuando se solicita una beca es muy importante redactar una buena carta de motivación, porque es lo que te da el pase definitivo para obtenerla.

6. ¿Has adquirido conocimientos lingüísticos? ¿Te has sentido fuera de lugar en algún momento por no conocer el idioma local?

Sí, en cuanto al inglés me ha aportado bastante, a pesar de que hablábamos bastante entre los españoles del curso. A veces sí me sentía impotente, dado que no podía expresarme como yo quería en español. Ello me sirvió para darme cuenta de que mi nivel no era suficiente en inglés para poder transmitir todo aquello que deseaba.

7. ¿Aprovechaste tu experiencia para viajar?

No viajé a ninguna parte aparte de la ciudad donde estaba, por el tiempo.

8. ¿Ha cambiado tu visión sobre la Unión Europea gracias a este proyecto?

Sí, cambió bastante mi perspectiva. Me di cuenta de que hay mogollón de proyectos europeos que te ayudan a ir al extranjero y a tener nuevas experiencias. Poco a poco cuando vas entrando en este tipo de experiencias conoces a otra gente y conoces otros proyectos a través de esta gente. Está bastante guay.

4. OPORTUNIDADES PROFESIONALES EN LA UE: EU CAREERS

4.1. Formación. La mayoría de instituciones y agencias de la Unión Europea nos ofrecen prácticas profesionales, que varían según la institución y el tipo de movilidad. Por lo general, son de carácter remunerado y durante cinco meses. Por ejemplo encontramos:

- Becas Robert Schuman en el Parlamento Europeo
- En la Secretaría General del Consejo de la UE.
- En la Comisión Europea y el Servicio Europeo de Acción Exterior (SEAE). También en el Centro Común de Investigación.
- En el Tribunal de Justicia de la UE.
- En el Banco Central Europeo.
- En el Tribunal de Cuentas Europeo.
- En el Comité Económico y Social Europeo.
- En el Comité de las Regiones.
- En el Banco Europeo de Inversiones.
- En el Defensor del Pueblo Europeo.
- En el Supervisor Europeo de Protección de Datos.

- En Agencias descentralizadas y agencias comunes a la UE, como la Agencia de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea (FRA) en Viena.

También encontramos, por parte del SEAE, la posibilidad del **programa «Jóvenes expertos en Delegación (JED)»**, con dos plazas para España. Este brinda a jóvenes profesionales de la UE la oportunidad de trabajar en alguna de las delegaciones que la UE tiene repartidas en todo el mundo. Abarcará un máximo de 24 meses.

Accede al boletín quincenal de prácticas en la UE: <http://www.exteriores.gob.es/RepresentacionesPermanentes/EspanaUE/es/TrabajarenUE/Paginas/Practicas/Bolet%3%ADn-informativo-UDA---Posibilidades-de-pr%3%A1cticas-UE.aspx>

Accede a las oportunidades de prácticas para 2019: <http://www.exteriores.gob.es/RepresentacionesPermanentes/EspanaUE/es/TrabajarenUE/Documents/Calendario%20UDA%202019%20-%20Posibilidades%20de%20pr%3%A1cticas%20-%20REV131218bis.pdf>

Testimonio: Diana Shugay Grybovska [FOTO]

Lugar y edad con la que realizaste la movilidad: Bruselas, 25 años

Cuestionario:

- 1. ¿Qué te motivó a querer emprender una experiencia de movilidad? ¿Cómo te enteraste de que existían este tipo de oportunidades?**

Siempre he sido una persona que buscaba el crecimiento personal y sabía que el hecho de vivir fuera de mi país iba a contribuir en gran medida a ese crecimiento. Se trata de una oportunidad de vivir fuera de tu zona de confort y de aprender a una gran velocidad, no sólo sobre otro país, cultura, personas... sino también sobre uno mismo. Me enteré de estas oportunidades a través de mi Universidad, pues fue gracias a las becas Erasmus que puede realizar mi primera movilidad internacional. Después de graduarme, me concedieron una beca para la formación de especialistas en asuntos europeos de la Junta de Castilla-La Mancha que consistía en un periodo de prácticas en la Oficina de Castilla-La Mancha en Bruselas y en la DG de Relaciones Instituciones y Asuntos Europeos y, de nuevo y sin pensármelo dos veces, emprendí la aventura de irme al extranjero. Tras ello, conseguí las prácticas en la Comisión Europea y desde entonces he seguido en Bruselas hasta el día de hoy.

- 2. ¿Por qué decidiste irte a ese destino y cuánto tiempo duró tu estancia?**

Cómo he mencionado previamente, me fui a Bélgica porque obtuve la beca para la formación de especialistas en asuntos europeos y una parte de las prácticas tenía que desarrollarse en la Oficina de Castilla La Mancha en Bruselas. La estancia duró cuatro meses. Después, continué las prácticas en la DG de Relaciones Internacionales y Asuntos Europeos en Toledo. No obstante, siete meses más tarde fui seleccionada para realizar las prácticas de la Comisión Europea (Blue Book Traineeship), por lo que volví de nuevo a Bruselas, donde vivo y trabajo en la actualidad.

3. ¿Consideras que te adaptaste fácilmente al entorno sociocultural de allí?

Considero que me adapte con facilidad, sí. Bruselas es una ciudad muy dinámica e internacional, lo que hace que la adaptación sea relativamente fácil.

4. ¿Cómo te ha enriquecido personalmente? ¿Crees que has adquirido competencias y experiencias que no tenías previamente?

El enriquecimiento tanto en el ámbito personal como en el ámbito profesional ha sido inmenso. Aprendes a adaptarte a otro entorno, con su cultura y tradiciones, y terminas descubriendo que las personas somos mucho más parecidas de lo que pensamos, independientemente de nuestro origen y que hay muchas más cosas que nos unen que las que nos separan.

5. ¿Recomendarías este tipo de proyectos de movilidad a alguien? ¿Qué consejos le darías?

Por supuesto que las recomendaría. Las recomendaría a todo el mundo. No solo por la adquisición de competencias, aprendizaje de idiomas y por ser una experiencia única, si no y, sobre todo, porque nos cambian como personas. Uno ve las cosas desde otra perspectiva, más global y más solidaria.

6. ¿Has adquirido conocimientos lingüísticos? ¿Te has sentido fuera de lugar en algún momento por no conocer el idioma local?

La movilidad internacional es clave para adquirir y mejorar conocimientos lingüísticos. A mí me sirvió muchísimo para mejorar mi inglés y francés. Al tener una buena base lingüística previa, no he tenido ningún problema relacionado con el desconocimiento del idioma. El hecho de tener un buen nivel del idioma local facilita en gran medida la integración y hace la vida diaria más fácil, pero no es un requisito indispensable, pues es posible sobrevivir los primeros meses sin conocer el idioma (y más en Bruselas debido a su carácter internacional)

7. ¿Aprovechaste tu experiencia para viajar?

Aproveché para viajar y conocer Bélgica un poco más de cerca. Conocer la cultura, gastronomía, arquitectura y paisajes del país en el que uno vive es también un elemento importante que contribuye a una efectiva integración.

8. ¿Ha cambiado tu visión sobre la Unión Europea gracias a este proyecto?

Siempre he creído en la UE y en los valores que representa. Pero este proyecto ha hecho que esa creencia sea más fuerte y consolidada, pues me ha permitido ver los frutos de la UE con mis propios ojos y ver como esos valores están siendo realmente aplicados. Es cierto que la UE no está viviendo su mejor momento, hay mucho euroescepticismo ahí fuera y mucha incertidumbre derivados de varios factores, pero cuando estas dentro del sistema y ves todas las cosas que se han hecho y que se están haciendo y sus consecuencias y alcance, es imposible imaginar un futuro sin la Unión Europea.

4.2. Oportunidades laborales.

La **red EURES** es la red de la Unión Europea de carácter informativo, creada para facilitar la libre circulación de trabajadores. También podemos encontrar información práctica y datos sobre las tendencias laborales en los distintos países de la UE.

Engloba programas como Reactívatelo y Tu Primer Trabajo EURES. Este último, para jóvenes entre 18 y 35 años de la UE que se trasladan a otro Estado miembro de la UE, Noruega o Islandia para un trabajo, una beca de formación o un período de aprendizaje. Para ello, reciben una ayuda económica.

Encuentra aquí más información: <https://ec.europa.eu/eures/public/es/homepage>

Tu primer trabajo EURES: <https://ec.europa.eu/eures/public/es/your-first-eures-job-js>

Por su parte, dentro de los **procedimientos de la Oficina Europea de Selección de Personal, EPSO**, el procedimiento de presentación de candidaturas difiere según el tipo de contrato al que queramos optar.

Dentro de los **contratos indefinidos**:

- **Administradores:** para titulados universitarios. Entre sus funciones encontramos la elaboración de políticas, aplicación de la legislación de la UE y labores de análisis o asesoramiento.
- **Asistentes:** requiere un título de enseñanza secundaria y tener la experiencia o la cualificación profesional pertinente.
- **Asistente-secretario:** el grado 1º requiere una enseñanza postsecundaria de al menos un año o una enseñanza secundaria certificada por un título que dé acceso a la enseñanza postsecundaria, seguida de tres años de experiencia profesional; o una formación profesional de al menos un año, seguida también por tres años de experiencia profesional. Las funciones se centran en tareas de oficina o apoyo administrativo en las instituciones de la UE.

Se accede a estos puestos mediante unas oposiciones generales (que se convocan en la web de EPSO), en tres fases: ejercicios psicométricos de aptitud y capacidad (https://epso.europa.eu/how-to-apply/sample-tests_es); ejercicios relacionados con el trabajo en grupo y resolución de problemas; y entrevistas de trabajo (las mejores puntuaciones pasan a integrar una lista de reserva de las instituciones de la UE).

Parte del atractivo es el salario: el mínimo suele rondar los 2.000€ mensuales de un asistente-secretario.

Otras oportunidades laborales que podemos encontrar dentro de las instituciones y agencias de la UE serían: los agentes contractuales; los agentes temporales; el personal eventual; los asistentes parlamentarios; los expertos de la UE y el personal de mantenimiento, comedor y cafetería, principalmente mediante las agencias de colocación RANDSTAD y ADECCO.

Encuentra todas las oportunidades profesionales en el siguiente enlace: https://epso.europa.eu/home_es

4.3. Embajador EU CAREERS de la Oficina Europea de Selección de Personal. Cada año, cinco representantes de las distintas universidades de las Comunidades Autónomas del territorio nacional ostentan este cargo, de duración anual, con el cual se convierten en embajadores de la Oficina Europea de Selección de Personal.

El cometido reside en organizar charlas, talleres y eventos que permitan a la juventud conocer en qué consisten las oposiciones de la Unión Europea y animarles a formar parte del sector público europeo. Son de carácter no remunerado y constan de una formación durante un fin de semana en Bruselas.

Este año, la **Universidad de Castilla-La Mancha** es una de las cinco beneficiarias del proyecto.

Amplía la información: https://epso.europa.eu/job-opportunities/eu-careers-student-ambassadors_es

5. OTRAS OPCIONES DE MOVILIDAD Y EMPLEO

5.1 Trabajo/estudio en el extranjero. Debido al fenómeno de la globalización, cada día más, las empresas requieren a sus trabajadores el dominio de idiomas o que se trasladen a distintas sedes que puedan tener en el extranjero para adquirir formación complementaria o fomentar las sinergias y el intercambio de conocimientos.

Testimonio: Carlos Javier Cortés Montero.

Lugar y edad con la que realizaste la movilidad: Estudios de Máster en Glasgow con 26 años.
Cuestionario:

1. ¿Qué te motivó a querer emprender una experiencia de movilidad? ¿Cómo te enteraste de que existían este tipo de oportunidades?

Quería realizar un máster en energías renovables e ingeniería sostenible en el Reino Unido y fui seleccionado por la Universidad de Strathclyde (Glasgow) para la concesión de la beca de estudios «Scottish Funding Council Scholarship» que cubrían todos los costes de matrícula.

2. ¿Por qué decidiste irte a ese destino y cuánto tiempo duró tu estancia?

El Máster duró un año, elegí este Máster por la posibilidad de realizar proyectos académicos en grupo, con estudiantes internacionales con estudios muy variados, y quería que fuera en Reino Unido para mejorar mi nivel de inglés.

3. ¿Consideras que te adaptaste fácilmente al entorno sociocultural de allí?

Sí, había un entorno multicultural que favorecía la integración.

4. ¿Cómo te ha enriquecido personalmente? ¿Crees que has adquirido competencias y experiencias que no tenías previamente?

Sí, después de la experiencia soy un mejor ingeniero pero también he adquirido una visión mucho más completa de las diferentes culturas y cómo, con voluntad, pueden integrarse.

5. ¿Recomendarías este tipo de proyectos de movilidad a alguien? ¿Qué consejos le darías?

Absolutamente. Recomendaría una experiencia académica en el extranjero a todos los estudiantes que estén interesados. Mi consejo sería: aprende todo lo que puedas mientras disfrutas al máximo de la experiencia.

6. ¿Has adquirido conocimientos lingüísticos? ¿Te has sentido fuera de lugar en algún momento por no conocer el idioma local?

Tenía buen nivel de inglés antes de esta experiencia, y me ha valido para mejorarlo y superar ciertas barreras lingüísticas.

7. ¿Aprovechaste tu experiencia para viajar?

Sí, creo que la experiencia internacional es mucho más enriquecedora si viajas y conoces más la cultura del país.

8. ¿Ha cambiado tu visión sobre la Unión Europea gracias a este proyecto?

Europa debería ser un lugar de integración e intercambio de culturas y conocimiento, y esto es justo lo que viví en mi experiencia en la Universidad de Strathclyde de Glasgow.

5.2.Au Pair. Este proyecto abarca a la persona acogida temporalmente en el extranjero por una familia a cambio de un trabajo, generalmente cuidar de los niños y ocuparse de parte de las tareas domésticas, que suele convivir con una familia del país y recibe, en ciertos casos, una

paga para poder mantenerse, así como alojamiento y comida gratuitos. Es una modalidad muy recurrente para los estudiantes y el objetivo principal es aprender el idioma y la cultura del país donde viaja.

Entre nuestras tareas más usuales encontraremos: ayudar a los niños con los deberes de la escuela, asegurarnos de que su cuarto esté ordenado y recogido o ayudar a que los niños estén listos para su día a día.

Ejemplos de Agencias: <https://www.aupair.com/es> y <https://www.culturalcare.es/>

Testimonio: Cristina López Márquez. [FOTO]

Lugar y edad con la que realizaste la movilidad: Londres, 23 años.

Cuestionario:

1. ¿Qué te motivó a querer emprender una experiencia de movilidad? ¿Cómo te enteraste de que existían este tipo de oportunidades?

Después de terminar la carrera de derecho no tenía muy claro que hacer: opositar, hacer un máster o buscar trabajo. Estaba muy desanimada y sabía que el inglés era muy necesario, así que una noche después de hablar con una compañera del colegio, me animé a probar suerte en otro país como Au pair, siendo está una manera sencilla, rápida y económica de salir de España y aprender un nuevo idioma.

Así, busqué en numerosas páginas una familia que encajara con mis necesidades y, en un mes, tras muchas entrevistas, encontré la adecuada.

2. ¿Por qué decidiste irte a ese destino y cuánto tiempo duró tu estancia?

En un principio, los destinos que más me llamaban la atención eran Irlanda y Reino Unido, por ser estos los países que tienen el inglés como lengua nativa. Finalmente, mi destino fue Reino Unido, en una ciudad pequeña al lado del aeropuerto de Stansted, Bishop's Stortford, donde estuve durante diez meses.

3. ¿Consideras que te adaptaste fácilmente al entorno sociocultural de allí?

Las primera semanas reconozco que me costó adaptarme al entorno, estaba sola en un país que no era el mío, con un idioma diferente que apenas entendía, pero en un par de semanas ya estaba totalmente adaptada, conocí a mis primeros amigos, con los que sigo manteniendo el contacto, cogí más confianza con la niña que cuidaba y me habitué a la nueva ciudad. La gente que conocí fue fundamental para no tirar la toalla en los momentos difíciles lejos de casa.

4. ¿Cómo te ha enriquecido personalmente? ¿Crees que has adquirido competencias y experiencias que no tenías previamente?

Aparte del idioma, que domino mucho mejor después de diez meses en Inglaterra, allí al verme sola, puede sonar a tópico pero a nivel personal me ha cambiado en muchos aspectos, gané mucha confianza y seguridad en mi misma, me enseñó a ser más sociable con la gente, abrimme más, preocuparme menos por las cosas... Y en cuanto a experiencias son incontables las que me han hecho cambiar, tanto las buenas como las malas.

5. ¿Recomendarías este tipo de proyectos de movilidad a alguien? ¿Qué consejos le darías?

Totalmente, irte de au pair es una manera sencilla y económica de irte fuera de España, conoces a mucha gente que al igual que tú ha tenido que irse ya sea por las dificultades para encontrar trabajo o para mejorar el idioma, que tanto nos exigen.

A alguien que se está pensando el irse, yo le diría que lo piense bien, que sea una decisión que dependa únicamente de él/ella, que, en el caso de ir de aupair, no se quede con la primera familia dispuesto a acogerle, sino que se quede con aquella que más le convenga a sus intereses y aficiones y con la que piense que puede encajar bien. Por otro lado, decirle que no se preocupe al principio, que se dé tiempo para adaptarse y que viaje mucho, que conozca todo lo que pueda. Y que haga un grupo de amigos de diferentes países, no solo españoles, aunque es inevitable que al estar fuera, es más fácil hacer amigos con alguien de nuestro país.

6. ¿Has adquirido conocimientos lingüísticos? ¿Te has sentido fuera de lugar en algún momento por no conocer el idioma local?

Me fui de España con un nivel B1 en inglés y llegué con un nivel más avanzado en cuanto a comprensión y redacción y más soltura a la hora de hablar.

No me he sentido en ningún momento fuera de lugar, también es cierto que todos mis amigos eran de diferentes nacionalidades a la inglesa, y los únicos ingleses que conocía era mi familia, con los que a día de hoy mantengo una excelente relación y espero visitarles pronto.

Si noté que, por ejemplo, los ingleses son más reservados a la hora de entablar relaciones, y siempre que pueden evitan hablar contigo o intentar entenderte.

7. ¿Aprovechaste tu experiencia para viajar?

Sí, viajé tanto dentro de Reino Unido, como a otros países. Vivía en una ciudad entre Londres y Cambridge por lo que muchos fines de semana los pasaba en estas dos ciudades, luego pude visitar Bristol, Cornwall, Canterbury, Brighton... entre las ciudades más conocidas. Y fuera, únicamente Dublín y Milán.

8. ¿Ha cambiado tu visión sobre la Unión Europea gracias a este proyecto?

En general sí, elegí un destino dentro de Unión Europea, porque sabía que sería mucho más fácil, tanto para encontrar trabajo como para establecerme allí sin problemas, siempre que me preguntan por un destino a elegir tanto para ir como Au pair como para trabajar, les recomiendo la Unión Europea, justamente porque todos tenemos los mismos derechos dentro de ella.

5.3.Interrail Pass. Es un billete de tren que te permite viajar en casi todos los trenes de Europa. Con él, obtienes acceso a 37 empresas de ferrocarriles y ferrys de 30 países. Los precios varían desde los 51 hasta los 208 euros. Podemos elegir entre más de 40.000 destinos en 30 países y diseñarte una aventura por Europa totalmente a tu medida.

Puedes ampliar la información: <https://www.interrail.eu/es>

5.4.Movilidad atípica. Cuando sientes que ha llegado el momento de cambiar algo en tu vida o simplemente sientes que necesitas un cambio de aires, descubrir el mundo, ayudar a los demás, encontrarte a ti mismo... siempre puedes emprender un proyecto de movilidad por libre.

Testimonio: Paloma Blanca Ellis Montalbán.

Lugar y edad con la que realizaste la movilidad: Atenas, 26 años.

Cuestionario:

1. ¿Qué te motivó a querer emprender una experiencia de movilidad? ¿Cómo te enteraste de que existían este tipo de oportunidades?

Me fui a Grecia por mi cuenta sin un programa y sin beca. Fui porque acababa de terminar el máster en Salud Pública en EE.UU y, con la crisis de refugiados en Grecia, quise ir para poder aprovechar mi conocimiento y mis habilidades con una organización local. Yo encontré esta oportunidad a través de una amiga que conocí de viaje cuando estuve haciendo trabajo de campo en Panamá y la contacté por Facebook.

2. ¿Por qué decidiste irte a ese destino y cuánto tiempo duró tu estancia?

Fui a Grecia por la crisis de refugiados. Estuve 14 meses.

3. ¿Consideras que te adaptaste fácilmente al entorno sociocultural de allí?

Fue bastante difícil, ya que tuve que alquilar un piso sola, no conocía la ciudad ni el idioma, ni tenía ninguna organización de apoyo referente. Pero, a lo largo de los meses en el trabajo y voluntariado, conocí a gente y me adapté. Como solo me relacionaba con gente local creo que eso facilitó mi integración bastante.

4. ¿Cómo te ha enriquecido personalmente? ¿Crees que has adquirido competencias y experiencias que no tenías previamente?

He tenido la oportunidad de trabajar con gente muy necesitada, hacer trabajo cualitativo importante, escribir informes y artículos académicos que me sirvieron para enriquecer bastante mi solicitud al doctorado. También aprendí un nuevo idioma y gané muchos amigos.

5. ¿Recomendarías este tipo de proyectos de movilidad a alguien? ¿Qué consejos le darías?

Yo recomiendo este tipo de movilidad para personas quienes son bastante responsables e independientes, si no es así, es extremadamente difícil mudarse a un país diferente, sola y sin trabajo.

6. ¿Has adquirido conocimientos lingüísticos? ¿Te has sentido fuera de lugar en algún momento por no conocer el idioma local?

Aprendí griego de manera independiente y autodidacta, tras una inmersión total en el idioma.

7. ¿Aprovechaste tu experiencia para viajar?

No, viajé muy poco y solo dentro de Grecia. Como soy económicamente independiente y no fui con seguridad de trabajo, tuve que vivir los primeros 6 meses de mis ahorros y, por lo tanto, no tenía mucha libertad económica.

8. ¿Ha cambiado tu visión sobre la Unión Europea gracias a este proyecto?

Me ha cambiado y, generalmente, para peor. Grecia es un país donde hoy en día es poco popular la Unión Europea y que se siente bastante traicionada por el comportamiento del resto de Europa frente a la crisis de refugiados.

5.5. Curso de idiomas en el extranjero. Una opción más de movilidad es apuntarnos a los distintos cursos que empresas o entidades ofrecen en el extranjero.

Testimonio: Celia Toyos Rodríguez.

Lugar y edad con la que realizaste la movilidad: Cambridge, 18 años

Cuestionario:

1. ¿Qué te motivó a querer emprender una experiencia de movilidad? ¿Cómo te enteraste de que existían este tipo de oportunidades?

El conocimiento de otros idiomas y, en especial, el inglés es esencial en nuestro mundo actual. Por ello, me decidí a realizar una estancia en la ciudad de Cambridge durante un mes para realizar un curso de inglés. Además, la oportunidad de conocer a gente de otros orígenes y culturas me parecía enriquecedora e interesante.

Si bien cursos de inglés hay muchos, y muchas academias hoy en día organizan cursos de verano, yo me enteré de esta a través de Internet, ya que por aquel momento no acudía a ninguna academia. Encontré en Internet la compañía Enforex, que organizan cursos tanto para jóvenes como para adultos, y me gustó su programa.

2. ¿Por qué decidiste irte a ese destino y cuánto tiempo duró tu estancia?

Dado que mi objetivo era aprender inglés, Inglaterra me parecía el mejor destino para este fin. Cambridge, por su historia y belleza me resultaba un lugar perfecto. Además, dado que en ese momento yo estaba comenzando mi carrera universitaria, me apasionaba la idea de encontrarme en una ciudad que contara con una universidad de tanto prestigio. Mi estancia allí duró un mes puesto que, por motivos académicos no pude quedarme más tiempo. Pero, desde luego, de haber podido habría alargado mi estancia allí lo máximo posible.

3. ¿Consideras que te adaptaste fácilmente al entorno sociocultural de allí?

Adaptarse en un lugar nuevo y desconocido siempre tiene sus complicaciones. Sin embargo, dado que el curso tenía además muchas actividades sociales resultaba fácil empezar a conocer a la gente y encontrar tu sitio en este entorno multicultural. En cuanto al entorno del país, dado que no es tan diferente en cuanto a cultura a España, no fue complicado adaptarse.

4. ¿Cómo te ha enriquecido personalmente? ¿Crees que has adquirido competencias y experiencias que no tenías previamente?

Desde luego, la experiencia fue altamente enriquecedora, no solamente desde el punto de vista profesional, ya que gracias a esta inmersión lingüística mejoré notablemente mi nivel de inglés y gané confianza para hablar este idioma en público, sino también desde el punto de vista personal, ya que el conocer y trabajar con gente de diferentes países y culturas me ha dado herramientas para moverme en entornos de trabajo y personales multiculturales.

5. ¿Recomendarías este tipo de proyectos de movilidad a alguien? ¿Qué consejos le darías?

Recomendaría estos cursos a todo aquel que tuviera la oportunidad de realizarlos. Estos programas son grandes experiencias para aprender idiomas, conocer a gente de todos los países y conocer culturas distintas a las nuestras. Además, estos cursos, al estar en cierto modo más dirigidos y supervisados que otro tipo de programas, son una buena opción como toma de contacto tanto del mundo exterior como de la vida independiente, para perderle el miedo a viajar solos y a vivir fuera de nuestra zona de confort.

6. ¿Has adquirido conocimientos lingüísticos? ¿Te has sentido fuera de lugar en algún momento por no conocer el idioma local?

Dado que el entorno en este caso era un curso de inglés, no he sentido en ningún momento que estaba fuera de lugar, puesto que todo el mundo tenía un nivel de idioma parecido al mío. En cuanto a las conversaciones con la gente autóctona en el día a día, a pesar de que esta sí que era, lógicamente, más complicada, en todo momento todo el mundo con el que tuve la oportunidad de hablar se mostró dispuesto favorecer el entendimiento y facilitar la comprensión por mi parte.

El ejercicio de verse forzado durante todo el día a expresarse en un idioma diferente al mío me hizo mejorar mucho, tanto en vocabulario como en soltura y, sobre todo, me ayudó a ganar confianza y perder el miedo a hablar en inglés.

7. ¿Aprovechaste tu experiencia para viajar?

Durante los días que estuve en Cambridge aproveché para visitar ciudades cercanas, como Londres u Oxford. La verdad que, aunque durante la semana los cursos eran intensivos, disponíamos de todos los fines de semana para hacer excursiones.

8. ¿Ha cambiado tu visión sobre la Unión Europea gracias a este proyecto?

Conocer a gente de otros países europeos y ver todo lo que nos une me hizo ver de otra forma a la Unión Europea, sintiéndola más cercana. Además, la libertad de tránsito, de forma segura, sintiéndote tan protegido como en casa, claramente es una de las ventajas que la UE nos aporta y que, desde luego, aprendí a valorar saliendo de casa.

5.6.Movilidad y empleo para mayores de 35 años

Dado que todos los programas que hemos mencionado se centran en un grupo de edad, generalmente, de hasta 30 años, hemos querido pensar también en todos aquellos que superan esta edad y quieren también disfrutar de una movilidad internacional.

Reactívate de EURES. Es el plan de movilidad laboral de la Unión Europea para ayudar a la ciudadanía mayor de 35 años a encontrar un empleo, beca u oportunidad de aprendizaje en otro país de la UE y para ayudar a los empleadores a encontrar mano de obra cualificada. Más info: <https://ec.europa.eu/eures/public/es/reactivate-js>

Volunteers for Peace. Más info: <https://vfp.org/>

Workaway. Más info: <https://www.workaway.info/host-list-europe.html>

Goabroad. Más info: <https://www.goabroad.com/volunteer-abroad>

Seasonworkers. Más info: <https://www.seasonworkers.com/gapyears/gap-year-internships.aspx>

Gapyear por categorías. Más info: <https://www.gapyear.com/internships>

Prácticas en hospitales en el extranjero. Más info: <https://www.gapmedics.com/uk/>

Voluntariado en Manchester. Más info: <http://www.smaos.co.uk/volunteer-opportunities/> y <https://www.onemanchester.co.uk/support-opportunities/employment-help/volunteering>