

ERASMUS+

2025

FORMACIÓN PARA EL ALUMNADO
PARTICIPANTE EN ACTIVIDADES
DE MOVILIDAD DE LARGA
DURACIÓN

PROYECTOS DE KA121-SCH y KA122-SCH



¿Qué aprenderemos hoy?

1

Desarrollar
competencias
interculturales



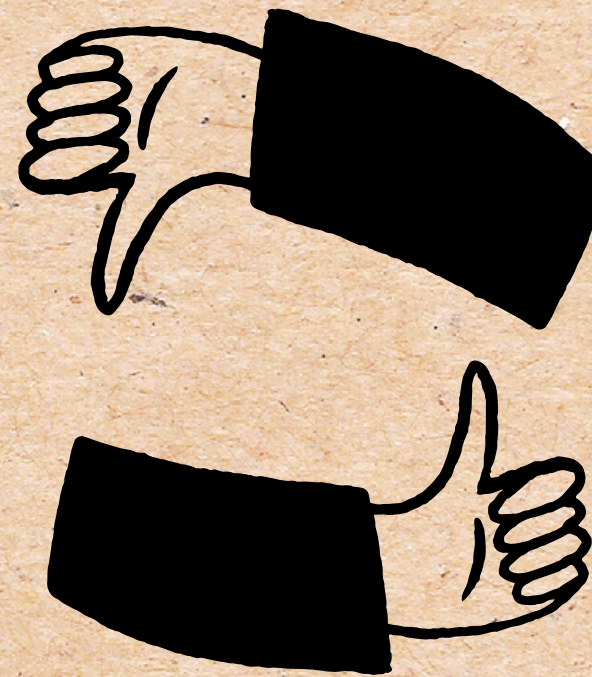
2

Afrontar el
choque
cultural



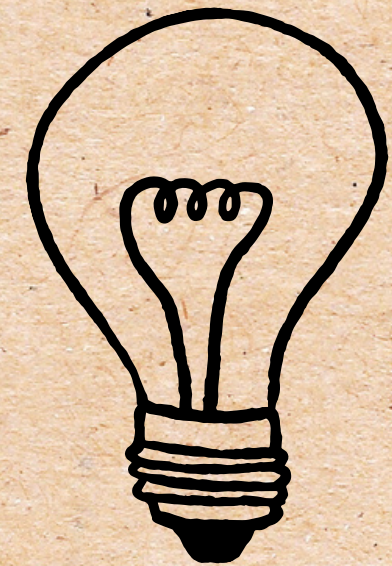
3

Gestionar
nuestras
emociones



4

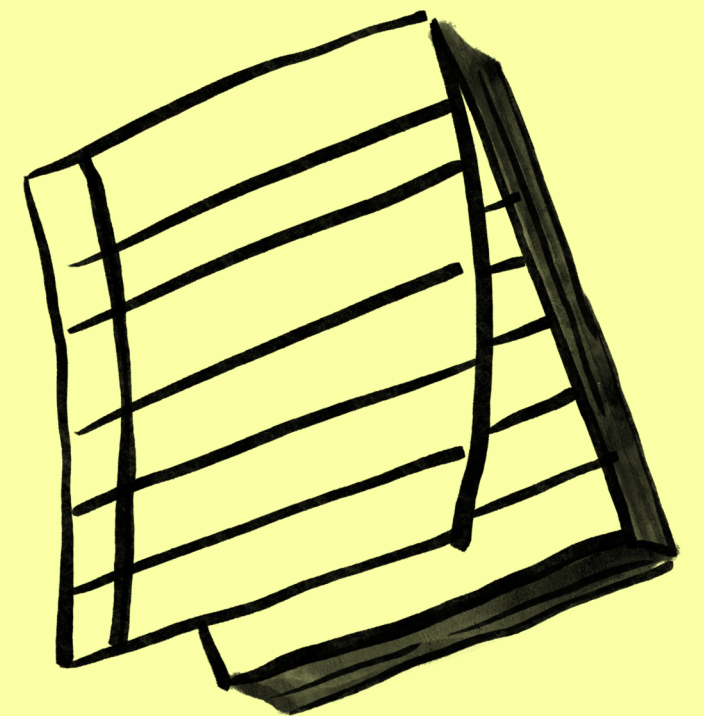
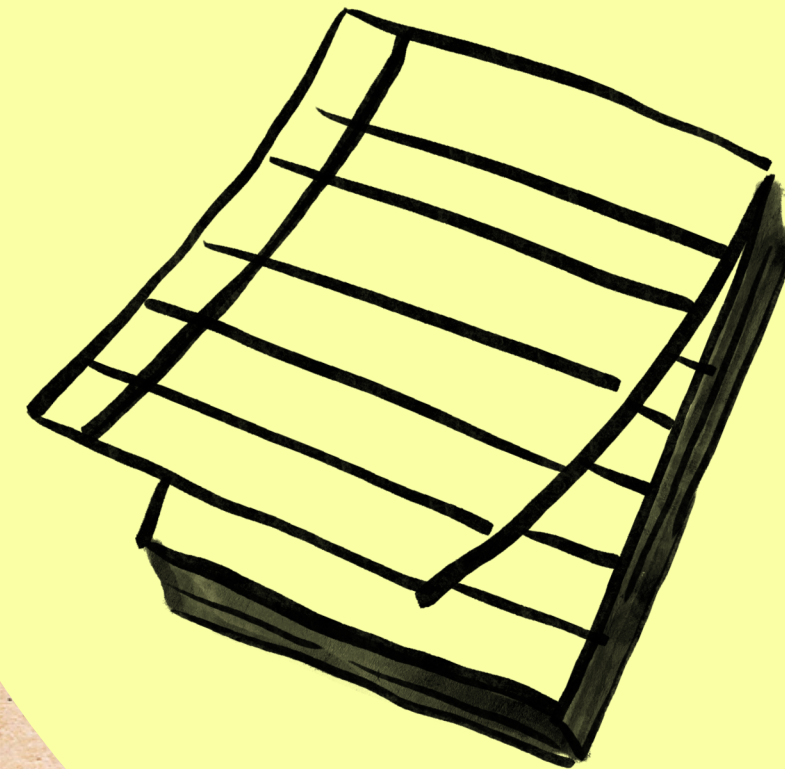
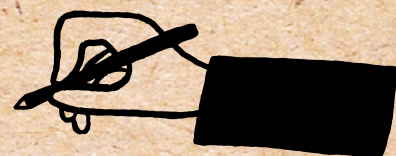
Resolver
conflictos



Piensa, emparéjate y comparte

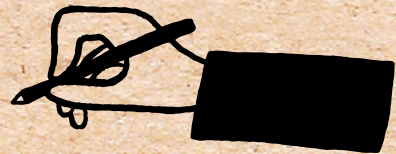
Incluso antes de que comience oficialmente vuestra participación en la emocionante aventura Erasmus, ya habréis iniciado vuestro viaje de aprendizaje. Por ejemplo, habréis adquirido habilidades para participar en procesos de selección y para organizar vuestro viaje...

Es posible que no seáis plenamente conscientes de todas las cosas importantes que habéis aprendido mientras os preparabais para este proyecto. Por eso, sería beneficioso dedicar unos minutos a reflexionar y plasmarlo por escrito.



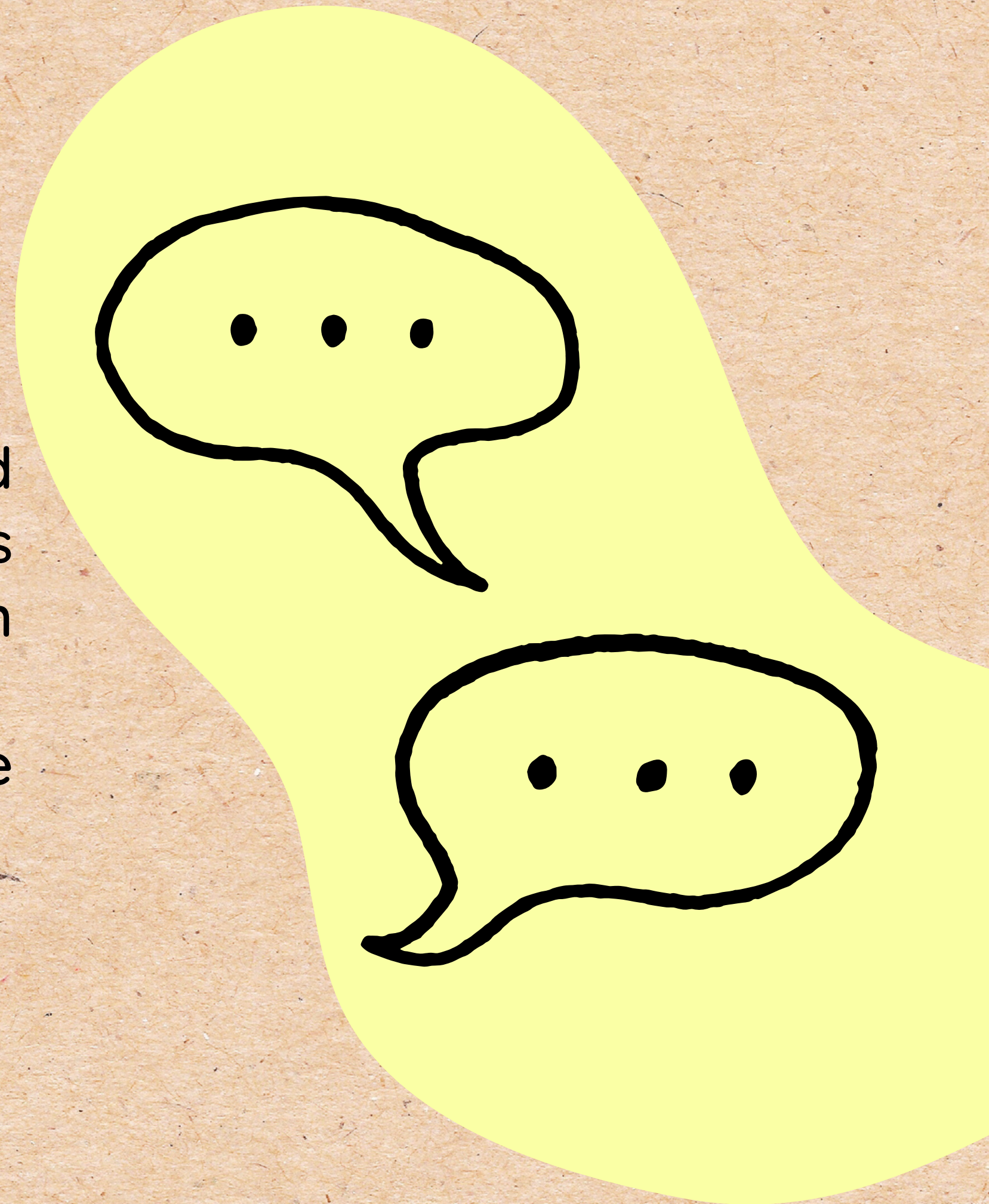
Piensa, emparéjate y comparte

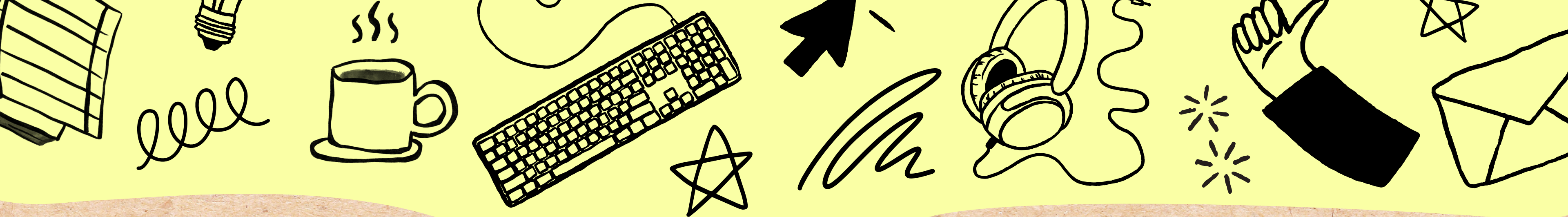
Dividid un folio en cuatro partes o tomad cuatro notas adhesivas de diferentes colores. Debéis escribir individualmente en ellas:



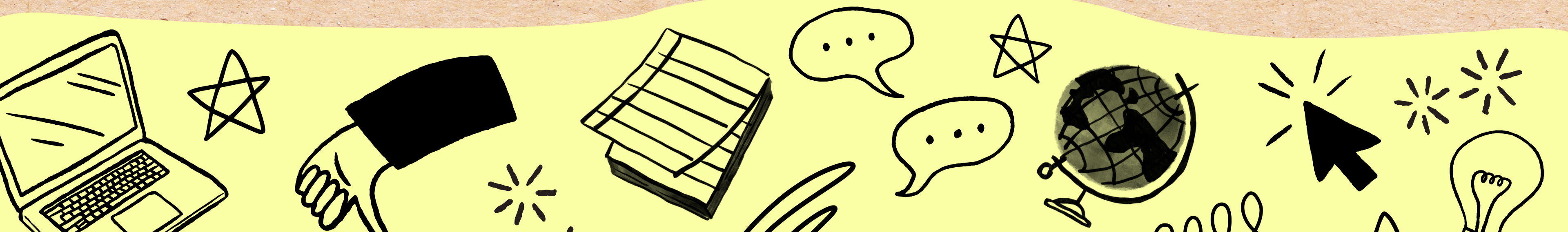
- Un dibujo de ti mismo o algo que te represente.
- Cómo imaginas tu destino Erasmus.
- Por qué elegiste participar en Erasmus.
- Tus expectativas.

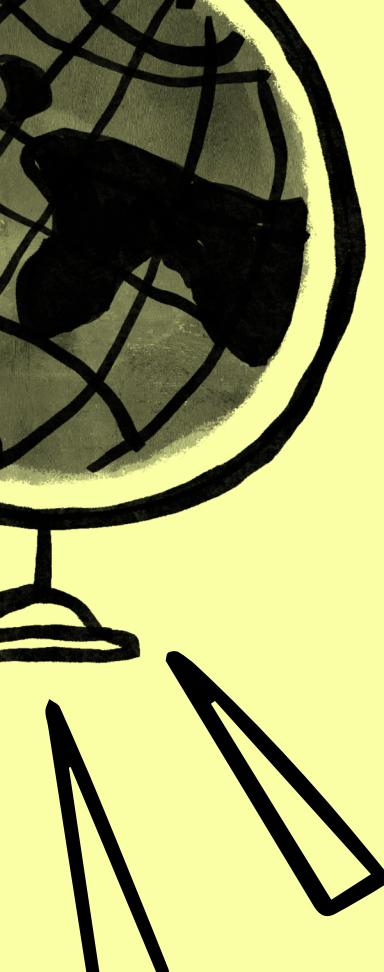
Finalmente, comentad el resultado.





competencia intercultural





Test de ciudadanía intercultural

La interculturalidad significa aceptar la diversidad, disfrutarla y aprender de ella. Nos permite mezclar nuestras diferencias para crear una experiencia más hermosa e intensa de nuestras vidas.

Celebramos lo que nos hace únicos y también lo que nos une, porque cada persona y cada cultura contribuye a hacer una comunidad más fuerte y vibrante.

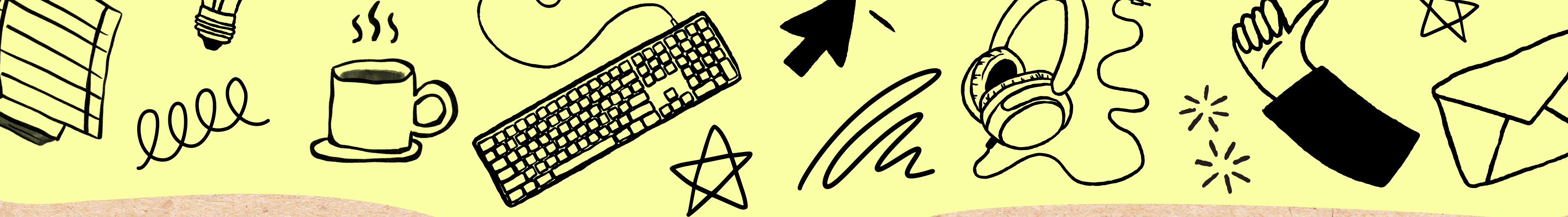


Pon a prueba tus habilidades para lograr estos objetivos de nuestra comunidad intercultural:

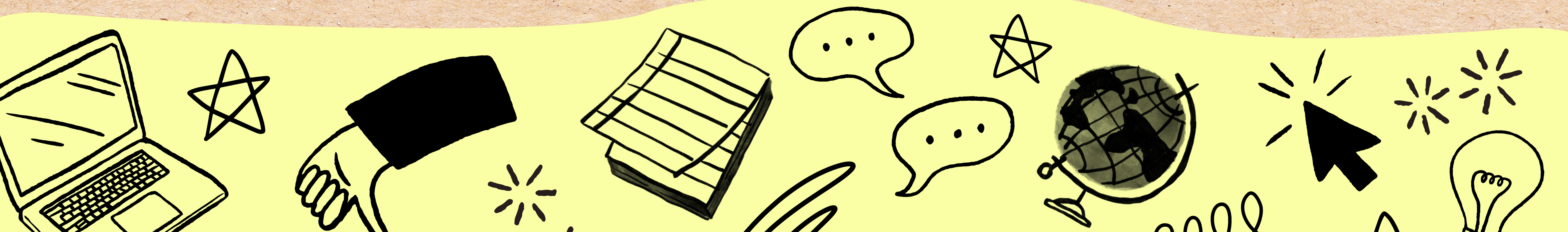
<https://www.coe.int/es/web/interculturalcities/intercultural-citizenship-test#1>

0000





Choque cultural



W-Curve Model

1. Luna de miel

Al principio, todo es una novedad y os sentiréis super emocionados. Es la fase de conocer gente nueva y descubrir todas las oportunidades que os esperan.

2. Choque cultural

Después de la emoción inicial, la realidad empieza a golpear. Puede que os sintáis un poco solos o abrumados al ver que el lugar no es exactamente como imaginabais.

3. Ajuste inicial

Esta es la parte donde empezáis a acostumbraros a la vida escolar, a manejar mejor vuestras clases y a socializar más, encontrando un nuevo sentido de normalidad.

4. Aceptación e integración

Finalmente, empezaréis a sentir que realmente pertenecéis al lugar. Construiréis relaciones más fuertes, participaréis más en actividades y realmente empezaréis a sentir como "casa" el nuevo colegio o instituto.

Primeras impresiones 1/2

En grupos pequeños, compartid cómo pueden ser los primeros días en el país anfitrión. Podéis centraros en las siguientes áreas:

- **Familia o residencia:** Estructura y dinámica del lugar, cuáles son las reglas de la casa, etc.
- **Escuela:** Cómo será el primer día, transporte, libros, etc.
- **Comunidad local:** El barrio donde podríais vivir, negocios cercanos, qué se puede hacer, a dónde se puede ir.



Primeras impresiones

2/2

Las impresiones que nos formamos sobre las personas están muy influidas por los estereotipos que tenemos sobre los diferentes grupos sociales. Un estereotipo es un conjunto de creencias sobre las características que forman un grupo social.

Los estereotipos nos llevan a simplificar el conocimiento de la realidad al eliminar los matices y ordenar el mundo en categorías.

Por ejemplo, si creemos que los jóvenes son rebeldes, no dedicaremos tiempo a pensar en los casos individuales que nos afecten, sino que supondremos que TODOS los jóvenes comparten dicha característica.

¿Cuál crees que es el estereotipo más común del país que vas a visitar? ¿Y de nuestro país?

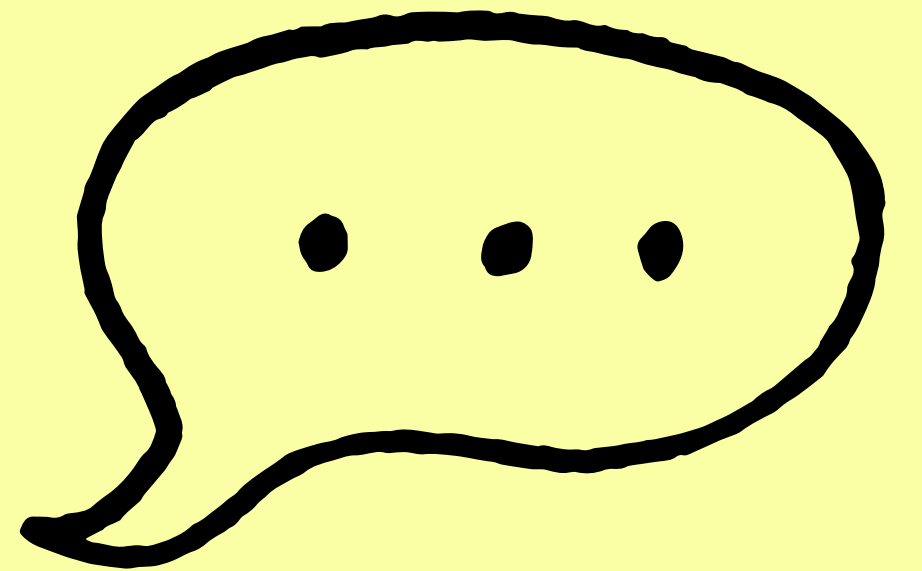
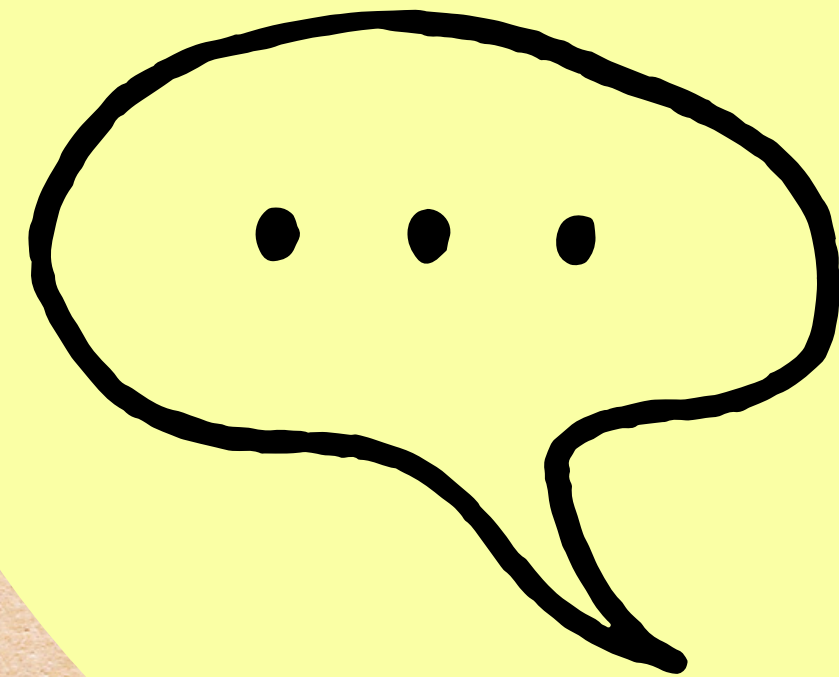
Kit de ayuda frente a los estereotipos

- ✓ Cada persona es distinta.
- ✓ Sin etiquetas todos somos personas.
- ✓ Antes de juzgar, empatiza.
- ✓ Para, piensa y avanza, no te estanques.

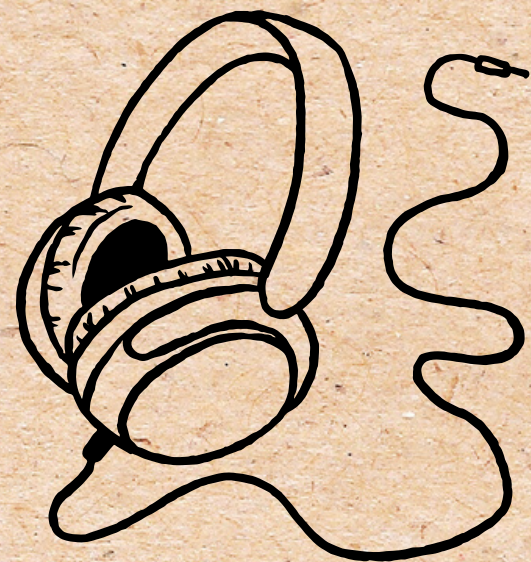
¿Y ahora qué hacemos?

Aquí tenemos un ejercicio para que os imaginéis distintos escenarios (conflictos, emociones, decisiones, logros, equívocos, etc.) que podrían suceder durante vuestro proyecto Erasmus.

Cada uno compartirá qué haría en esas situaciones.

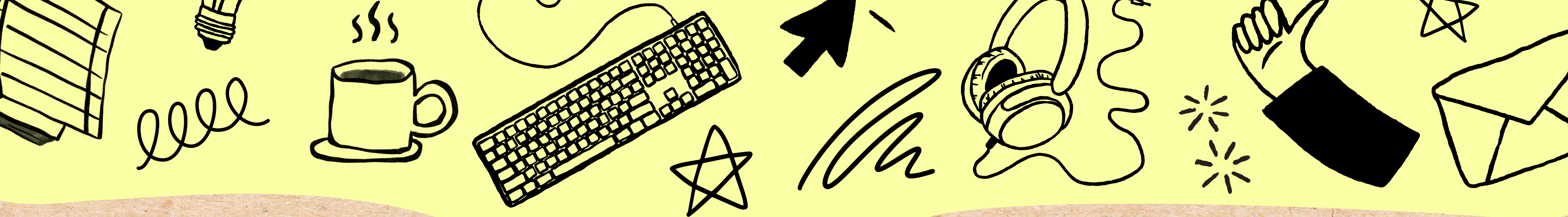


Break !!

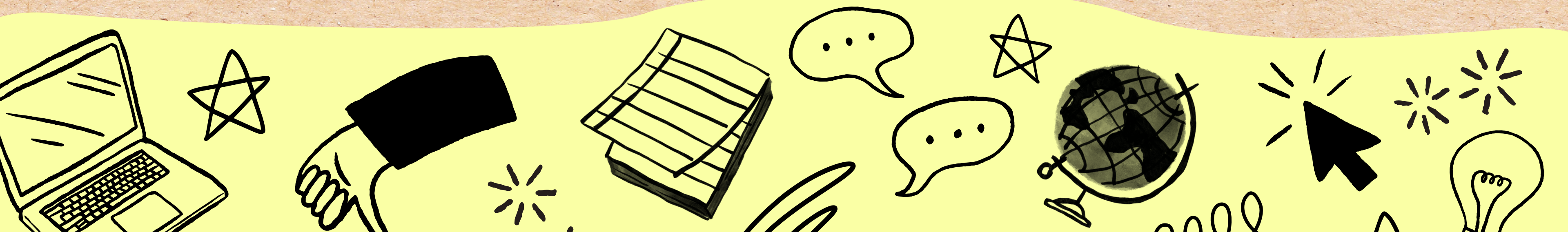


15 min.

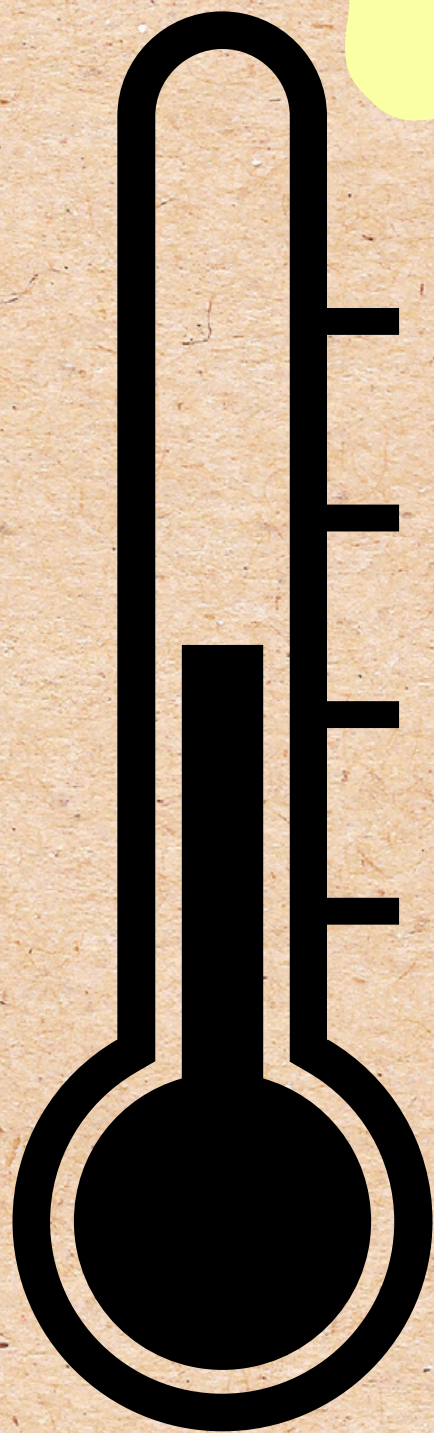




Inteligencia emocional

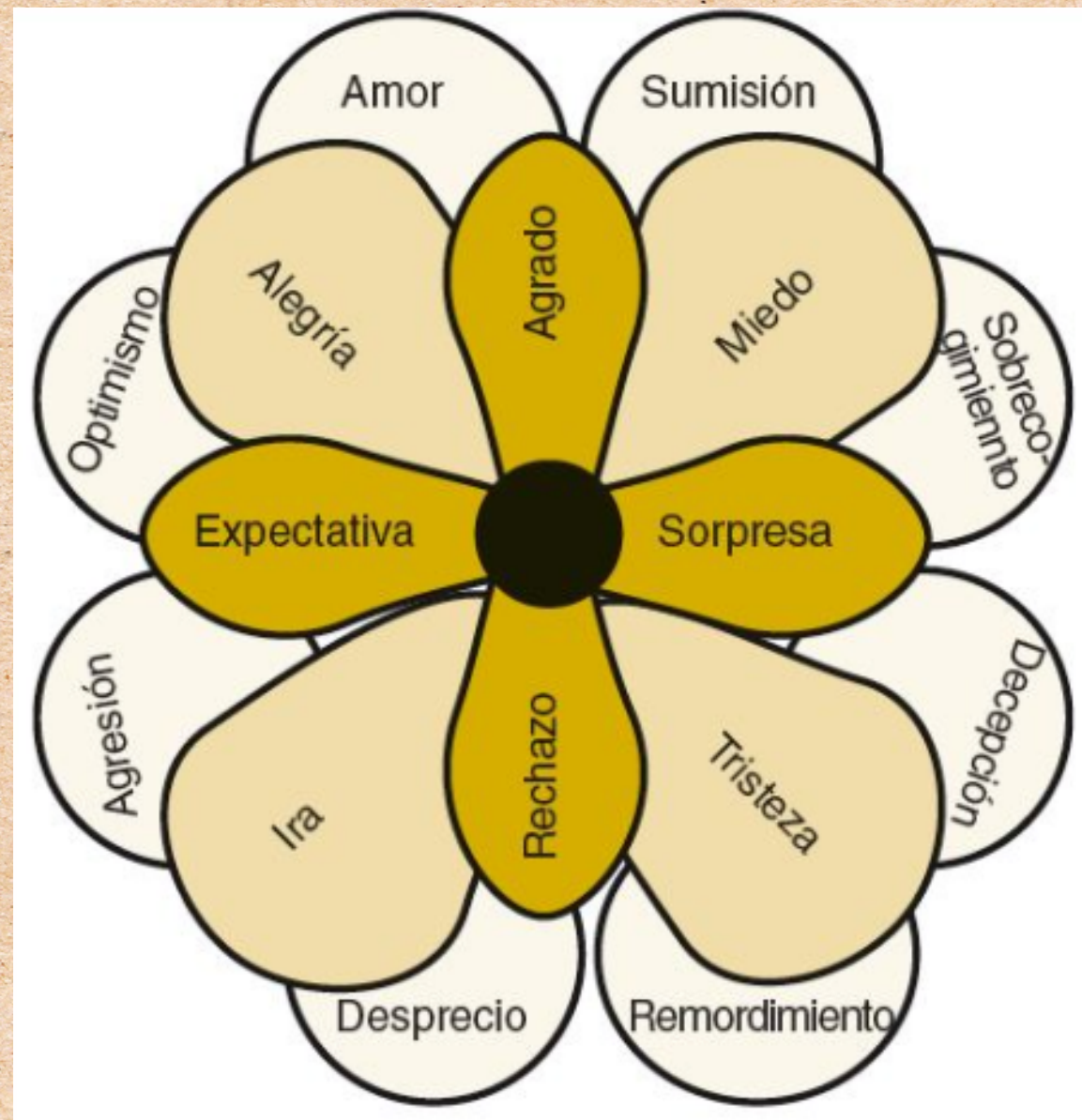
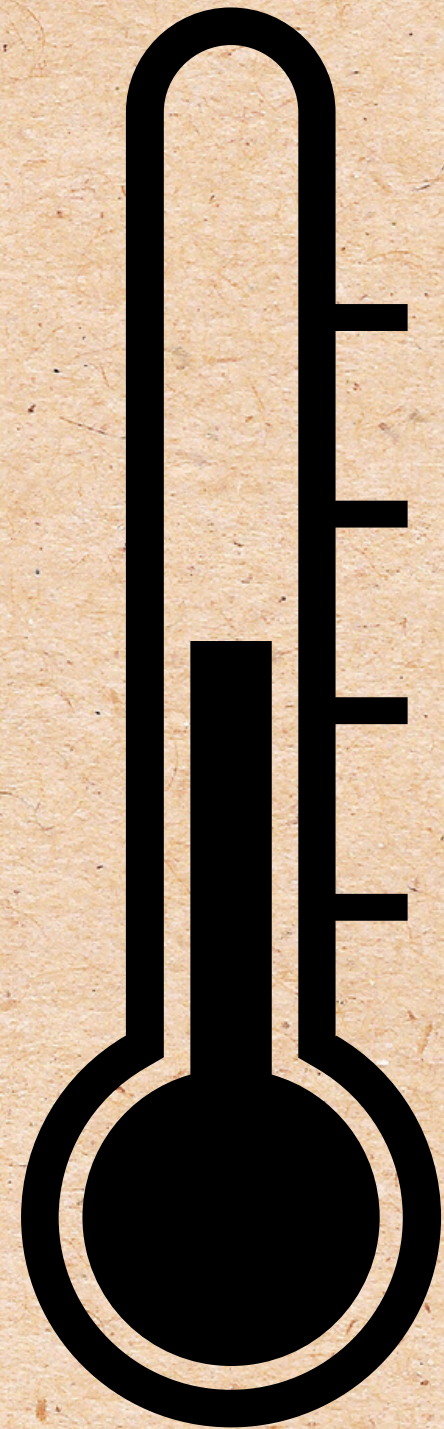


Termómetro emocional



¿Cómo te sientes hoy?

Termómetro emocional

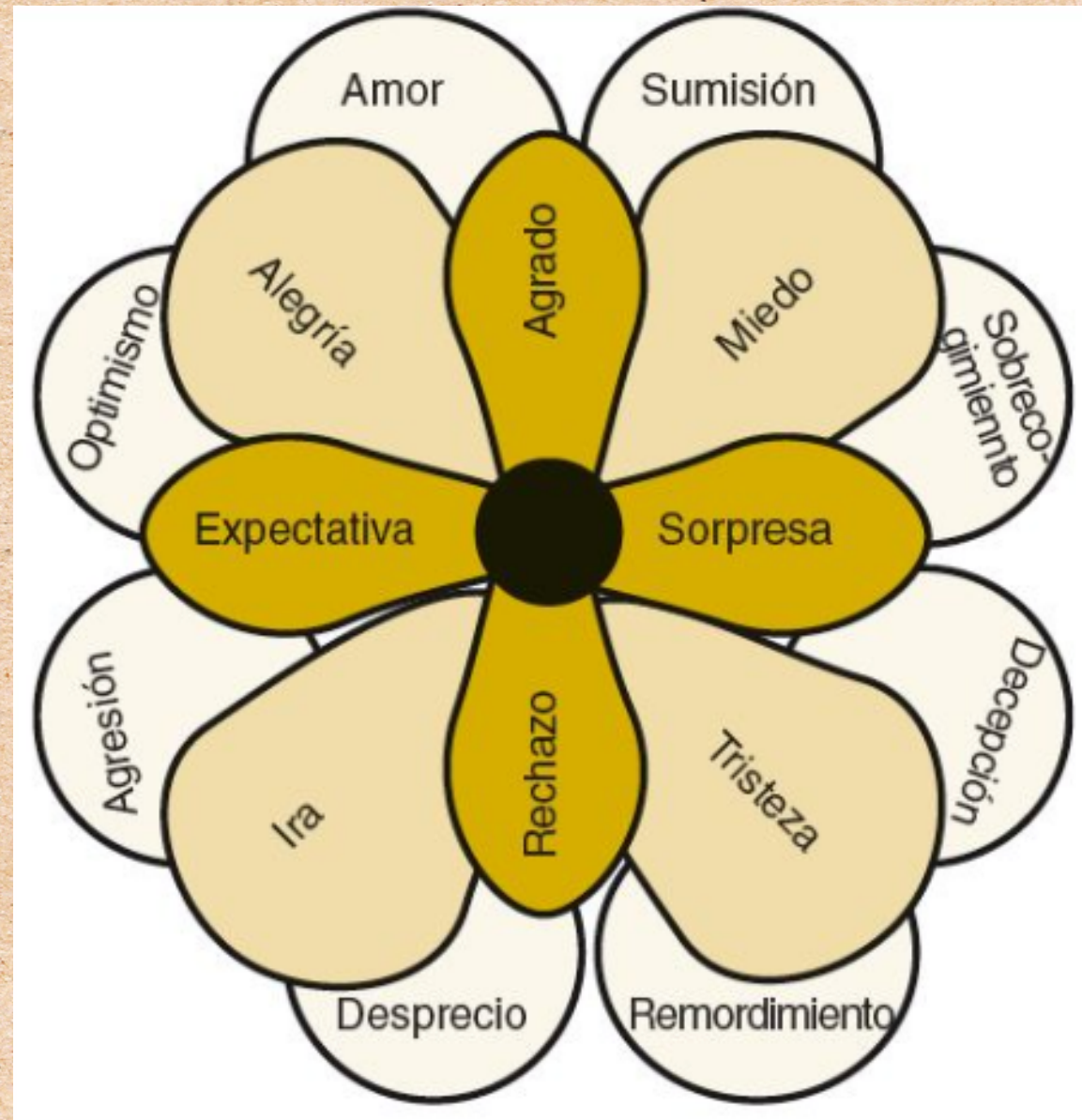
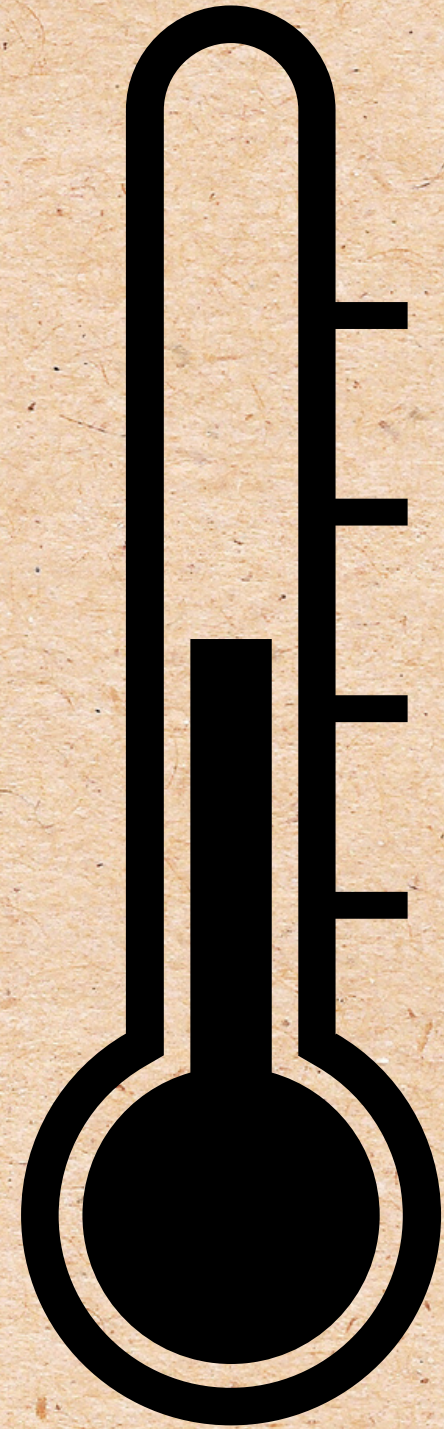


No es fácil responder a la pregunta anterior.

Comencemos por definir estas emociones básicas en grupo. Después

elegiremos cuál nos representa más hoy.

Termómetro emocional



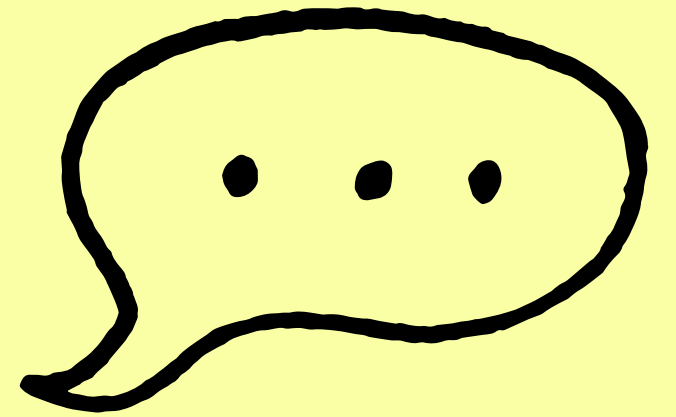
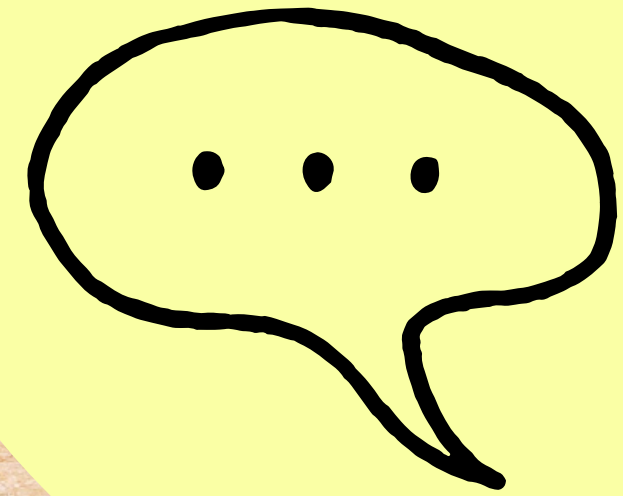
¿Qué crees que vas a sentir en las distintas situaciones que te vas a encontrar en tu país de destino?

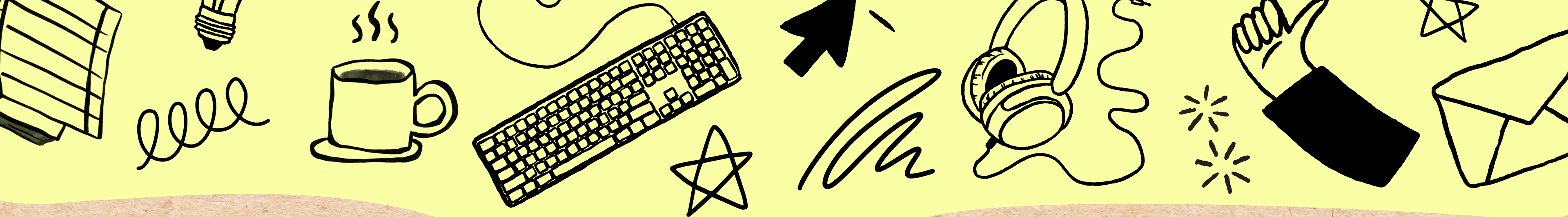
Elige al menos dos y explica el porqué.

Pedir ayuda

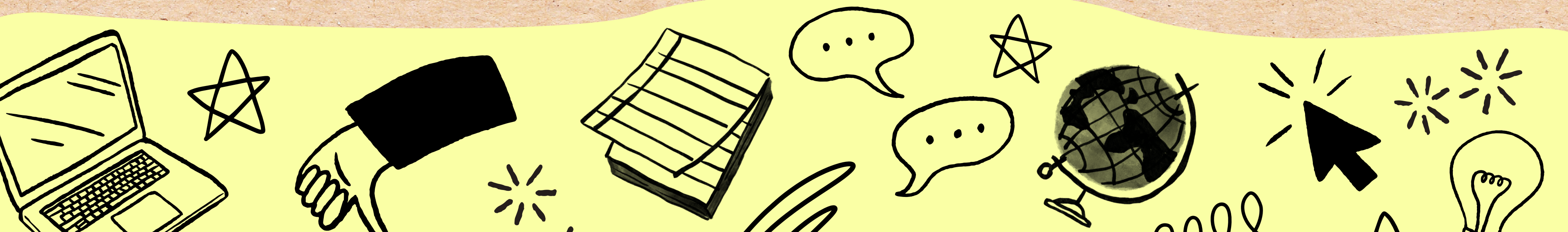
¡Vamos a pensar juntos!

- ¿Dónde podríais encontrar información confiable si necesitáis ayuda?
- ¿Quiénes os pueden apoyar si os encontráis en una situación difícil?
- ¿Cómo podéis manteneros seguros y saludables en vuestra nueva comunidad local?

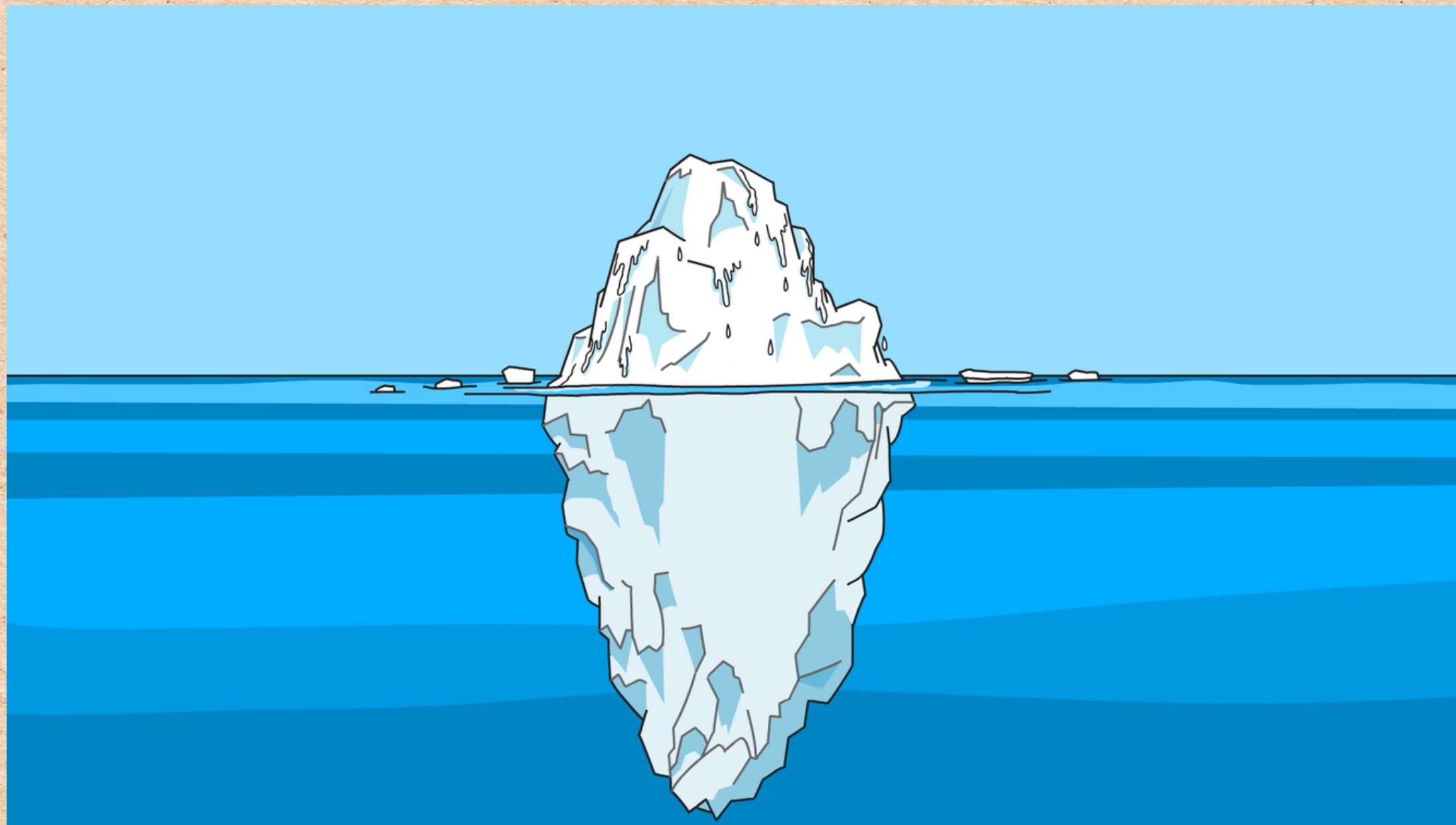




Resolución de conflictos



Para comprender un conflicto, reconoce lo que no está a simple vista.



- Es algo común en las relaciones entre personas.
- Se trata de emociones y sentimientos intensos.
- Aparece cuando hay desacuerdos por distintos intereses, necesidades, deseos o valores.

¿Cómo podemos resolver los conflictos?

observa

- **Reconoce el conflicto:** Acepta cuando algo no funciona bien, ya sea personal o socialmente.
- **Identifica las partes implicadas:** Es crucial definir quiénes están involucrados y cómo contribuyen al conflicto.
- **Fomenta el diálogo:** Es esencial estar dispuesto a escuchar y a buscar soluciones en conjunto.

Actúa

- **Reconoce la humanidad en los demás:** Considera las circunstancias, motivaciones y sentimientos de cada persona.
- **Practica la empatía:** Trata de comprender la realidad y los sentimientos de los demás, aunque no los compartas.
- **Desarrolla habilidades de escucha activa:** Escucha con atención y sin prejuicios para comprender verdaderamente al otro.
- **Sé asertivo:** Expresa tus opiniones y necesidades de manera clara y respetuosa.
- **Aprende a renunciar:** Sé flexible y mantente dispuesto a ceder para alcanzar una solución justa.
- **Busca el consenso:** Trabaja en equipo para encontrar opciones que satisfagan a todas las partes.

Estilos de comunicación frente a conflictos

Agresivo



“...y tú más”

- Conducta verbal: Palabrotas, lenguaje abusivo, amenazas directas.
- Conducta no verbal: Cara y gestos amenazadores, movimientos o inclinaciones demasiado cerca, voz muy alta e interrupciones frecuentes.
- Rol en los conflictos: Con amenazas y ataques, siempre buscando ganar a expensas del otro.

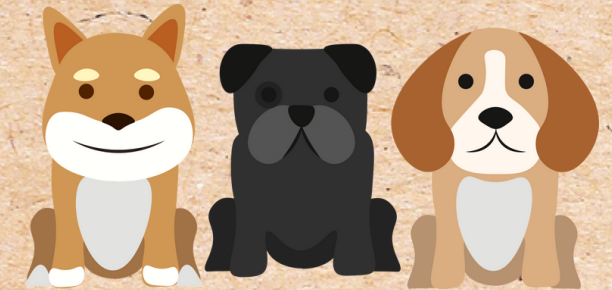
Pasivo



“Vale, lo que tú digas”

- Conducta verbal: Da excusas o se calla, palabras de relleno, quita importancia.
- Conducta no verbal: Poco contacto visual, cabizbajo, encoge el cuerpo, voz débil.
- Rol en los conflictos: Evitando, ignorando o dejando los problemas para otro momento, siempre cediendo para que el otro gane.

Asertivo



“Respeto tu opinión y pienso que...”

- Conducta verbal: Lenguaje directo, respeta al otro usando "yo" y "nosotros", propone alternativas, expresa sus deseos y opiniones.
- Conducta no verbal: Postura relajada y firme, voz fuerte y que se oiga, mirada directa a los ojos.
- Rol en los conflictos: Afrontando el problema cuando sucede, negociando para llegar a una solución en la que ambas partes ganen.

¿Qué respuesta elegirías?

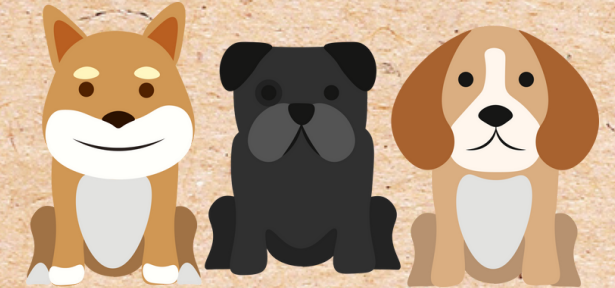
Agresivo



Pasivo



Asertivo



Llegas tarde a una cita y te dicen: “Eres un desastre, ya podrías ser puntual”.
¿Qué haces?

- 1) No dices nada y te pones colorado/a.
- 2) Dices: “Mira quién habla! ¿Qué sabrás tú de ser puntual?”
- 3) Dices: “Disculpa, he tenido un problema y por eso me he retrasado. No volverá a ocurrir. Tampoco es necesario que me hables así”

¿Qué respuesta elegirías?

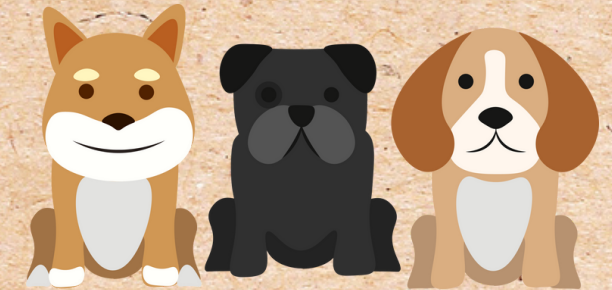
Agresivo



Pasivo



Asertivo



Te levantas más temprano que tu familia y quieres desayunar. Quieres hacerte una tostada pero no sabes dónde está el tostador. El padre de tu familia de acogida se levanta y acude a la cocina. Te pregunta si tienes algún problema.

¿Qué haces?

- 1) Dices: “No me pasa nada” y te vas de la cocina porque te da mucha vergüenza.
- 2) Dices: “Perdona que te haya despertado. Es que quería hacerme el desayuno y no sabía dónde estaba el tostador. ¿Me puedes ayudar?”.
- 3) No dices nada, pero le echas una mirada de fastidio por haberte sorprendido y te vas.

¿Qué respuesta elegirías?

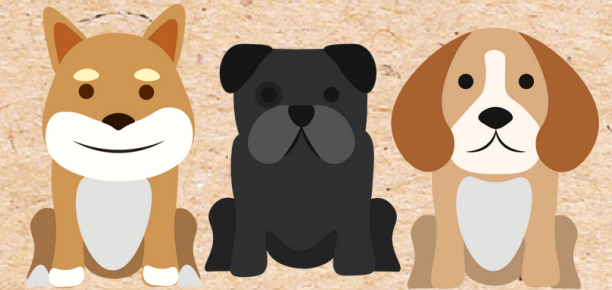
Agresivo



Pasivo



Asertivo



Tu compañero/a italiano/a que vive contigo y con la familia de acogida de ambos, tiene la música muy alta y te está molestando:

Dices: “¿Te importaría bajar un poco la música? Es que quisiera dormir un rato y no puedo. Gracias.”

¿Agresiva, pasiva o asertiva?

¿Qué respuesta elegirías?

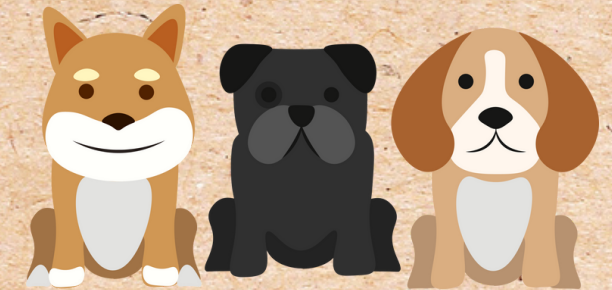
Agresivo



Pasivo



Asertivo



Es tu primer día de clase en el centro escolar de tu país de destino. No sabes dónde sentarte y te aproximas a dos compañeros/as que están cuchicheando y mirándote:

¿Qué harías?

¿Qué respuesta elegirías?

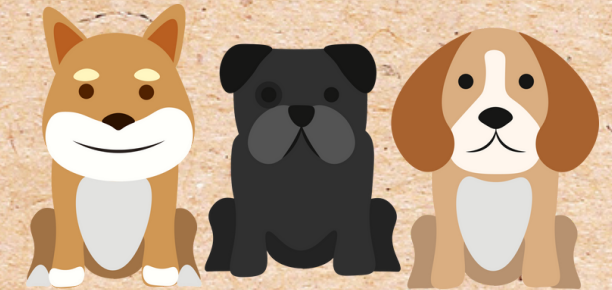
Agresivo



Pasivo



Asertivo



Tu familia de acogida te pone para cenar pollo con brócoli. Te encanta el pollo, pero no soportas el brócoli:

Dices: “Ni muerta me como ese brócoli. ¡Está asqueroso!”

¿Agresiva, pasiva o asertiva?

¿Qué respuesta elegirías?

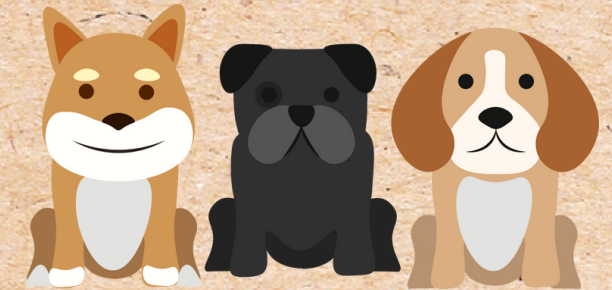
Agresivo



Pasivo



Asertivo



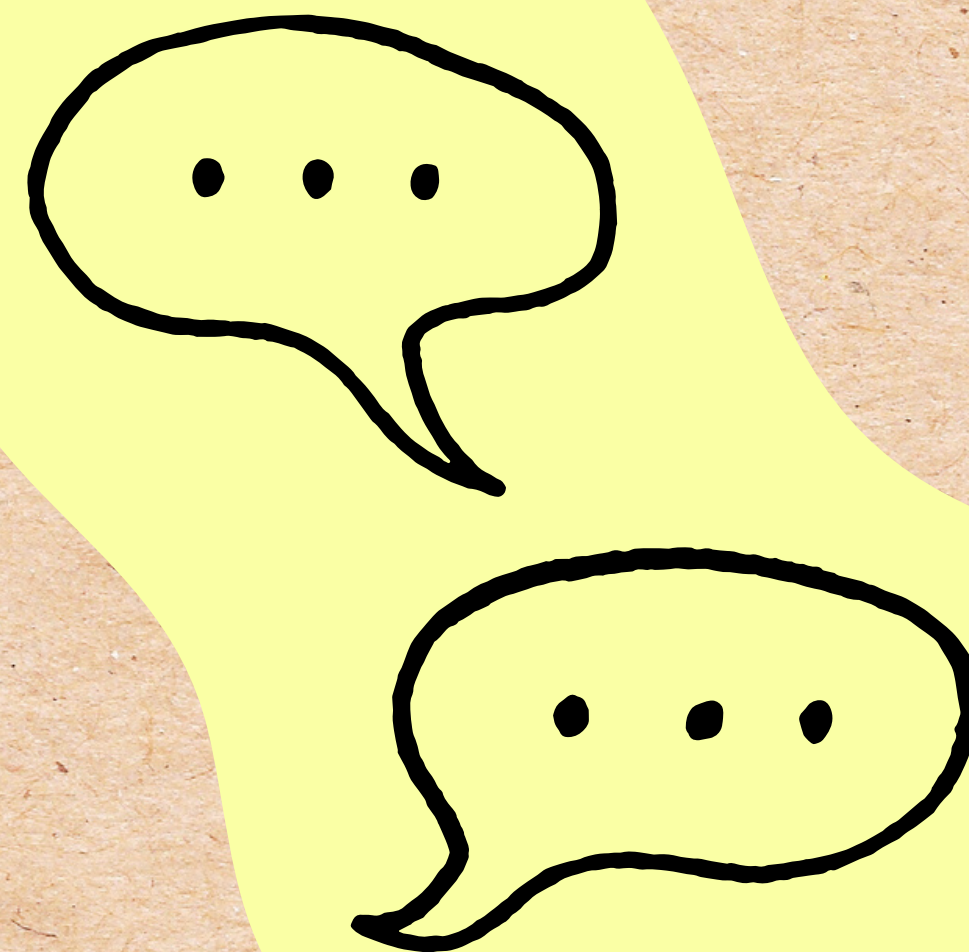
Te dan de comer Czernina: sopa de sangre de pato (Polonia):

Dices “Lo siento de verdad, pero no estoy acostumbrado a comer este tipo de sopas y, por el momento, creo que me puede sentar mal”.

¿Agresiva, pasiva o asertiva?

¿Habéis pensado en otras situaciones?

Pensad por grupos situaciones que tengáis que enfrentar en vuestro país de destino. Ensayad un diálogo para representarlo:



¿Qué tipo de respuesta estamos dando?

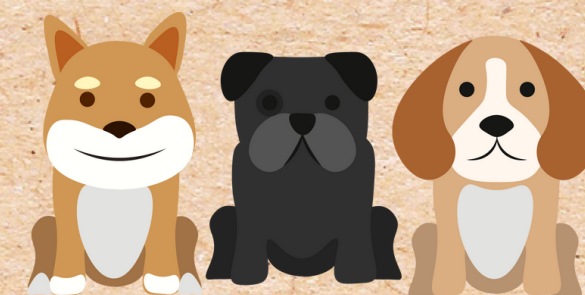
Agresiva

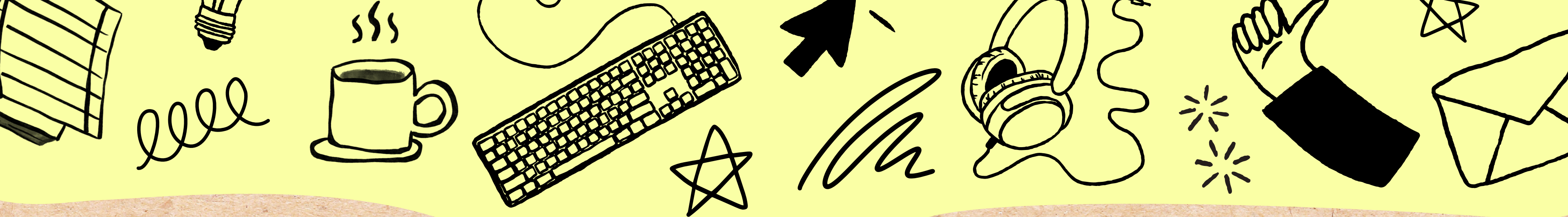


Pasiva

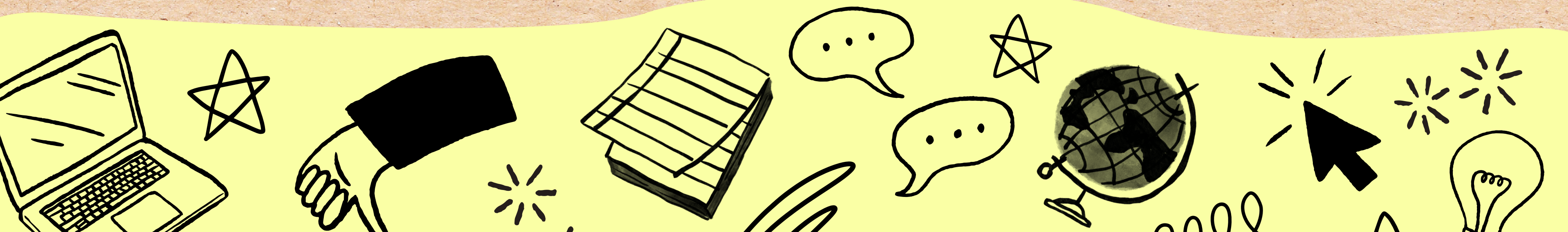


Asertiva

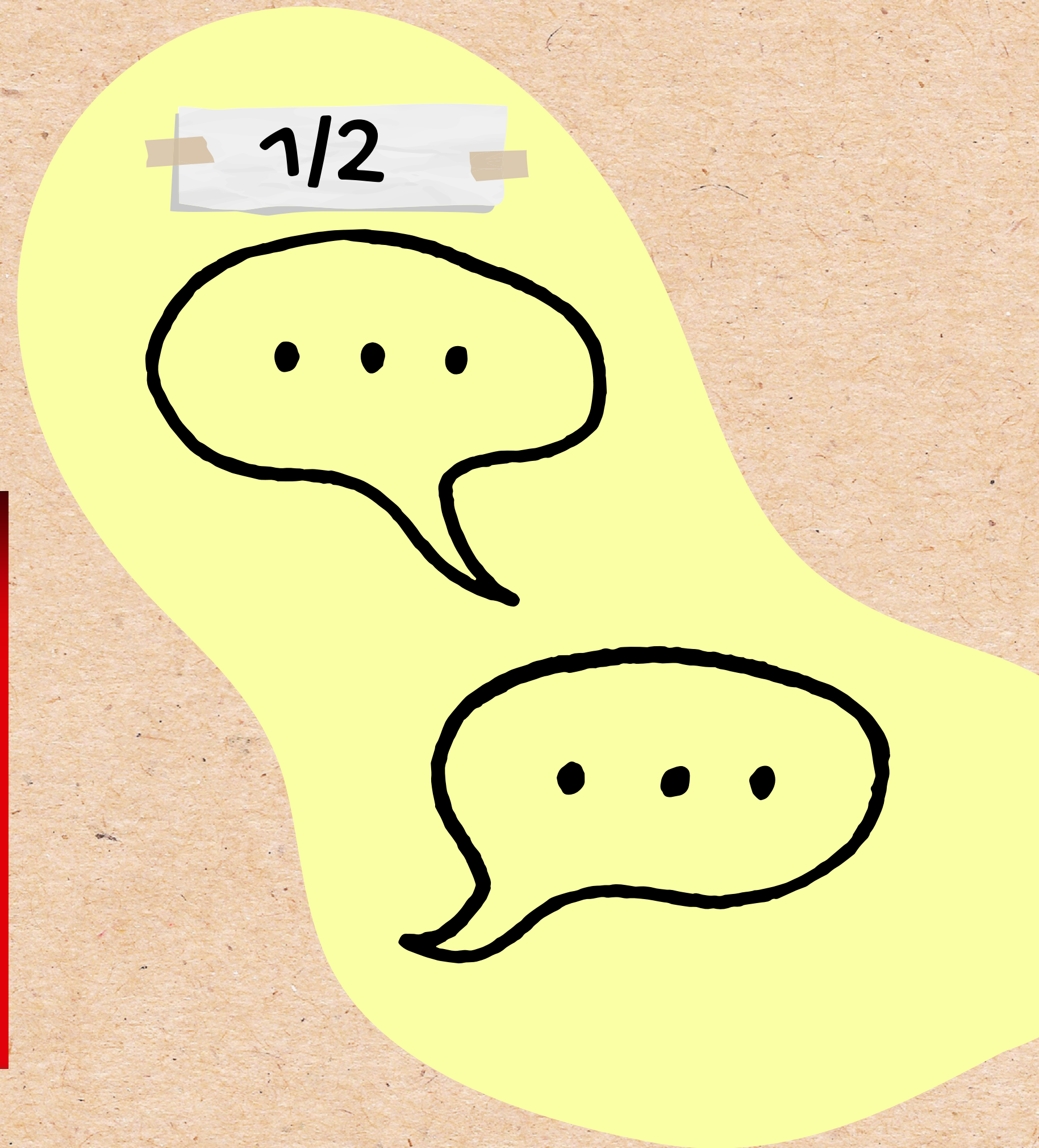




Empezamos nuestro viaje



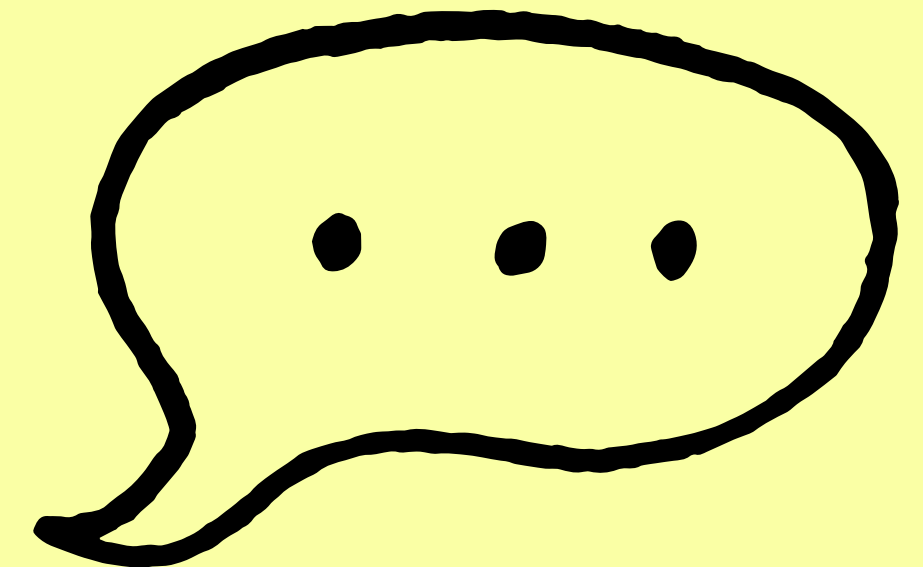
Piensa, emparéjate y comparte

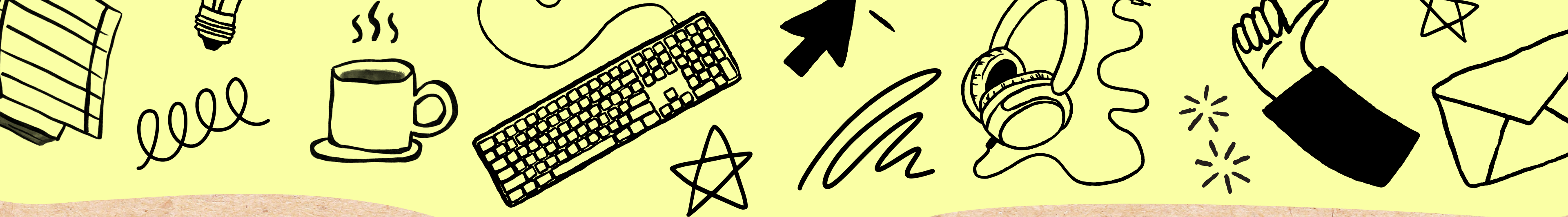


Piensa, emparéjate y comparte

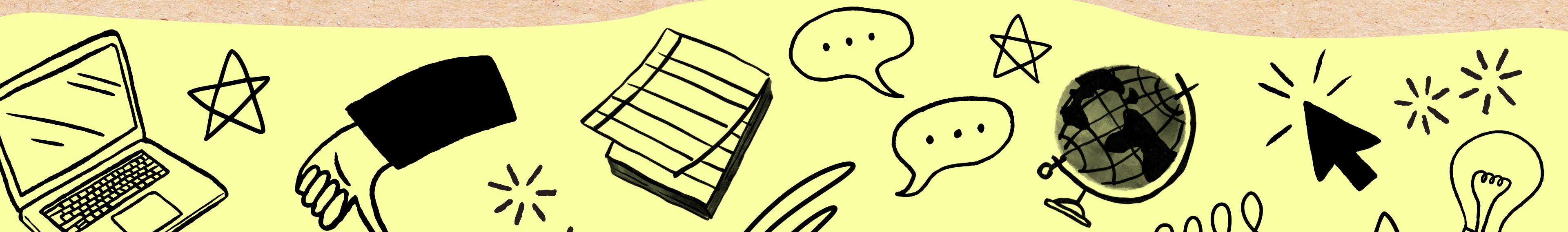
- ¿Cómo crees que te vas a sentir en tu país de acogida? ¿Crees que vas a echar mucho de menos a tu familia y amigas/os?
 - ¿Crees que a pesar de todo te vas a poder adaptar bien?
 - ¿Cuál crees que es el mejor consejo para adaptarte al nuevo país de los que te ofrecen en el vídeo? ¿Alguno lleva pensado un plato típico que preparar o algún detalle concreto de España?
- Por último, ¿Qué crees que te va a resultar más difícil?

2/2





Repaso, conclusión y cierre



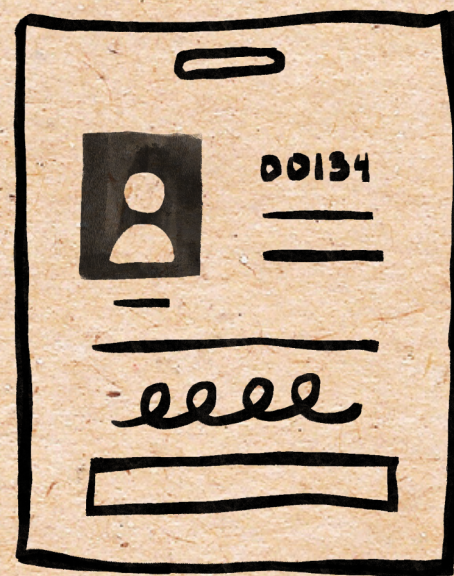
Documentación y resolución de problemas en destino

Documentación

DNI / Pasaporte

Tarjeta sanitaria

Informe médico sobre cerrado



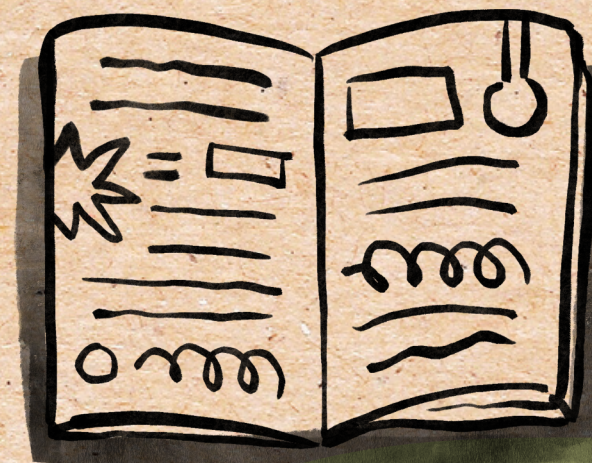
Problemas en destino

Protocolo

Contactar con responsables en destino

Confiar en familia y centro de acogida

Mantener la calma



eeee

y antes de concluir

Carta al "yo" futuro

Os invitamos a escribir una carta a vuestro yo del futuro. Podéis reflexionar sobre vuestras expectativas, sueños y sentimientos actuales, y pensar en un reto (positivo) para esta experiencia....

Guardad estas cartas y leedlas al finalizar la estancia Erasmus. Es una oportunidad para ver cuánto habéis crecido y aprendido durante esta experiencia.





Conclusiones

- Aprende a **reconocer tus emociones** y a **responder de manera adecuada** a ellas. Esto te ayudará a adaptarte mejor a los cambios y a disfrutar plenamente de tu experiencia.
- **Aprovecha al máximo tu estancia** en el extranjero. Participa en actividades y establece conexiones valiosas que enriquecerán tanto tu vida académica como personal.
- **Sumérgete en las nuevas culturas que encuentres.** Observa, pregunta y participa en tradiciones locales, apreciar diversas perspectivas culturales ampliará tu visión del mundo.
- **Vive cada momento de tu experiencia Erasmus con entusiasmo y apertura.** Desde la comida hasta la música y las amistades, cada elemento es una oportunidad para crecer y crear recuerdos que durarán toda la vida.

¡Gracias por su atención!



SERVICIO ESPAÑOL PARA LA
INTERNACIONALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN

