

EXPLORA EUROPA

CON UNA DISCAPACIDAD





Accede a la versión en voz
de esta guía en texto.

Atribuciones

Publicado por Eurodesk Brussels Link en 2025.

Edición

Audrey Frith, Carmen Ruano Serna, Grazia Cannarsa y
Arianna Mendrano, Eurodesk Brussels Link

Diseño

Johana Siendones Gomez, Eurodesk Brussels Link.

DOI

10.5281/zenodo.17650405



 **PLANEAS
SOLICITAR****UN PROGRAMA
DE MOVILIDAD****Y TIENES UNA
DISCAPACIDAD** 

Este folleto te proporcionará todo lo que necesitas saber, incluyendo información, consejos y recursos para apoyarte a lo largo de tu experiencia de movilidad.

Las personas jóvenes con discapacidad están igual de emocionadas por ir al extranjero que cualquier otra persona, ¡y esa afirmación también destacó en nuestra Encuesta Eurodesk Youth Info! Pero sabemos que puede haber algunas cosas adicionales a tener en cuenta en el camino.

Por eso este folleto está aquí:
¡para ayudarte y apoyarte!

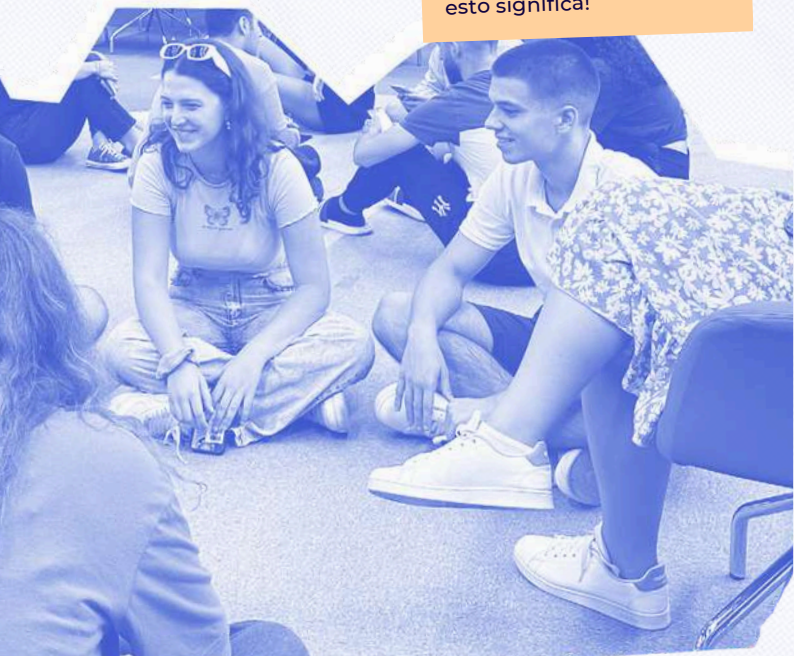


RECUERDA

QUE NO ESTÁS SOLO

1 de cada 10 jóvenes tiene una discapacidad, y también hay apoyo adicional para hacer que la movilidad de aprendizaje sea accesible para ti.

La inclusión es un principio fundamental de los programas de la UE para jóvenes, ¡descubramos lo que esto significa!



Ir al extranjero para estudiar, trabajar o hacer voluntariado no se trata solo de conocer lugares nuevos o hacer nuevos amigos. También es una gran oportunidad para aprender más sobre ti mismo y crecer como persona. Puede abrir tu mente, aumentar tu confianza y ayudarte a ser más independiente.

Por supuesto, viajar a otro país puede implicar algunas cosas adicionales a tener en cuenta, como asegurarse de que los lugares sean accesibles, entender cómo funciona la atención médica o saber dónde encontrar ayuda si la necesitas.

¡Pero no dejes que nada de esto te desanime!

Estar
preparado e
informado
marca toda la
diferencia, ¡y
para eso
estamos aquí!





EXPLORA LOS PROGRAMAS DE FINANCIACIÓN DE LA UE PARA ENCONTRAR LA OPORTUNIDAD DE MOVILIDAD IDEAL PARA TI

El aspecto financiero es especialmente importante al ir al extranjero con una discapacidad. La UE está comprometida con eliminar barreras ofreciendo programas de movilidad accesibles y financiación adicional para personas con discapacidad que quieran estudiar, hacer voluntariado o trabajar en toda Europa, como parte de la Estrategia de Inclusión y Diversidad.

¡Así que hay muchos programas de movilidad disponibles para ti! Echemos un vistazo más de cerca a ellos para que tengas toda la información y el apoyo que necesitas para empezar a planificar tu estancia en el extranjero.



¿Puedo beneficiarme de esta financiación adicional?

La Unión Europea define a las personas con discapacidad como aquellas que tienen dificultades físicas, mentales, intelectuales o sensoriales duraderas. Estos desafíos, combinados con las actitudes de la sociedad o el entorno, pueden dificultar que participen plenamente en la vida cotidiana, al igual que cualquier otra persona.

1/

PROGRAMA ERASMUS+

Erasmus+ es un programa emblemático de la UE que ofrece oportunidades para estudiar en el extranjero, participar en intercambios juveniles internacionales y en experiencias de viaje DiscoverEU.

Apoya tanto el aprendizaje formal (como semestres de intercambio en universidades o escuelas) como proyectos no formales (como intercambios juveniles y actividades de participación cívica) para personas de entre 13 y 30 años.



MOVILIDAD ESTUDIANTIL

¿Eres estudiante? ¡Erasmus+ puede enriquecer tu trayectoria académica ofreciéndote la oportunidad de estudiar en el extranjero, explorar nuevas culturas y desarrollar habilidades blandas valiosas!



Existen dos tipos de becas a las que puedes optar:

Para estudios:

Sumérgete en nuevas culturas y lenguas, y experimenta diferentes sistemas educativos mientras obtienes créditos para tu titulación. Los períodos de estudio en el extranjero duran entre 2 y 12 meses y están abiertos a estudiantes que estén actualmente matriculados en instituciones de educación superior.



Para prácticas profesionales:

Adquiere experiencia profesional valiosa en el extranjero durante tus estudios o dentro del año siguiente a tu graduación.

Las prácticas Erasmus+ tienen una duración de entre 2 y 12 meses, ofreciéndote la oportunidad de desarrollar habilidades blandas y abrir horizontes profesionales.





¿Cómo es más accesible esta oportunidad?

Erasmus+ garantiza la accesibilidad mediante duraciones de proyecto flexibles y financiación adicional para personas acompañantes, equipos adaptativos o arreglos de viaje especiales. Cuando se justifica adecuadamente, estos 'costos excepcionales' se cubren al 100%, para que puedas disfrutar plenamente de tu experiencia en el extranjero.

No dudes en contactar con el departamento internacional de tu universidad o institución para averiguar cómo acceder al apoyo y financiación adicional. ¡Son tu primer punto de contacto!

INTERCAMBIOS JUVENILES

Únete a un Intercambio Juvenil Erasmus+ para conectar con jóvenes de diferentes países, explorar nuevas culturas y debatir temas importantes, con todos los gastos cubiertos.

Estos intercambios tienen una duración de hasta 21 días y reúnen a grupos de jóvenes (de 13 a 30 años) de al menos dos países diferentes.

El objetivo es ayudarte a desarrollar habilidades valiosas para la vida y el trabajo, conectar con otras culturas y convertirte en un ciudadano más activo mediante la discusión de temas sociales relevantes.





¿Cómo es más accesible esta oportunidad?

Esta acción se realiza para que todos puedan participar. Cada proyecto cuenta con una organización anfitriona que proporciona un entorno seguro donde puedes aprender, compartir y crecer junto a otros. Como viajas en grupo, experimentas otra cultura mientras te sientes apoyado por personas de tu misma edad.

Los intercambios son cortos, inclusivos y, a menudo, incluyen participantes locales, lo que los convierte en un excelente primer paso hacia proyectos internacionales. Todos los organizadores se comprometen con la Estrategia de Inclusión y Diversidad de Erasmus+, lo que significa que tus necesidades serán respetadas.

DISCOVEREU ACCIÓN DE INCLUSIÓN

DiscoverEU es una acción del Programa Erasmus+ que ofrece a los jóvenes de 18 años la oportunidad de viajar por Europa, principalmente en tren, para explorar su diversidad, patrimonio cultural y valores compartidos.

La Acción de
Inclusión
DiscoverEU
amplía esta
posibilidad a
jóvenes de 18
a 21 años con
menos
oportunidades



¿Por qué es más accesible esta oportunidad?

En lugar de postularte de forma individual, las organizaciones juveniles o grupos juveniles informales planifican viajes cortos en grupo que incluyen apoyo y actividades de aprendizaje antes, durante y después. Esto significa que puedes recibir ayuda con la preparación, asistencia guiada durante el viaje y actividades de seguimiento para reflexionar sobre tu experiencia.





ACTIVIDADES DE PARTICIPACIÓN JUVENIL

Las actividades de participación juvenil de Erasmus+ son actividades de aprendizaje no formal que tienen como objetivo garantizar que las personas jóvenes puedan ejercer su derecho a participar en todas las decisiones que les afectan y facilitar el diálogo directo con los responsables de la toma de decisiones.

Pueden financiar actividades como talleres, debates, juegos de rol, simulaciones, campañas de sensibilización, formaciones y encuentros entre jóvenes y responsables políticos.

¡Podrías obtener hasta 60.000 euros para tu proyecto! Las organizaciones pueden solicitar la financiación, pero también puedes hacerlo creando un grupo informal de jóvenes.



¿Por qué es más accesible esta oportunidad?

Las personas participantes con discapacidad pueden tener cubierto el 100 % de los costes adicionales directamente relacionados con sus necesidades, las de sus personas acompañantes y facilitadores en las actividades y eventos del proyecto. La solicitud debe estar justificada por la persona solicitante y aprobada por la Agencia Nacional.

2/

CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD

El Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES) es un programa de la UE que empodera a jóvenes de entre 18 y 30 años para marcar la diferencia mediante el voluntariado y proyectos comunitarios en toda Europa. Se trata de unirse para ayudar a otras personas, aprender nuevas habilidades y crear vínculos duraderos.





PROYECTOS DE VOLUNTARIADO

Los Proyectos de Voluntariado

permiten a jóvenes de entre 18 y 30 años participar en iniciativas significativas en otro país. Puedes hacer voluntariado de forma individual o en grupo, durante unas semanas hasta un año, apoyando causas como la protección del medio ambiente o la justicia social.

El **voluntariado en grupo** suele ser una opción segura y de apoyo para jóvenes que se inician en experiencias internacionales o que necesitan apoyo adicional. Formar parte de un grupo facilita viajar, aprender y vivir nuevas experiencias juntos, ayudándose mutuamente.

Los proyectos cubren los gastos de viaje, alojamiento, seguro y gastos diarios, y ofrecen formación antes y durante el período de voluntariado. Antes de solicitar tu participación, pregunta siempre a la organización de acogida si ofrecen mentoría y apoyo en accesibilidad.



¿Por qué es más accesible esta oportunidad?

Las personas participantes con discapacidad pueden tener cubierto el 100 % de los costes adicionales directamente relacionados con sus necesidades, las de sus personas acompañantes y facilitadores en las actividades y eventos del proyecto. La solicitud debe estar justificada por la persona solicitante y aprobada por la Agencia Nacional.



PROYECTOS DE SOLIDARIDAD

Con esta acción no irás al extranjero, pero podrás tener un impacto en tu comunidad. Con un pequeño grupo de al menos cinco participantes, puedes crear y llevar a cabo un proyecto que mejore la vida en tu comunidad, desde la acción climática hasta los derechos juveniles o la inclusión. Estos proyectos pueden durar hasta un año y las personas participantes reciben apoyo financiero para ayudar a desarrollar su trabajo.

Lee más
aquí



Puedes informarte sobre proyectos para generar un cambio en otras publicaciones.

Cómo hacer voluntariado por el clima



Euro-Voluntariado



La igualdad y la inclusión son valores europeos fundamentales, en el centro de Erasmus+ y del Cuerpo Europeo de Solidaridad. La Estrategia de Inclusión y Diversidad de la UE existe para garantizar que todas las personas puedan participar en estos programas, especialmente si se enfrentan a barreras por motivos de discapacidad, económicos, culturales o sociales.

¡Échale un vistazo para ver en qué consiste!



3/ PRÁCTICAS

¡Realizar unas prácticas en distintas instituciones de la UE es posible para ti! Puedes trabajar en la [Comisión Europea](#), [el Parlamento Europeo](#), [el Consejo Europeo](#), [el Defensor del Pueblo Europeo](#) y muchas otras instituciones que te ofrecen apoyo y financiación adecuados.

Estas prácticas pueden dar impulso a tu carrera internacional y proporcionarte una valiosa visión sobre cómo funciona la Unión Europea.





¿Cómo es más accesible esta oportunidad?

Te alegrará saber que la UE ha implementado Programas de Acción Positiva para personas en prácticas con discapacidad. Gracias a ellos, las instituciones garantizan que cualquier necesidad específica esté plenamente cubierta desde el primer día, mediante software especializado, equipamiento ergonómico u otras adaptaciones ajustadas a tus necesidades.

4/ EMPLEOS EURES

EURES es una red europea que facilita la libre circulación de trabajadores proporcionando información sobre oportunidades de empleo y sobre las condiciones de vida y trabajo en toda Europa. Está compuesta por un portal con bases de datos de ofertas de empleo y currículos, así como por una red de más de **1.000 asesores** que te ofrecen orientación y apoyo personalizados.

Las personas jóvenes pueden recibir financiación a través de EURES, concretamente mediante el programa **“Targeted Mobility Scheme”** (TMS). Este programa europeo de movilidad laboral ayuda a solicitantes de 18 años o más, que residan legalmente en un país de la UE, Noruega o Islandia, a encontrar empleo, aprendizajes o prácticas en otro Estado miembro de la UE, Noruega o Islandia.



¿Cómo es más accesible esta oportunidad?

Dentro de este programa, los jóvenes que enfrentan barreras (como discapacidad, desventajas educativas, etc.) pueden recibir asistencia adicional. Esto puede incluir ayuda personalizada para encontrar un empleo adecuado, servicios de reubicación adaptados, financiación para necesidades relacionadas con la discapacidad, cursos de idiomas, reconocimiento de sus cualificaciones y cobertura de los gastos de viaje y manutención.



¿NECESITAS APOYO?
AQUÍ LO PUEDES BUSCAR



Estas organizaciones están diseñadas para apoyarte en cada paso del camino: te brindan información antes de partir, ofrecen orientación para planificar tu viaje y proporcionan apoyo continuo durante tu experiencia, para que nunca te sientas perdido.



PORTALES DE INFORMACIÓN Y APOYO

Portal Europeo de la Juventud

Información y apoyo a nivel europeo y nacional sobre oportunidades de movilidad.



Red Eurodesk

Ayuda personalizada antes, durante y después de tu movilidad.



Asesores de movilidad EURES

Si tienes la ambición de trabajar en el extranjero.



Plataforma de Movilidad Inclusiva

Este sitio web tiene como objetivo proporcionar a los estudiantes con discapacidad toda la información que necesitan para estudiar en el extranjero.



Your Europe:
Plataforma de la
UE que ofrece
información,
orientación y
asesoramiento a
los ciudadanos y
empresas de la UE
sobre sus
derechos y
obligaciones.



Agencia Europea
para Necesidades
Especiales: Datos y
contactos
específicos por país.



EuropeDirect:
Servicio de
atención de la
Unión Europea
para jóvenes y
para cualquier
persona que
tenga preguntas
sobre las normas,
derechos y
oportunidades de
la UE.



Equinet: Red
Europea de
Organismos de
Igualdad, una
organización de
membresía que
promueve la
igualdad en Europa
apoyando y
facilitando el trabajo
de los Organismos
Nacionales de
Igualdad.



5 CONSEJOS PARA PREPARARTE PARA SALIR

1. Prioriza los arreglos de accesibilidad

¡Existen muchas agencias y organizaciones cuyo objetivo es hacer que tu movilidad sea más fácil y segura!

Pantou

Guía internacional de todo tipo de servicios turísticos accesibles.



Mobee Travel

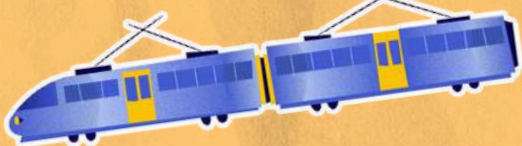
Ofrece alojamientos, transportes y actividades accesibles verificados.



MapAbility

Proporciona información sobre servicios accesibles, calles, aceras, estacionamientos y puntos de interés.





Access Trip

Permite a las personas con movilidad reducida encontrar información y compartir sus experiencias de viaje.



Sage Traveling

Ofrece viajes vacacionales personalizados y accesibles.





2. Prepara todos tus documentos

Asegúrate de que todos tus documentos estén vigentes. Si viajas dentro de la UE, un documento de identidad o pasaporte válido es suficiente. Sin embargo, si planeas viajar fuera de la UE, necesitarás una visa y/o otros documentos según los requisitos del país que vas a visitar.

3. Cuida tu salud

Si viajas dentro de la UE, lleva tu Tarjeta Sanitaria Europea (TSE), obtén un seguro de salud para viajes si es necesario y solicita información sobre la posible asistencia médica en el extranjero. Ponte en contacto con tu médico de cabecera para saber qué medicamentos podrás conseguir en el extranjero y cuáles deberías llevar contigo.

Pregunta y no olvides llevar tu Tarjeta Europea de Discapacidad.

Te permite demostrar tu condición, incluidas las discapacidades invisibles, en toda la UE. También te da acceso a diversas ventajas al utilizar el transporte, asistir a eventos culturales y visitar museos, centros de ocio, centros deportivos y parques de atracciones.



4. Presupuesta los gastos necesarios

Infórmate sobre el coste de vida en la ciudad a la que te vas a trasladar, para que puedas prepararte para todos los gastos, incluso los extras.

Consulta este artículo para tener una primera idea.



5. Conéctate con personas afines en las redes sociales

Únete a grupos y comunidades donde puedas leer historias y experiencias pasadas con las que te puedas identificar, como:

Club de Viajes
Accesibles

I Wheel Travel

Exploradores
Accesibles

Tabifolk



y muchos otros más.



ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL EUROPEA

Aquí tienes una lista de organizaciones activas a nivel europeo que defienden tus derechos. Sus miembros podrían ser buenos contactos para ti si necesitas apoyo en el extranjero.

- **European Disability Forum** (Foro Europeo de la Discapacidad): Organización principal que representa a más de 100 millones de personas con discapacidad en Europa.
- **EASPD** (Asociación Europea de Proveedores de Servicios para Personas con Discapacidad): Representa a 20,000 proveedores de servicios sociales y de salud en Europa.
- **ENIL** (Red Europea de Vida Independiente): Una red liderada por usuarios que promueve los principios de Vida Independiente.
- **Autism-Europe**: Una red que representa a personas con trastorno del espectro autista y a sus familias.
- **Inclusion Europe**: Asociación europea que representa a personas con discapacidad intelectual y a sus familias en Europa.

QUÉ HACER EN CASO DE PROBLEMAS DURANTE TU ESTANCIA SI ESTÁS EXPERIMENTANDO

DISCRIMINACIÓN

O BARRERAS DE ACCESIBILIDAD

1. Contacta con tus puntos de contacto del programa.

Si fuiste al extranjero con el apoyo de un programa de la UE, el primer paso es ponerte en contacto con tu punto de contacto del programa o con la organización que envía o acoge (por ejemplo, tu universidad de origen). Si el problema no se resuelve, contacta con la Agencia responsable del programa (por ejemplo, la Agencia Nacional Erasmus+).

2. Contacta con asociaciones locales de "inclusión". Puedes identificarlas a través de miembros del EDF u otras redes especializadas.



3. Contacta con el organismo nacional de igualdad de tu país de residencia. Estas agencias gestionan denuncias por discriminación y ofrecen asistencia legal.



4. Contacta con la embajada de tu país. Esto podría ser relevante en situaciones complejas que involucren discriminación por parte de las autoridades, por ejemplo.



5. Contacta con las autoridades nacionales o locales. Si la discriminación involucra servicios públicos, operadores de transporte o instituciones (por ejemplo, negación de accesibilidad o asistencia), puedes presentar una queja ante el organismo nacional de aplicación correspondiente.

- Derechos de los pasajeros o discriminación en el transporte.
El Organismo Nacional de Aplicación (NEB, por sus siglas en inglés) del país para los derechos de los pasajeros.



- Accesibilidad web o digital
El organismo nacional de supervisión designado para la Directiva de Accesibilidad Web.



En casos relacionados con seguridad o acoso, informa directamente a la policía local o a las autoridades municipales.

¿Y SI ESTÁS PASANDO POR DIFICULTADES EMOCIONALES?

Adaptarse a una nueva cultura o entorno a veces puede resultar abrumador y afectar tus emociones y bienestar mental. Cuidarte a ti mismo es fundamental, tanto durante tu estancia en el extranjero como después de regresar a casa. No te preocupes, estos sentimientos son normales. Esta experiencia se llama **choque cultural**, y ser consciente de ello puede ayudarte a prepararte y adaptarte más fácilmente.

¡Todo está explicado en nuestro folleto Time to Mind!

Una guía para cuidar tu salud mental durante tu estancia en el extranjero.



¡HAY VIDA DESPUÉS DE IR AL EXTRANJERO!

¡Tu aventura no termina cuando vuelves a casa, apenas comienza! Ahora que has experimentado una nueva cultura, explorado una nueva ciudad, hecho amigos internacionales y crecido como persona, tienes una historia única que contar.

Ahora puedes usar tu experiencia para construir tu futuro e inspirar a otros jóvenes a participar en la movilidad internacional.



- Prepárate para tu regreso aprendiendo sobre el posible “choque cultural inverso” (¡consulta nuestro folleto [Time to Mind!](#)).
- Selecciona las habilidades que mejoraste en el extranjero y añádelas a tu CV gracias al [Youthpass](#), una herramienta de la UE que reconoce el aprendizaje no formal e informal en proyectos juveniles.
- Incluye tus nuevas habilidades en el [Europass CV](#), una herramienta en línea gratuita que te ayuda a mostrar de manera clara tus competencias, cualificaciones y experiencias.
- Comparte tu historia y convence a otros jóvenes con discapacidad de que ellos también tienen la oportunidad de ir al extranjero. Puedes hacerlo compartiendo tu experiencia en el [Portal Europeo de la Juventud](#); contacta con tu Agencia Nacional o con Eurodesk para aprender cómo.
- Conviértete en [EuroPeer](#), donde accederás a una comunidad de jóvenes internacionales y a oportunidades de networking, mientras te conviertes en un modelo a seguir para otros.

¿LISTO PARA EMPEZAR?

¡APLICA HOY!

Ahora tienes toda la información, los recursos y las redes de apoyo necesarios para que tu experiencia de movilidad en la UE sea un éxito. Tu experiencia de movilidad es una oportunidad para crecer, ganar independencia, descubrir el mundo y desarrollar tus capacidades.

Recuerda:
¡salir de tu zona
de confort ya es
un gran logro!



¡AHORA, SAL Y DESCUBRE EL MUNDO



INICIATIVAS INTERNACIONALES EN DEFENSA DE TUS DERECHOS

Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad

Protege los derechos y la dignidad de las personas con discapacidad, garantizando que tengan las mismas oportunidades que el resto para participar en todos los ámbitos de la vida.



Carta de los Derechos Fundamentales de la UE

Incluye importantes protecciones para las personas con discapacidad.





Estrategia de la UE sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad 2021-2030

Promueve la libertad de circulación y la participación en la vida democrática, e introduce la Tarjeta Europea de Discapacidad para que sea reconocida en todos los Estados miembros.



Pilar Europeo de Derechos Sociales

Destaca que las personas con discapacidad tienen derecho a ayudas económicas que garanticen una vida digna, a servicios que les permitan participar en el mercado laboral y en la sociedad, y a un entorno de trabajo adaptado a sus necesidades.





¡CONÉCTATE CON EURODESK
Y DESCUBRE MUCHAS OTRAS
OPORTUNIDADES!