

GUÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL EN LA COMUNIDAD



EURO-OPP – OPORTUNIDADES PARA UNA EUROPA MÁS INCLUSIVA

El proyecto Euro-Opp está cofinanciado por el programa Erasmus + de la Unión Europea. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de la Fundación Sieneva y ni la Comisión Europea, ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. INTRODUCCIÓN A LA INTEGRACIÓN SOCIAL.	5
3. DERECHOS Y OBLIGACIONES.....	10
4. CULTURA Y TRADICIONES LOCALES.	52
5. APRENDIZAJE DEL IDIOMA LOCAL.	68
6. VIVIENDA Y COMUNIDAD.....	82
7. EMPLEO Y OPORTUNIDADES LABORALES: SECTORES CON MAYOR DEMANDA DE EMPLEO.	99
8. REDES DE APOYO Y ASOCIACIONES.	130
9. BIBLOGRAFÍA	140

1. INTRODUCCIÓN

La presente Guía de Integración Social en la Comunidad nace como una herramienta clave dentro del proyecto EURO-OPP – Oportunidades para una Europa más inclusiva, financiado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. Su objetivo principal es proporcionar a las personas adultas de origen extranjero residentes en España, Italia y Lituania un recurso práctico y accesible que les facilite su proceso de integración en la sociedad y comunidad local.

La guía aborda de manera estructurada los aspectos fundamentales para una integración efectiva: desde el conocimiento de los derechos y obligaciones legales, hasta el acceso a la educación, la salud, la vivienda o el empleo. Incluye además información cultural relevante, recursos para el aprendizaje del idioma local, oportunidades de emprendimiento y una descripción de las redes de apoyo disponibles en cada país.



Con todo ello, no solo se busca ofrecer información útil, sino también fomentar el empoderamiento personal, la cohesión social y, además, la participación activa.

Esta herramienta está principalmente dirigida a estudiantes

adultos de origen extranjero, independientemente de su situación administrativa, y se adapta a las diversas realidades socioculturales de los países socios. Asimismo, será de utilidad para

los formadores y técnicos que trabajan en el ámbito de la inclusión, la educación de adultos y el desarrollo comunitario. El desarrollo de esta guía ha sido posible gracias a la colaboración activa entre las tres organizaciones socias del proyecto EURO-OPP:

- **Fundación Sieneva** (España), entidad coordinadora del proyecto, con amplia experiencia en educación de adultos, emprendimiento y programas de inclusión dirigidos a colectivos vulnerables en contextos rurales y urbanos.
- **Muoversi Assieme NGO (M.A.NGO)** (Italia), una organización de reciente creación que trabaja en Cerdeña promoviendo la inclusión, la participación ciudadana y la valorización del patrimonio cultural y social, con especial atención a la lucha contra la discriminación y la promoción de la igualdad de género.
- **UNFUZZ** (Lituania) ONG con sede en Kaunas que destaca por su labor en educación no formal, empoderamiento comunitario y desarrollo de herramientas pedagógicas para la inclusión de adultos desfavorecidos, especialmente personas migrantes.

Gracias a la combinación de estas tres perspectivas —formación, inclusión y acción comunitaria— esta guía representa un recurso integral y multilingüe, concebido para ser accesible, comprensible y útil en los tres países participantes. Estará disponible en formato digital y se difundirá a través de las páginas web y redes de cada organización, asegurando su libre acceso y aplicación práctica en contextos diversos.

2. INTRODUCCIÓN A LA INTEGRACIÓN SOCIAL.

DEFINICIÓN Y CONCEPTO DE INTEGRACIÓN SOCIAL.
BENEFICIOS DE LA INTEGRACIÓN PARA LOS INDIVIDUOS Y LA
COMUNIDAD. IMPORTANCIA DE LA DIVERSIDAD CULTURAL.

DEFINICIÓN DE INTEGRACIÓN SOCIAL

La integración social es el proceso mediante el cual las personas, independientemente de su origen, condición social, cultural o económica, se incorporan activamente a la vida de una comunidad, compartiendo derechos, deberes y oportunidades en igualdad de condiciones. La integración no solo implica la presencia física de personas diversas en un mismo entorno, sino su participación efectiva y respetada en los distintos ámbitos de la sociedad: educativo, laboral, político, cultural y comunitario.

Este proceso busca eliminar barreras de exclusión y promover entornos donde todas las personas puedan desarrollarse plenamente, contribuir a la comunidad y sentirse parte de ella.

INTEGRACIÓN SOCIAL Y MIGRACIÓN

La **integración social y la migración** están íntimamente relacionadas, ya que los procesos migratorios implican la llegada de personas a nuevas comunidades donde deben adaptarse, participar y ser aceptadas.

Cuando una persona emigra, deja atrás su entorno social, cultural y familiar, y debe enfrentarse a nuevos códigos culturales, normas sociales y, a menudo, barreras lingüísticas

y administrativas. Esto puede dificultar su integración si no existen políticas y actitudes de acogida adecuadas en la sociedad receptora.

La integración social de las personas migrantes es fundamental para su bienestar y para el equilibrio de la comunidad.

BENEFICIOS DE LA INTEGRACIÓN SOCIAL PARA EL INDIVIDUO

Beneficios individuales de la integración social:

- **Sentido de pertenencia:** La integración permite al individuo sentirse parte de un grupo o comunidad, lo que favorece la autoestima y reduce el aislamiento o la soledad.
- **Acceso a derechos y servicios:** Una persona integrada puede ejercer sus derechos y acceder en igualdad de condiciones a servicios esenciales como: Educación, Salud, Vivienda, trabajo, etc.
- **Desarrollo personal y profesional:** La inclusión en la vida social y económica permite al individuo desarrollarse, mejorar su formación, acceder a oportunidades laborales y contribuir con sus talentos.
- **Estabilidad emocional y salud mental:** Estar integrado en una red social de apoyo reduce el estrés, la ansiedad y los trastornos emocionales asociados a la exclusión o marginación.
- **Participación activa:** La integración da voz al individuo, permitiéndole participar en la vida democrática, expresar sus ideas y formar parte de procesos de toma de decisiones.
- **Seguridad e igualdad:** Una persona integrada vive con mayor seguridad, al no estar expuesta a situaciones de discriminación, abuso o violencia derivadas de la exclusión.

- **Promoción de la diversidad y el diálogo intercultural:** La integración social fomenta el respeto por la diversidad y el diálogo intercultural, lo que puede enriquecer la vida de las personas y promover la cohesión social.

BENEFICIOS PARA LA COMUNIDAD

La integración social genera múltiples beneficios a nivel colectivo, contribuyendo a construir comunidades más justas, cohesionadas y sostenibles.

- **Cohesión y estabilidad social:** Una comunidad integrada es más sólida y resiliente. La integración fortalece los lazos entre personas de distintos orígenes, edades y condiciones. Esto reduce tensiones, fomenta la solidaridad y construye una sociedad más unida.
- **Reducción de desigualdades:** La integración social ayuda a reducir brechas sociales y económicas, ofreciendo igualdad de oportunidades en el acceso a servicios básicos como salud, educación o vivienda.
- **Reducción de conflictos:** En comunidades integradas, hay menos exclusión y marginalización, lo que disminuye los conflictos sociales, la violencia y la discriminación. La convivencia mejora cuando todos se sienten parte del grupo.
- **Aprovechamiento del talento y diversidad:** Cuando se integra a todos los ciudadanos, se aprovechan mejor sus capacidades y experiencias, lo que enriquece la vida comunitaria y favorece la innovación cultural, educativa y económica.
- **Mejora del desarrollo económico:** La integración permite que más personas accedan al empleo, creen negocios o participen en la economía local, lo que estimula el crecimiento y mejora la calidad de vida general.

- **Diversidad cultural:** La integración promueve el intercambio de costumbres, ideas y perspectivas distintas, enriqueciendo la vida cultural y fomentando una mentalidad abierta y tolerante
- **Participación ciudadana activa:** Una comunidad donde todas las personas se sienten parte tiende a tener mayores niveles de participación en asociaciones, voluntariado y procesos democráticos.
- **Fortalecimiento de valores sociales:** La integración promueve valores como la solidaridad, la empatía, el respeto a la diversidad y la justicia social, fundamentales para una convivencia sana y equilibrada.
- **Adaptabilidad y sostenibilidad:** Las comunidades integradas están mejor preparadas para enfrentar desafíos sociales, demográficos o económicos, gracias a una base social más cohesionada y participativa.
- **Bienestar emocional:** Sentirse aceptado y parte de una comunidad tiene un impacto positivo en la salud mental y emocional de las personas, lo que redundará en una comunidad más saludable.

IMPORTANCIA DE LA DIVERSIDAD CULTURAL

La **diversidad cultural** es un valor esencial en las sociedades contemporáneas. Se refiere a la **convivencia y reconocimiento** de distintas culturas, lenguas, tradiciones, creencias y formas de vida dentro de una misma comunidad o país. Su importancia se manifiesta en múltiples ámbitos:

- **Enriquecimiento social:** Cada cultura aporta sus propios conocimientos, costumbres, expresiones artísticas y formas de ver el mundo. Esto amplía la visión colectiva, favorece el respeto mutuo y fomenta la creatividad social.

- **Fomento del respeto y la tolerancia:** Convivir con personas de diferentes orígenes culturales ayuda a combatir prejuicios y estereotipos, promoviendo una sociedad más inclusiva, justa y pacífica.
- **Innovación y desarrollo:** La diversidad de ideas, experiencias y enfoques culturales estimula la innovación en la educación, la ciencia, la economía y la tecnología. Equipos culturalmente diversos suelen ser más creativos y eficientes.
- **Fortalecimiento de la identidad:** Reconocer la diversidad también fortalece las identidades individuales y colectivas, al permitir que cada persona se exprese libremente y valore su origen sin necesidad de renunciar a él.
- **Educación integral:** La presencia de distintas culturas en el entorno educativo enriquece el aprendizaje, fomenta la empatía en los estudiantes y los prepara para convivir en un mundo globalizado.
- **Construcción de paz:** La diversidad cultural, bien gestionada, contribuye a la resolución pacífica de conflictos y a la construcción de sociedades más democráticas y equitativas.

En resumen, la diversidad cultural no solo es una realidad, sino una **riqueza** que debe protegerse y promoverse como base para una convivencia armónica, creativa y solidaria.

La integración social presenta tanto oportunidades como desafíos. El proyecto EURO-OPP desempeña un papel crucial para abordar estos problemas mediante el fortalecimiento de la educación, la empleabilidad y el diálogo intercultural. Políticas estructuradas, participación activa de la comunidad y recursos educativos a medida serán esenciales para lograr una sociedad más cohesionada e inclusiva.

3. DERECHOS Y OBLIGACIONES.

INFORMACIÓN SOBRE LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES LEGALES DE LOS RESIDENTES EXTRANJEROS. ACCESO A SERVICIOS DE SALUD, EDUCACIÓN Y ASISTENCIA SOCIAL. NORMATIVAS DE RESIDENCIA Y TRABAJO.

INFORMACIÓN SOBRE LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES LEGALES DE LOS RESIDENTES EXTRANJEROS

Los derechos y obligaciones legales de los residentes extranjeros en la UE varían según su estado migratorio y nacionalidad:

Ciudadanos de la Unión Europea:

El Tratado de Maastricht introdujo el concepto de ciudadanía de la Unión Europea, o sea, todos los nacionales de un Estado miembro son automáticamente ciudadanos de la Unión. los ciudadanos de la UE tienen derecho a circular y residir libremente en cualquier país de



la UE. No se necesita visado o permiso de Residencia. Entre otros los derechos se tiene derecho a:

- Libertad de movimiento y residencia: Pueden viajar y vivir en cualquier país de la UE sin

necesidad de visado, trabajo o permiso de residencia.

- **Derechos de sufragio:** Pueden votar y presentarse a las elecciones municipales y al Parlamento Europeo en el país donde residen.
- **Protección contra la discriminación:** No pueden ser discriminados por razón de su nacionalidad.
- **Acceso a educación y salud:** Pueden acceder a la educación y a la asistencia sanitaria en el país de residencia en igualdad de condiciones con los ciudadanos locales.
- **Derecho al trabajo:** Pueden trabajar en cualquier país de la UE sin restricciones laborales.

Los nacionales de terceros países:

Aquellos extranjeros (no ciudadanos de la EU) y que residen legalmente en la UE tienen derecho a trabajar, estudiar y reunirse con familiares, entre otros derechos, siempre y cuando se haya obtenido el permiso de residencia o visado. Entre otros derechos a

- **la residencia:** Pueden obtener permisos de residencia si cumplen con los requisitos establecidos por cada país de la UE.
- **Derecho al trabajo:** Pueden trabajar si cumplen con los requisitos de empleo y si su país de origen tiene acuerdos con la UE sobre inmigración laboral.
- **Derecho a la reagrupación familiar:** Pueden solicitar la residencia de sus familiares si cumplen con los requisitos establecidos por cada país de la UE.
- **Otros derechos:** Pueden tener acceso a educación, salud, y otros servicios sociales, aunque las condiciones pueden variar según cada país.

Resumen comparativo: derechos clave de las personas migrantes en Europa

Aspecto	Migrantes Comunitarios (UE/EEE)	Migrantes Extracomunitarios
Libertad de movimiento	Libre circulación y residencia.	Permiso de entrada y residencia, sujeto a condiciones.
Acceso al mercado laboral	Igualdad de trato con nacionales.	Requiere permiso de trabajo o residencia. Restricciones en sectores.
Acceso a servicios sociales	Igualdad de trato: educación, sanidad, prestaciones.	Limitado según permiso y situación legal. Algunos servicios restringidos.
Derechos políticos	Votar y ser elegido en elecciones locales y europeas.	Sin derechos políticos salvo naturalización.
Protección social y laboral	Igualdad de trato con nacionales.	Limitado, depende del permiso de residencia.
Asilo y refugio	No aplicable.	Derecho a solicitar asilo y protección internacional.
Nacionalidad y ciudadanía	Posible tras residencia prolongada.	Proceso más largo y restrictivo.
Reagrupación familiar	Más flexible, dentro del marco europeo.	Permitida con requisitos más estrictos.
Expulsión y repatriación	Protección ante expulsión salvo casos graves.	Vulnerabilidad a expulsión por irregularidad o delitos.

OBLIGACIONES de los residentes extranjeros (ciudadanos de la EU y/o de terceros países):

- Respeto de las leyes locales: Deben cumplir con las leyes y normas del país donde residen.
- Documentación en regla: Deben mantener su documentación acreditativa, de residencia y cualquier otro documento legal en regla.
- Cumplimiento de obligaciones fiscales: Deben pagar los impuestos que les corresponda en el país donde residen.
- Coordinación con las autoridades: Deben cooperar con las autoridades y proporcionar la información que les sea requerida.
- Respeto de las condiciones de entrada y permanencia: Deben cumplir con las condiciones de entrada y permanencia en el país, especialmente si tienen un visado.

Para obtener información más específica sobre los derechos y obligaciones legales de los residentes extranjeros en un país de la UE, es recomendable consultar las autoridades migratorias de ese país.

DERECHOS Y DEBERES DE LOS EXTRANJEROS EN ITALIA

Inmigrantes Europeos:

En Italia, los ciudadanos de la Unión Europea tienen una serie de derechos y obligaciones al



igual que los ciudadanos italianos. Se pueden establecer en Italia, trabajar, estudiar y vivir libremente, y tienen derecho a un trato equitativo ante la ley. Las principales obligaciones incluyen respetar las leyes italianas, pagar impuestos y registrar su residencia. La Directiva 2004/38/CE Regula el

derecho de entrada, circulación y residencia de ciudadanos de la UE y del EEE, así como de sus familiares.

Inmigrantes no europeos:

En Italia, los inmigrantes no europeos (extracomunitarios) tienen una serie de derechos que dependen de su situación legal, el tipo de permiso que poseen, y de acuerdos internacionales o normas específicas. Las normas más relevantes son:

- El Decreto Legislativo 286/1998 (Testo Unico sull'Immigrazione): Regula la entrada, residencia, expulsión y derechos de los extranjeros no comunitarios.
- La Ley 94/2009: Modifica requisitos para permisos de residencia, reagrupación familiar, y medidas de seguridad aplicables a extracomunitarios.
- Decreto Flussi: Establece las cuotas anuales de entrada para trabajadores extracomunitarios, según el mercado laboral.

Derechos de los inmigrantes Extracomunitarios e inmigrantes Comunitarios

Comparativa de Derechos

Aspecto	Ciudadanos Europeos (UE/EEE)	Extranjeros Extracomunitarios
Entrada y estancia	Libre circulación, sin visado	Visado y permiso obligatorio
Permiso de residencia	Acceso libre	Permiso obligatorio
Trabajo	Acceso pleno al SSN	Permiso según Decreto Flussi
Sanidad	Acceso gratuito y completo	Acceso limitado al SSN, urgencias garantizadas

Educación	Acceso gratuito y completo	Acceso garantizado, incluso irregular
Servicios sociales	Acceso pleno	Limitado por situación legal
Participación política	Voto local y europeo	Sin derechos políticos
Reagrupación familiar	Libre para familiares directos	Requisitos estrictos
Acceso a nacionalidad	Tras 4 años	Tras 10 años (5 para refugiados)
Expulsión	Solo por razones graves	Posible por irregularidad o motivos de orden público

Comparativa de Obligaciones para inmigrantes europeos y extracomunitarios en Italia

Aspecto	Ciudadanos Europeos (UE/EEE)	Extranjeros Extracomunitarios
Cumplimiento de leyes	Respetar leyes y Constitución	Respetar leyes y Constitución
Registro	Obligatorio para residencia superior a 3 meses	Obligatorio con residencia legal
Permisos de residencia y trabajo	Solo registro para estancias > 3 meses	Permiso obligatorio
Declaración de cambios	Notificar cambios de residencia	Notificar cambios de residencia
Participación política	Solo elecciones locales/europeas	Sin derechos políticos

Obligaciones fiscales	Pago de impuestos y cumplimiento fiscal	Pago de impuestos y cumplimiento fiscal
Seguridad social	Cotización a la seguridad social	Cotización a la seguridad social
Seguro médico	Obligatorio para residencia prolongada	Obligatorio con permiso válido
Reagrupación familiar	Notificar y regularizar familiares	Requisitos de ingresos y alojamiento

DERECHO DE ACCESO AL SISTEMA DE SALUD, EDUCACION Y ASISTENCIA SOCIAL EN ITALIA

En Italia, el derecho de acceso al sistema de salud, educación y asistencia social está garantizado para todos los ciudadanos y residentes legales. El sistema de salud es universal y gratuito, con copagos en algunos servicios. La educación es obligatoria y gratuita hasta los 16 años, y la asistencia social proporciona apoyo a quienes lo necesitan.

ACCESO AL SISTEMA DE SALUD EN ITALIA

El Sistema Nacional de Salud italiano es público y accesible a todos los ciudadanos italianos, europeos y categorías de ciudadanos extranjeros residentes en Italia. Este sistema se basa en tres principios rectores “universalidad, igualdad y solidaridad”.

Ciudadanos Europeos:

Los ciudadanos de la UE en posesión de la Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) pueden usarla en Italia para obtener todo el tratamiento médico necesario.

Estos servicios se proporcionan en las mismas condiciones que a los ciudadanos italianos, pagando la contribución correspondiente al sistema (“ticket”) y beneficiándose de servicios gratuitos cuando estén disponibles.

Ciudadanos no europeos:

La asistencia sanitaria en Italia atañe a las personas con un permiso de residencia regular y a los familiares dependientes que viven con ellas. Sin permiso de residencia regular, tienes derecho a la atención sanitaria en ambulatorios y hospitales proporcionada por estructuras públicas de urgencia. Sin embargo, no puedes acceder a la asistencia del médico de cabecera y del pediatra de libre elección.

Pueden registrarse en el SSN los ciudadanos extranjeros que:

- Tienen un permiso de residencia y trabajan, que están inscritos como desempleados en las oficinas de empleo o que están pendientes de regularización;
- Son residentes regulares;
- Han solicitado la renovación del permiso de residencia (trabajo por cuenta ajena o propia, razones familiares, asilo, adopción, custodia, ciudadanía, motivos religiosos, estudio);
- familiares dependientes de los extranjeros descritos anteriormente.

Estudiantes extranjeros

Como estudiante extranjero europeo y en Italia puedes optar a estar cubierto por la tarjeta sanitaria europea, pero debes tener en cuenta que no cubre ciertos tratamientos o servicios como los tratamientos dentales, protección de viajes, búsqueda y rescate, repatriación; por lo que se aconseja contratar además un seguro privado de viaje al extranjero.

Si eres estudiante internacional no europeo debes contratar un seguro privado a la hora de aplicar a tu visado y una vez en Italia puedes optar también a registrarte en el SSN, siempre

y cuando cumplas los requisitos y pagues la cuota anual de inscripción exigida, según tus circunstancias.

Es además importante consultar con la universidad o la escuela para obtener información específica sobre los requisitos y la asistencia sanitaria disponible para los estudiantes internacionales.

¿Cómo acceder al sistema sanitario en Italia?

Para inscribirse en el SSN, se debe solicitar en la oficina de salud local, identificada según la dirección de residencia registrada o en el municipio de domicilio indicado en la solicitud de permiso de residencia.

En cuanto a los documentos que se deben proporcionar para la inscripción, incluyen:

- Documento de identificación válido;
- Número de identificación fiscal (“Codice Fiscale”) emitido por la agencia tributaria local o por la oficina de inmigración competente;
- Permiso de residencia o recibo de solicitud para la emisión o renovación del permiso de residencia (y los documentos relevantes, como visa de entrada y/o el contrato de estancia firmado con la oficina de inmigración local);
- Documentos que prueben el estado familiar, con el fin de registrar a los dependientes.

Después de registrarte en el SSN, recibirás la Tarjeta Sanitaria electrónica que permitirá acceder a la atención proporcionada por el Servicio Sanitario Nacional. La Tarjeta es regional. Los servicios sanitarios y sus modalidades de acceso pueden variar de una región a otra. La Tarjeta Sanitaria es gratuita y su duración equivale a la del permiso de residencia. ¿Cuándo sirve la tarjeta sanitaria? La Tarjeta Sanitaria sirve para ir al médico o al pediatra, retirar un fármaco en la farmacia, reservar un examen en un laboratorio de análisis, hacer visitas con especialistas en el hospital o en la Agencia Sanitaria Local (ASL) y, en general, cuando tienes que certificar tu “codice fiscale”.

ACCESO AL SISTEMA DE EDUCACIÓN EN ITALIA

Ciudadanos europeos:

Los estudiantes de la Unión Europea (UE) o países de la AELC pueden ingresar a Italia con un pasaporte válido o una tarjeta de identificación de la UE y pueden permanecer en Italia sin visa durante la duración de sus estudios. Sin embargo, a su llegada, los estudiantes de la UE deben registrarse en su estación local de Questura (estación de policía) si su programa de estudios dura más de 3 meses, para obtener un permiso de residencia.

Los estudiantes internacionales que son ciudadanos de la UE tienen derecho a trabajar en Italia junto con sus estudios, pero no deben exceder las 20 horas semanales de trabajo durante los períodos de estudio regulares. Sin embargo, puede dedicar más horas durante los períodos de vacaciones.

Ciudadanos no europeos residente en Italia:

Si eres ciudadano europeo residente en Italia, el sistema educativo italiano ofrece a los residentes extranjeros acceso a la educación, con la obligatoriedad de la educación hasta los 16 años.

La educación es gratuita y se divide en varios niveles, desde la escuela primaria (scuola elementare) hasta la escuela secundaria superior (scuola superiore).

Además, como ciudadano europeo puedes acceder a la educación universitaria en Italia en igualdad de oportunidades que un estudiante italiano, siempre y cuando hayas podido convalidar tus estudios a los italianos.

Ciudadano no europeo no residente en Italia:

Si eres un estudiante fuera de la UE y quieres viajar a Italia para estudiar debes obtener una visa de estudiante antes de ingresar al país. Hay dos tipos de visas de estudiante en Italia, según la duración del programa de estudios:

- Visa tipo C: Visa de corta estancia- no excede de 90 días.
- Visa tipo D: Visa de larga duración válida por más de 90 días

Deberás presentar todos los documentos requeridos con bastante tiempo de antelación y seguir los pasos para la obtención de visa (aceptación de una institución italiana, no tener antecedentes penales, pasaporte, contar con recursos económicos, etc...).

Si ingresas a Italia a través de la visa tipo D, también deberás informar de su llegada a la estación Questura dentro de los 8 días posteriores a su llegada a Italia. Se te enviará una tarjeta de permiso de residencia para demostrar su estado de residencia legal dentro del país.

Los estudiantes de fuera de la UE solo pueden trabajar durante sus estudios unas 20 hora semanales y si obtienen un permiso de trabajo, que requiere una oferta de trabajo de un empleador con sede en Italia.

Convalidación de títulos en Italia:

Los títulos obtenidos en el extranjero no tienen valor legal en Italia, hasta que sean reconocidos por las autoridades italiana.

Cada Estado tiene autonomía sobre el sistema educativo. De manera, que aplican sus propias normas en cuanto a la homologación de títulos (equipollenza) y al reconocimiento del título profesional (riconoscimento del titolo professionale).

Para poder estudiar o tomar cursos profesionales en Italia, es necesario solicitar el reconocimiento y la equivalencia de las calificaciones obtenidas en el extranjero. El Centro de Información sobre Movilidad y Equivalencias Académicas (**CIMEA-Centro**

Informazione sulla Mobilità e le Equipollenze Accademiche) proporciona información y servicios en esta área.

Ten en cuenta que, en general, el reconocimiento o la equivalencia de las calificaciones educativas, dependiendo del propósito (para estudios o uso profesional), es responsabilidad de diferentes autoridades italianas:

- Oficinas escolares provinciales (solo en italiano) con respecto a la equivalencia de diplomas de nivel preuniversitario;
- Universidades con respecto a la equivalencia de calificaciones académicas extranjeras;
- El ministerio de educación, universidad e investigación para la equivalencia académica de doctorados extranjeros;
- Los ministerios relevantes por tema para el reconocimiento de calificaciones para ejercer profesiones reguladas (por ejemplo: médico, abogado, etc.).

ACCESO A LA ASISTENCIA SOCIAL EN ITALIA

Para ciudadanos europeos:

En Italia, los residentes europeos tienen derecho a diversos servicios sociales, incluyendo asistencia sanitaria, subsidios sociales y ayuda para la vivienda.

El sistema de seguridad social italiano ofrece prestaciones como la asistencia sanitaria pública gratuita para medicina básica, hospitalizaciones y emergencias, con copagos para análisis y medicamentos.

Además, existen ayudas económicas como el subsidio social para personas con bajos ingresos y dificultades económicas, así como apoyo para la vivienda a través de Cáritas, que ofrece ayuda alimentaria y alojamiento a personas sin hogar.

- **Subsidio Social (Assegno Sociale):** Un subsidio económico destinado a ciudadanos italianos y extranjeros con dificultades económicas y bajos ingresos, según el INPS.
- **Ayuda de Cáritas:** Cáritas brinda ayuda alimentaria quincenal, almuerzos y cenas, y alojamiento a personas sin hogar con bajos ingresos.
- **Ayuda para la vivienda:** Existen programas de ayuda para la vivienda, especialmente para personas con bajos ingresos o en situación de vulnerabilidad.

Otros Servicios:

- **Servicios de Emergencia:** El número 112 es el número de emergencia europeo que se puede utilizar para solicitar ayuda en caso de emergencia.
- **Asistencia Social Consular:** Los consulados de tu país pueden brindar ayuda si atraviesas una dificultad momentánea.
- **Asistencia a Extranjeros:** Existen servicios sociales dirigidos a extranjeros, incluyendo apoyo para la búsqueda de empleo, la integración social y la asistencia legal.
- **Asesoramiento Online:** VivirEnEuropa.eu ofrece asesoría online en diversos temas como la gestión de la INAIL, la solicitud de NASPI, la convalidación de títulos y la conversión del carnet de conducir.

Para ciudadanos no europeos:

En Italia, los migrantes no europeos tienen acceso a una amplia gama de servicios sociales y de salud, tanto a través del gobierno como de organizaciones no gubernamentales. Estos servicios incluyen asistencia médica, apoyo legal, orientación para el acceso al mercado laboral, alojamiento y apoyo psicológico.

Servicios sociales clave:

- **Servicios de salud:** Los migrantes no europeos pueden acceder a servicios de salud a través del Sistema Sanitario Nacional italiano, que les proporciona atención médica gratuita o a bajo costo. Para ello debes estar registrado y requiere de un permiso de residencia o un permiso de entrada temporal.
- **Ayuda legal:** Existe una red de organizaciones que ofrecen apoyo legal a los migrantes, incluyendo asesoramiento sobre derechos migratorios, protección internacional y acceso a la justicia. Estas organizaciones a menudo están financiadas por el gobierno o por organizaciones internacionales.
- **Orientación laboral:** Se ofrecen servicios de orientación laboral a los migrantes, que pueden incluir formación profesional, apoyo para encontrar trabajo y asesoramiento sobre las leyes laborales italianas.
- **Alojamiento:** En situaciones de emergencia, los migrantes pueden acceder a centros de acogida que les ofrecen alojamiento temporal y asistencia básica.
- **Apoyo psicológico:** Se ofrecen servicios de apoyo psicológico a los migrantes, especialmente aquellos que han experimentado traumas o situaciones difíciles durante su viaje.

NORMATIVAS DE RESIDENCIA Y TRABAJO EN ITALIA

El principio de libre circulación de la Unión Europea concede a los nacionales de la UE el derecho a vivir y trabajar en Italia sin necesidad de visado o permiso de trabajo. Lo único que necesitas es un pasaporte o documento nacional de identidad en vigor. Deberás registrarte antes las autoridades locales, obtener el Certificado de Residencia (Certificato di Residenza) en la oficina local de Anagrafe o en el Ayuntamiento (Comune).

Para acceder a la asistencia sanitaria debes inscribirte en el Servicio Nacional de Salud italiano (Servizio Sanitario Nazionale – SSN) y para cumplir con tus obligaciones fiscales tendrás que obtener un número de Identificación Fiscal (Codice Fiscale) de la Agencia Tributaria local (Agenzia delle Entrate).

Ciudadanos no europeos:

Para ciudadanos extracomunitarios el ingreso Italia con fines laborales está regulado por el Decreto Legislativo n.º 286/1998 y el Decreto Presidencial n.º 394/1999, que establecen que los trabajadores no pertenecientes a la UE pueden entrar únicamente dentro de los cupos anuales previstos por los llamados Decretos de Flujos (Decreto Flussi), salvo casos especiales fuera de cupo.

Necesitas un empleador en Italia dispuesto a promocionar tu solicitud de visado para que puedas aplicar a él. Hay diferentes tipos de visado dependiendo del tipo de empleo y su duración:

- **Visado de trabajo estacional:** Para trabajos estacionales en sectores como la agricultura y el turismo. Se asignan 44.000 visados para esta categoría, principalmente para nacionales de países con acuerdos de cooperación con Italia.
- **Visado de trabajo no estacional:** Para trabajos no estacionales en sectores como la construcción, el turismo, las telecomunicaciones y la mecánica. Se asignan 30.105 visados para esta categoría.
- **Visado de trabajadores autónomos:** Para empresarios, autónomos, start-ups, profesionales y artistas. Se asignan 500 visados para esta categoría.
- **Larga estancia o nacional (visado D):** Es un visado de trabajo general que permite a los trabajadores entrar en Italia. También es el que debes solicitar si deseas estudiar por más de 3 meses en Italia. Si deseas trabajar durante tus estudios debes solicitar el permiso de trabajo.

Solicitud del permiso de residencia: En los ocho días siguientes a tu llegada, solicita un «Permesso di Soggiorno» (permiso de residencia). Acude a la comisaría de policía local (Questura) de tu zona con todos los documentos necesarios, incluidos pasaporte en vigor, visado, contrato de trabajo o prueba de estudios, prueba de alojamiento, seguro médico y medios económicos.

Para más información sobre migración y normativa para migrantes de la EU, no EU y refugiados en los siguientes enlaces:

<https://www.interno.gov.it/it/temi/immigrazione-e-asilo>

DERECHOS Y DEBERES DE LOS EXTRANJEROS EN LITUANIA

En Lituania, los derechos y obligaciones de las personas migrantes están regulados (como en España e Italia) por un conjunto de normas legales que establecen diferencias importantes entre ciudadanos europeos (UE/EEE) y ciudadanos extracomunitarios (no europeos).

- Para los ciudadanos europeos y miembros familiares, la Directiva 2004/38/CE garantiza el derecho a la libre circulación, residencia y trabajo, además de permitir el acceso completo a la sanidad, educación y participación en elecciones locales y europeas.
- Para los extracomunitarios, la Ley de Extranjería de Lituania establece requisitos específicos para la obtención de permisos de residencia y trabajo, cuotas de entrada, reagrupación familiar y acceso a servicios sociales y sanitarios. La participación política está restringida, y la obtención de la nacionalidad requiere periodos prolongados de residencia legal y requisitos adicionales.
- Las normas relativas a asilo y protección internacional están basadas en el Convenio de Ginebra y en las directivas de la Unión Europea, aplicables a quienes buscan refugio y protección subsidiaria en Europa.



Las principales diferencias radican en la facilidad de entrada y residencia para los ciudadanos europeos, mientras que los extracomunitarios enfrentan requisitos adicionales, cuotas de entrada, y restricciones en derechos políticos. Ambos grupos deben cumplir obligaciones fiscales y sociales, y pueden acceder a servicios

básicos y a la justicia, aunque en condiciones distintas.

Comparativa de Derechos en Lituania para ciudadanos europeos y no europeos:

Aspecto	Ciudadanos Europeos (UE/EEE)	Extranjeros Extracomunitarios
Entrada y estancia	Libre circulación, sin visado	Visado y permiso obligatorio
Permiso de residencia	Solo registro para estancias > 3 meses	Permiso obligatorio
Trabajo	Acceso libre	Requiere permiso según normativa
Sanidad	Acceso a sistema nacional	Acceso limitado, urgencias garantizadas
Educación	Acceso gratuito y completo	Acceso garantizado, incluso irregular
Servicios sociales	Acceso completo	Acceso limitado según situación legal

Participación política	Voto local y europeo	Sin derechos políticos
Reagrupación familiar	Libre para familiares directos	Requisitos específicos
Acceso a nacionalidad	Tras 7 años (reducción por matrimonio o descendencia)	Tras 10 años, requisitos más estrictos
Expulsión	Solo por razones graves	Posible por irregularidad

Comparativa de Obligaciones entre europeos y extracomunitarios:

Aspecto	Ciudadanos Europeos (UE/EEE)	Extranjeros Extracomunitarios
Cumplimiento de leyes	Respetar leyes y Constitución lituana	Respetar leyes y Constitución lituana
Registro	Obligatorio > 3 meses	Obligatorio con residencia legal
Permiso de residencia y trabajo	Solo registro	Permiso obligatorio
Declaración de cambios	Notificar cambios de residencia	Notificar cambios
Participación política	Elecciones locales/europeas	Sin derechos políticos
Obligaciones fiscales	Pago de impuestos	Pago de impuestos
Seguridad social	Cotización obligatoria	Cotización obligatoria

Seguro médico	Obligatorio para residencia prolongada	Obligatorio con permiso válido
Reagrupación familiar	Notificar y regularizar familiares	Requisitos de ingresos y alojamiento

ACCESO AL SISTEMA SANITARIO EN LITUANIA

Lituania cuenta con un sistema de salud universal, financiado principalmente con impuestos y cotizaciones obligatorias a la seguridad social.

Si bien muchos servicios son gratuitos para los residentes asegurados, como la atención primaria y los tratamientos hospitalarios, algunos requieren copagos. Además, ciertos medicamentos y cirugías electivas pueden tener costos de bolsillo.

Acceso al sistema sanitario como migrante europeo:

El acceso al **sistema sanitario en Lituania** para los **migrantes europeos (ciudadanos de la UE/EEE/Suiza)** depende del motivo de su estancia y del estatus que tengan (temporal o residente registrado).

Estancias cortas (hasta 90 días)

Si eres ciudadano de la UE y estás en Lituania como turista o visitante temporal:

- Puedes recibir **atención médica necesaria o urgente** con la **Tarjeta Sanitaria Europea (TSE)**. No necesitas registrarte en el sistema de salud lituano.
- La TSE cubre servicios públicos **en igualdad de condiciones** que para los lituanos, pero **no cubre tratamientos privados ni repatriación**.

Estancia larga o residencia (más de 90 días)

Si planeas vivir, trabajar o estudiar en Lituania por más de 3 meses: Debes **registrarte como residente** (ciudadano de la UE) y en algunos casos cumplir condiciones específicas para tener acceso pleno al sistema sanitario.

Documentos comunes requeridos

- Tarjeta sanitaria europea (para visitas cortas).
- Certificado de residencia de ciudadano de la UE (si vives más de 90 días).
- Número personal lituano (obligatorio para acceder a servicios del Estado).
- Pruebas de empleo, estudios o seguro.

Como **Estudiante europeo** puedes utilizar la tarjeta Sanitaria Europea para estar cubierto en España, sin embargo, la TSE no te cubriría en caso de repatriación por accidente o por fallecimiento o si necesitas servicios sanitarios de carácter privado, como podría ser el dentista o el oftalmólogo. Para estar cubierto al 100%, tendrás que contratar un seguro médico privado, el cual te ofrecerá otras coberturas como responsabilidad civil o seguro de equipaje.

Acceso al sistema sanitario como migrante No europeo:

El acceso al sistema sanitario en Lituania para los migrantes no europeos (de fuera de la UE/EEE/Suiza) depende del tipo de permiso de residencia, actividad en el país y situación laboral o académica.

1. Migrantes con permiso de residencia temporal por trabajo: Si tienes empleo legal en Lituania, tu empleador está obligado a pagarte el seguro de salud (PSDF: Fondo Nacional del Seguro de Salud) y afiliar a tus hijos o dependiente.

2. Migrantes con permiso de residencia temporal por estudios: Debes contratar un seguro privado o pagar voluntariamente el sistema público.

3. Migrantes no activos (por reagrupación familiar u otros motivos): Debes demostrar que tienen un seguro médico válido (privado o pagado al sistema público) al solicitar el permiso de residencia.

4. Solicitantes de asilo y refugiados: Tienes derecho a: Atención médica básica, de urgencia, a exámenes médicos iniciales y medicamentos esenciales. Si recibes el estatus de refugiado o protección subsidiaria, obtienes acceso al sistema como cualquier residente legal

Documentación común requerida para acceso al sistema sanitario público

- Permiso de residencia vigente.
- Contrato de trabajo o inscripción académica (según el caso).
- Número personal lituano (obligatorio para registros oficiales).
- Comprobante de afiliación al seguro (público o privado).

ACCESO AL SISTEMA EDUCATIVO EN LITUANIA

La educación primaria y secundaria en Lituania es gratuita independientemente de la nacionalidad. Tienen derecho a incorporarse a una clase correspondiente a su grupo de edad y nivel educativo, y pueden recibir clases gratuitas de lituano para facilitar su integración

Para migrantes europeos:

En la educación superior como europeo tienen derecho a estudiar en Lituania en igualdad de condiciones con los ciudadanos lituanos. Esto incluye el acceso a programas de grado, máster y doctorado, así como a programas de intercambio como Erasmus+. Además, puedes beneficiarte de becas y ayudas económicas disponibles para estudiantes de la EU para la educación superior.

Recuerda que, para estudiar más de 90 días en Lituania, aunque no necesitas visado, si se requiere tener el permiso de residencia en el país y tener un seguro médico (público a través de la TSE o privado)

Para migrantes no europeos:

Como hemos visto la educación primaria y secundaria (de los 6 a los 16 años) es gratuita y obligatoria en Lituania. Como migrante puedes acceder con los mismos derechos que cualquier lituano. Además, hay programas de integración (clases de idioma, etc... para facilitar la integración).

Educación superior (universidades y estudios técnicos)

Si deseas cursar estudios superiores en Lituania, como programas de grado, máster o doctorado, deberás cumplir con los siguientes requisitos:

1. **Admisión en una institución educativa reconocida:** Debes ser aceptado en una universidad o institución de educación superior acreditada en Lituania.
2. **Visa nacional tipo D:** Esta visa te permite ingresar y permanecer en Lituania por hasta un año con fines de estudio. Debes solicitarla en la embajada o consulado lituano en tu país de origen.
3. **Permiso de residencia temporal:** Si tus estudios duran más de un año, deberás solicitar un permiso de residencia temporal a través del Sistema de Información de Migración de Lituania (MIGRIS). Este permiso puede ser renovado según la duración de tus estudios.

Los documentos requeridos incluyen:

- Pasaporte válido
- Carta de admisión de la institución educativa
- Prueba de recursos económicos suficientes.

- Seguro médico válido
- Comprobante de alojamiento en Lituania

Es importante iniciar estos trámites con suficiente antelación, ya que el proceso de obtención de la visa y el permiso de residencia puede tardar varias semanas.

Homologación o reconocimientos de títulos en Lituania

Los ciudadanos emigrantes que viajen a Lituania sea por motivos laborales o de estudio, deberán someterse a un procedimiento de reconocimiento de sus títulos expedidos en el extranjero. Los procesos de reconocimiento de cualificaciones se rigen por las normas jurídicas internacionales y nacionales.

En el reconocimiento de un título adquirido en un estado extranjero se distinguen dos tipos de reconocimiento: el reconocimiento académico y el reconocimiento profesional.

El **reconocimiento académico** es una evaluación de una cualificación en un aspecto académico, es decir, establece si la cualificación se ajusta a los requisitos establecidos para la cualificación pertinente en Lituania.

El **reconocimiento profesional** es una evaluación de una cualificación en un aspecto profesional, es decir, establece si la cualificación se ajusta a los requisitos establecidos para las actividades profesionales relevantes en Lituania.

En Lituania, varias instituciones participan en el reconocimiento académico de cualificaciones. La elección de una institución depende del nivel de estudios adquiridos y del objetivo de la carrera.

ACCESO A LOS SERVICIOS SOCIALES EN LITUANIA

Los servicios sociales para migrantes incluyen entre otros:

- Asistencia económica para personas con bajos ingresos.
- Subsidios familiares (por hijos o dependencia).
- Ayuda para alquiler o vivienda social.
- Acceso a guarderías, centros comunitarios, programas sociales.
- Servicios para personas mayores, con discapacidad o víctimas de violencia.
- Programas de integración para migrantes (idioma, empleo, etc.).

Acceso para europeos

El acceso a los servicios sociales en Lituania para migrantes europeos (ciudadanos de la UE/EEE/Suiza) está garantizado por la legislación lituana y las normas de la Unión Europea, pero no es automático: depende de tu estatus de residencia, situación laboral y tiempo de permanencia en el país.

Tienes acceso a los servicios sociales si:

1. Trabajas legalmente en Lituania (empleado o autónomo).
2. Estás registrado como residente de la UE (más de 90 días en el país).
3. Pagas impuestos y cotizas a la seguridad social lituana.
4. Tienes residencia permanente (después de 5 años de residencia legal continua).
5. Eres familiar directo de un ciudadano de la UE que cumple las condiciones anteriores (hijos, pareja, dependientes).

Acceso limitado si:

- Estás buscando empleo y no trabajas aún.
- Eres estudiante sin actividad económica.

- Eres inactivo económicamente (jubilado, por ejemplo), pero tienes seguro médico y medios de vida.

En estos casos, podrías obtener algunos servicios básicos, pero no prestaciones económicas completas.

No tienes acceso si:

- No estás registrado como residente.
- No puedes demostrar medios económicos o cobertura sanitaria.
- Te encuentras en situación irregular (más de 90 días sin registro ni medios).

Documentos necesarios para acceder a servicios sociales

- Certificado de residencia de ciudadano de la UE.
- Número personal lituano (similar al documento de identidad).
- Contrato de trabajo o prueba de actividad económica.
- Declaración de ingresos (para ayudas sociales).
- Seguro médico (público o privado válido).
- Documentos familiares si solicitas ayuda por hijos o dependientes.

Servicios sociales para migrantes no europeos

El acceso a los **servicios sociales en Lituania para migrantes no europeos** está **limitado y depende de su estatus migratorio, laboral y de residencia legal**. Los migrantes no europeos **no tienen acceso automático** a las prestaciones del Estado.

Migrantes con residencia permanente o de larga duración (tras 5 años de residencia legal y continua):

Tienen acceso **igual que los ciudadanos lituanos**, incluyendo: Prestaciones sociales por hijos, Asistencia financiera en caso de pobreza, acceso a vivienda social y servicios para personas con discapacidad entre otros.

Migrantes con residencia temporal (trabajo, estudio, reagrupación):

- **NO tienen acceso general** a prestaciones económicas estatales.
- Pueden recibir algunos servicios **limitados**: atención en casos de emergencia social, programas de integración (cursos de idioma, orientación laboral, violencia doméstica, etc...)

Refugiados y solicitantes de asilo:

- Durante el proceso de solicitud:
 - Reciben **alojamiento básico, comida, asistencia médica y psicológica**.
 - Acceso a **educación para niños**.
 - Programas de integración.
- Si se les concede asilo o protección subsidiaria:
 - Tienen **acceso pleno a los servicios sociales** como residentes legales.
 - Pueden recibir ayudas económicas, vivienda social, cursos de idioma, etc.

Los migrantes en situación irregular (sin permiso de residencia válido), con visado de turista o estudiantes internacionales sin seguro ni residencia no pueden recibir prestaciones públicas, excepto en caso de emergencia o intervención de ONGs.

NORMATIVAS DE RESIDENCIA Y TRABAJO EN LITUANIA

Para migrantes europeos

Como ciudadano de la Unión Europea (UE), tienes el derecho de residir y trabajar en Lituania sin necesidad de un visado o permiso de trabajo, en virtud de la libertad de circulación y residencia establecida por la legislación comunitaria.

Si tu estancia va a superar los tres meses debes registrarte como residente en la oficina de emigración local en el plazo de un mes desde tu llegada. Para ello necesitarás:

- Documento de identidad o pasaporte en vigor
- Prueba de empleo, estudios o medios económicos suficientes.
- Seguro médico válido.
- Prueba de alojamiento en Lituania.

Este registro te permitirá obtener un certificado de residencia que acredita tu derecho a residir en el país.

Para migrantes no europeos:

Sí, como ciudadano no perteneciente a la Unión Europea (extracomunitario), puedes residir y trabajar legalmente en Lituania, cumpliendo las siguientes normativas:

Tipos de permisos para residir y trabajar en Lituania

1. Visa Nacional tipo D

Este visado permite la entrada y estancia en Lituania por un período de hasta 12 meses con fines laborales. Es comúnmente utilizado para estancias de corta duración o como paso previo a la obtención de un permiso de residencia temporal.

2. Permiso de Residencia Temporal (PRT)

Si planeas residir y trabajar en Lituania por más de un año, deberás solicitar un PRT, que generalmente se emite por un período de 1 a 2 años y es renovable. Este permiso te autoriza a residir y trabajar en el país durante su vigencia.

3. Tarjeta Azul de la UE

Diseñada para profesionales altamente cualificados, la Tarjeta Azul permite residir y trabajar en Lituania bajo condiciones simplificadas. Requiere una oferta de empleo con una duración mínima de un año y un salario que supere en un 50% el salario bruto medio nacional.

Requisitos para migrantes no europeos para trabajar en Lituania

- **Oferta de empleo:** Debes contar con una oferta de trabajo válida de un empleador lituano.
- **Permiso de trabajo:** El empleador debe solicitar un permiso de trabajo (PRT) en tu nombre ante el Servicio de Empleo de Lituania. Este permiso es generalmente válido por un año.
- **Visa o permiso de residencia:** Una vez obtenido el permiso de trabajo, deberás solicitar una visa nacional tipo D o un PRT, según la duración de tu estancia.
- **Documentación adicional:** Se requiere presentar pasaporte válido, comprobante de cualificaciones profesionales, seguro médico y prueba de medios económicos suficientes.

Otras consideraciones a tener en cuenta:

- **Restricciones para trabajadores poco cualificados:**
 - Deben tener al menos un año de experiencia laboral relevante en los últimos tres años o una formación académica adecuada para el puesto.
 - El salario ofrecido debe ser al menos igual al salario mensual medio en Lituania.
- **Limitación de empleadores:** Los trabajadores extranjeros no pueden trabajar para más de cuatro empleadores simultáneamente.
- **Cambio de empleador:** Los trabajadores poco cualificados solo pueden cambiar de empleador después de seis meses de haber obtenido el permiso de trabajo

- **Obligaciones del empleador:** Deben ofrecer contratos a tiempo completo y están obligados a informar de cualquier cambio en la situación laboral o personal del trabajador extranjero.

Proceso para poder trabajar:

1. **Oferta de empleo:** Obtén una oferta de trabajo de un empleador en Lituania.
2. **Permiso de trabajo:** El empleador solicita el permiso de trabajo ante el Servicio de Empleo.
3. **Solicitud de visa o PRT:** Con el permiso de trabajo aprobado, solicita la visa nacional tipo D o el PRT en la embajada o consulado lituano en tu país de residencia.
4. **Registro en Lituania:** Al llegar, registra tu residencia y comienza tu empleo conforme a la normativa vigente.

Si quieres tener más detalles puedes visitar:

www.migracija.lt o tener más información sobre visados: <https://www.globalization-partners.com>

DERECHOS Y DEBERES DE LOS EXTRANJEROS EN ESPAÑA

Ciudadanos europeos

Los ciudadanos europeos en España tienen derechos como libre circulación, residencia y trabajo, así como participación política en elecciones municipales y europeas. También tienen obligaciones, como respetar la ley, pagar impuestos y cooperar con las autoridades.



Para los **ciudadanos de la Unión Europea (UE)**, del **Espacio Económico Europeo (EEE)** y de **Suiza**, existe una normativa específica y diferenciada que establece sus derechos de entrada, residencia y circulación:

Normativa aplicable a ciudadanos comunitarios (UE/EEE/Suiza)

- La Directiva 2004/38/CE, conocida como Directiva de libre circulación, regula los derechos de los ciudadanos de la UE y sus familiares a entrar, residir y circular libremente por los Estados miembros.
- En España, esta directiva se ha transpuesto al ordenamiento jurídico nacional mediante el Real Decreto 240/2007, que regula la entrada, libre circulación, residencia y reagrupación familiar de ciudadanos de la UE y del EEE.
- Los ciudadanos comunitarios no necesitan permiso de residencia en sentido estricto, sino que se registran como residentes comunitarios si permanecen más de 3 meses.

Ciudadanos no europeos

La **Ley Orgánica 4/2000 (LOEX)** está destinada principalmente a regular los derechos, deberes y situación administrativa de **personas extranjeras no comunitarias**, es decir, de **nacionales de terceros países** (extracomunitarios).

Derechos de los inmigrantes Extracomunitarios (LOEX) e inmigrantes Comunitarios (Real Decreto 240/2007)

Aspecto	Extranjeros Extracomunitarios (LOEX)	Ciudadanos Comunitarios (Real Decreto 240/2007)
Normativa aplicable	Ley Orgánica 4/2000 y reglamentos correspondientes	Directiva 2004/38/CE + Real Decreto 240/2007
Permiso de residencia	Requiere solicitud de visado y autorización	Registro como residente comunitario (NIE verde)
Acceso al trabajo	Requiere permiso de trabajo	Libre acceso al mercado laboral
Reagrupación familiar	Más restrictiva, con requisitos	Más flexible, bajo el principio de libre circulación
Expulsión	Posible por estancia irregular u otros motivos	Solo por razones graves y justificadas

OBLIGACIONES

Obligaciones de Ciudadanos Comunitarios y Extranjeros Extracomunitarios en España

Aspecto	Ciudadanos Comunitarios (UE/EEE)	Extranjeros Extracomunitarios (LOEX)
Cumplimiento de leyes	Respetar leyes y Constitución española.	Respetar leyes y Constitución española.

Registro / Empadronamiento	Obligatorio para residencia superior a 3 meses.	Obligatorio con residencia legal.
Permisos de residencia y trabajo	No se requieren, solo registro.	Obligatorio para residir y trabajar.
Declaración de cambios	Notificar cambios de residencia.	Notificar cambios de residencia.
Participación política	Derecho limitado a elecciones locales y europeas.	Sin derechos políticos.
Obligaciones fiscales	Pago de impuestos y cumplimiento fiscal.	Pago de impuestos y cumplimiento fiscal.
Otras obligaciones	Contribuir a la seguridad social, seguro médico.	Contribuir a la seguridad social, seguro médico.

DERECHO DE ACCESO AL SISTEMA DE SALUD, EDUCACION Y ASISTENCIA SOCIAL EN ESPAÑA

En España, los inmigrantes tienen derecho al acceso a servicios de salud, educación y asistencia social, aunque la situación legal puede influir en la extensión de estos derechos. En general, los inmigrantes con residencia legal disfrutan de los mismos derechos que los ciudadanos españoles en materia de salud, educación y servicios sociales.

ACCESO AL SISTEMA DE SALUD EN ESPAÑA

El sistema de salud público español es universal y, en general, está disponible para todos los residentes, independientemente de su nacionalidad.

Ciudadanos europeos:

Tienen derecho a asistencia sanitaria en España, especialmente si están asegurados en su país de origen y poseen la Tarjeta Sanitaria Europea (TSE). La TSE permite acceso a servicios sanitarios públicos en España, en las mismas condiciones que los ciudadanos españoles. Si no tienen la TSE, pueden solicitarla en su país de origen.

La Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) es un documento personal e intransferible además de gratuito que da derecho a recibir servicios sanitarios durante una estancia temporal en cualquier país, tanto de la Unión Europea como del Espacio Económico Europeo (Noruega, Liechtenstein e Islandia) y Suiza.

Como **Estudiante europeo** puedes utilizar la tarjeta Sanitaria Europea para estar cubierto en España, sin embargo, la TSE no te cubriría en caso de repatriación por accidente o por fallecimiento o si necesitas servicios sanitarios de carácter privado, como podría ser el dentista o el oftalmólogo. Para estar cubierto al 100%, tendrás que contratar un seguro médico privado, el cual te ofrecerá otras coberturas como responsabilidad civil o seguro de equipaje.

Ciudadanos no europeos

- **Residencia legal:**

Los inmigrantes con residencia legal tienen derecho a la asistencia médica gratuita, igual que los ciudadanos españoles.

- **Sin residencia legal:**

Aunque los inmigrantes sin residencia legal pueden tener acceso limitado a la atención sanitaria, se garantiza atención en casos de urgencia, embarazo, enfermedades graves, o para aquellos que llevan empadronados al menos seis meses.

- Si se llega como **Estudiante**, de un país fuera de la Unión Europea y este no tiene convenio sanitario con España, se exige contratar un seguro médico privado que cubra los gastos médicos, hospitalarios o de repatriación por razones médicas durante toda la estancia, en el momento de solicitar el visado.

¿Cómo acceder al sistema sanitario en España?

Para obtener la tarjeta sanitaria en España, es fundamental seguir un proceso estructurado:

- **Empadronamiento:** El primer paso es estar empadronado en un municipio español. El empadronamiento es un registro que certifica tu residencia en una localidad específica.
- **Documentación:** Es necesario presentar documentos que acrediten tu situación legal en el país. Esto puede incluir tu permiso de residencia, pasaporte y otros documentos relevantes.
- **Solicitud en el Centro de Salud:** Una vez que tengas toda la documentación, debes acudir al centro de salud que te corresponda según tu domicilio. Allí, deberás rellenar el formulario correspondiente y, tras su revisión y aprobación, se te otorgará la tarjeta sanitaria.

ACCESO AL SISTEMA DE EDUCACIÓN EN ESPAÑA

Educación obligatoria:

En España, el acceso a la educación para extranjeros, especialmente para niños y jóvenes (hasta los 18 años), está



(hasta los 18 años), está garantizado por la ley y es universal. Todos los niños y jóvenes, independientemente de su estatus migratorio, tienen derecho a acceder a la educación básica, gratuita y obligatoria.

Educación post – obligatoria:

Todos los extranjeros menores de edad y los extranjeros residentes mayores de 18 años tienen el derecho a acceder a las etapas educativas postobligatorias, a la obtención de las titulaciones correspondientes y a las becas y ayudas en las mismas condiciones que los españoles.

Por lo tanto, si eres migrante o refugiado y deseas continuar tu formación postobligatoria fuera de tu país de origen, puedes acceder a cualquier nivel del sistema educativo español, siempre que cumplas con los requisitos académicos de acceso:

En función de tus circunstancias personales o tu país de procedencia, tendrás que llevar a cabo una serie de trámites para poder estudiar en España.

Migrante de la UE

Si eres ciudadano europeo, puedes estudiar en España sin tener que solicitar ninguna autorización y sin límite de tiempo. Sin embargo, dependiendo del centro educativo y del tipo de estudios que quieras realizar, necesitarás cumplir con una serie de requisitos, como por ejemplo, homologar estudios previos, acreditar el conocimiento del idioma (español o lengua cooficial, en aquellas comunidades que la tengan) o presentarte a determinadas pruebas de admisión.

Migrante de fuera de la UE

Para estudiar en España siendo de un país no perteneciente a la Unión Europea, deberás tener en cuenta el tipo de visado que has solicitado para acceder al país. Así como cumplir con los requisitos del tipo de estudios que desees realizar (homologación de títulos, conocimientos del idioma, etc...) Los requisitos generales son:

- Carta de admisión de un centro educativo en España.
- Seguro médico obligatorio (mínimo 30.000 €, sin copagos ni carencias).
- Comprobante de alojamiento (contrato, propiedad, residencia o invitación).
- Empadronamiento en el Ayuntamiento correspondiente.
- Pasaporte vigente.
- NIE y TIE (número y tarjeta de identidad de extranjero).
- Justificante de fondos (mínimo 600 €/mes, beca o préstamo).
- Certificados de buena salud y antecedentes penales.

Deberás solicitar en la embajada de tu país un visado de estudiante si la estancia es superior a 3 meses. Se pueden solicitar tres tipos de visado: Visa Schengen (estancias breves), Visa de estudios (más de 6 meses, permite trabajar hasta 30 h/semana) o Residencia no lucrativa (más compleja, pero también válida para estudiar).

Para solicitar el visado de estudios (más de 6 meses) se debe entregar un certificado médico y de antecedentes penales y la carta de admisión del centro.

Migrante sin documentación: En el caso de que no poseas la documentación necesaria para residir en el país, no podrás acceder a estudios postobligatorios a no ser que seas menor de edad.

Refugiado o solicitante de asilo

Si estás residiendo en España en condición de refugiado, podrás acceder sin ningún problema a cualquier tipo de enseñanzas postobligatorias, siempre y cuando cumplas los requisitos correspondientes, como homologar tus titulaciones previas o superar una o varias pruebas de acceso (EBAU)

Homologación de estudios:

Si tienes estudios previos de un sistema educativo distinto al español, podrías necesitar homologar tu título para acceder a un nivel educativo superior. No existe reconocimiento automático de títulos en la UE, cada país tiene su propio procedimiento. Este procedimiento suele ser complejo y llevar un tiempo, por lo que deberás planificarlo con antelación. La homologación de estudios en España requiere legalizar y traducir los documentos, presentar la solicitud al Ministerio correspondiente y seguir el proceso de tramitación y resolución.

Dónde presentar la solicitud:

- **Títulos universitarios:** A través de la sede electrónica del Ministerio de Universidades
- **Títulos no universitarios:** En el Registro General del Ministerio de Educación y Formación Profesional, en las Oficinas de Información y Registro de las Delegaciones/Subdelegaciones de Gobierno, o en los Registros Generales de las representaciones diplomáticas de España en el extranjero.

ACCESO A LA ASISTENCIA SOCIAL EN ESPAÑA

Para ciudadanos europeos:

En España, los ciudadanos europeos pueden acceder a servicios sociales similares a los que se ofrecen a los ciudadanos españoles. Estos servicios incluyen atención primaria, salud, asistencia social, y acceso a programas de apoyo económico y de empleo, entre otros.

Servicios Sociales de Atención Primaria y Asistencia Social:

- **Centros de Servicios Sociales de Atención Primaria:** La atención social primaria es el primer nivel de atención en los servicios sociales y se ofrece en los municipios. Para encontrar el centro más cercano, se puede contactar con el ayuntamiento.
- **Servicios de Atención a la Dependencia:** La atención a personas mayores o con discapacidad que requieren cuidados es competencia de las Comunidades Autónomas. Estos servicios pueden incluir apoyo en el hogar, centros de día, residencias, entre otros.
- **Atención a la Infancia y Familia:** Se ofrecen servicios de protección a la infancia, programas de apoyo a familias y servicios de intervención para la prevención y solución de problemas familiares.
- **Apoyo en Situaciones Críticas:** Los servicios sociales también atienden a personas que se encuentran en situaciones de crisis como violencia de género, sinhogarismo, adicciones o pérdida de ingresos.
- **Sistema de Salud Pública:** Los ciudadanos europeos pueden acceder a la atención médica en el sistema de salud pública, siempre y cuando cumplan con los requisitos de residencia legal en España. La tarjeta sanitaria europea (TSE) es un documento que facilita el acceso a la asistencia sanitaria en otros países de la UE.
- **Programas de Apoyo Económico y de Empleo:** como el subsidio por desempleo, ayudas sociales (becas, programas de apoyo a la vivienda)
- **Fondo Social Europeo Plus (FSE+):** El FSE+ es un programa de la UE que financia proyectos que promueven el empleo, la educación, la formación y la inclusión social en todos los Estados miembros, incluyendo España.
- **EURES:** La red Europea de Servicios de Empleo ayuda a los ciudadanos europeos a encontrar trabajo en otros países de la UE.

Para ciudadanos no europeos:

Los estudiantes extracomunitarios en España pueden tener acceso a servicios sociales en las mismas condiciones que los españoles siempre que cumplan con los requisitos de residencia legal y empadronamiento en un municipio español. El acceso a servicios sociales y la seguridad social también depende del tipo de actividad (estudios, prácticas remuneradas, etc.) y la situación legal del estudiante

Además, en España se ofrecen diversos servicios sociales para migrantes que incluyen un amplio abanico de prestaciones y organizaciones que ayudan a las personas migrantes en diversas situaciones, desde su llegada a España hasta su integración en la sociedad.

- **Atención Humanitaria:**
 - **Servicio de Acogida:** Alojamiento y manutención, material básico de aseo e higiene personal, vestido, calzado y un botiquín, atención sanitaria básica, orientación y apoyo social, cívico, sanitario y legal.
 - **Programa de Atención Humanitaria:** Gestionado por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, para atender las necesidades básicas de personas migrantes en situación irregular.
- **Atención Médica:** Acceso a la sanidad pública, igual que a los ciudadanos españoles.
- **Apoyo en la Integración Social:**
 - **Sistema de Acogida de Protección Internacional:** Acompañamiento en la adquisición de la autonomía y la integración social.
 - **Programas de Integración Social y Laboral:** Ofrecidos por organizaciones como CEAR, que incluyen apoyo en el acceso al mercado laboral y programas de formación.

- **Apoyo Legal:** Asesoramiento jurídico sobre temas migratorios, asilo, etc., proporcionado por organizaciones como CEAR y ACCEM.
- **Otros Servicios:**
 - **Ayudas Económicas:** Para cubrir necesidades básicas o para retornar a su país de origen, gestionadas por el Ministerio de Inclusión.
 - **Servicios de Educación:** Acceso a la educación pública, como la sanidad, igual que a los ciudadanos españoles.
 - **Servicios Especializados:** Centros de atención a trabajadores temporeros, dirigidos a personas que se desplazan para trabajar en la recolección de aceitunas, por ejemplo.

NORMATIVAS DE RESIDENCIA Y TRABAJO EN ESPAÑA

Residencia y trabajo para ciudadanos europeos:

Los ciudadanos de la UE tienen derecho a residir y trabajar en España. Solo se requiere una inscripción en el Registro Central de Extranjeros después de tres meses de estancia (NIE). Esta inscripción se realiza en la Oficina de Extranjeros y se obtiene un certificado de registro. Tras este registro, se expide un certificado de registro que acredita la residencia legal. Recuerda que además tendrás que darte de alta en la Seguridad social y en el servicio de salud.

Residencia y Trabajo para Ciudadanos no europeos:

Para poder residir y trabajar en España de forma legal, los ciudadanos de otros países (no UE) suelen necesitar una autorización de residencia y trabajo.

Existen diferentes tipos de autorizaciones, dependiendo del tipo de trabajo, la duración y las circunstancias particulares. Los requisitos para obtener una autorización de residencia y trabajo pueden variar, pero generalmente incluyen:

- Ser mayor de 16 años.
- Poseer un visado válido para la entrada en España.
- Acreditar la existencia de un contrato de trabajo o la capacidad para ejercer una actividad laboral por cuenta propia.
- Acreditar el cumplimiento de los requisitos específicos de la actividad laboral que se desea ejercer.
- No tener antecedentes penales.

Tipos de autorización:

- Autorización de residencia temporal y trabajo por cuenta ajena: Permite trabajar para una empresa.
- Autorización de residencia temporal y trabajo por cuenta propia: Permite trabajar por cuenta propia, como autónomo o empresario.
- Autorización de residencia temporal y trabajo por actividades de temporada: Permite trabajar en sectores con demanda temporal, como la agricultura o la hostelería.
- Autorización de residencia para estudios: Facilita la conciliación entre el aprendizaje y el trabajo, permitiendo trabajar hasta 30 horas semanales durante los estudios.
- Autorización de residencia por reagrupación familiar: Permite que familiares de ciudadanos españoles o extranjeros residentes en España puedan obtener una autorización de residencia.

-
- Autorización de residencia por arraigo social, sociolaboral o de segunda oportunidad: Permite regularizar la situación de extranjeros que ya están en España y cumplen ciertos requisitos.

Se puede visitar todas las normativas para migrantes de la EU, no EU y refugiados en el siguiente enlace:

https://www.boe.es/biblioteca_juridica/codigos/codigo.php?id=70&modo=2¬a=0&tab=2

4. CULTURA Y TRADICIONES LOCALES.

INTRODUCCIÓN A LA CULTURA Y LAS TRADICIONES LOCALES. FIESTAS Y CELEBRACIONES LOCALES. ETIQUETA Y COMPORTAMIENTO SOCIAL EN LA COMUNIDAD.

En un contexto de creciente movilidad estudiantil internacional, la adaptación cultural se ha convertido en un proceso clave para los estudiantes extranjeros. Esta adaptación implica tanto un componente psicológico —como el bienestar emocional—, como uno sociocultural, relacionado con la adquisición de habilidades y normas necesarias para desenvolverse en la nueva sociedad. Sin embargo, este proceso suele ir acompañado de estrés por aculturación, derivado del choque entre valores, costumbres y expectativas culturales distintas.

La integración exitosa de los estudiantes extranjeros depende de múltiples factores: la motivación intrínseca, el dominio del idioma, las redes de apoyo, las características personales del estudiante y, especialmente, la apertura cultural del país receptor. A pesar de los avances, todavía es necesario desarrollar programas que faciliten este proceso y mejoren la experiencia académica y personal de quienes estudian en el extranjero.

En este sentido, la cultura y las tradiciones locales juegan un papel fundamental en la integración. Conocer, respetar y participar en ellas —ya sea a través del idioma, las costumbres o los eventos culturales— no solo facilita la adaptación, sino que también fortalece el sentido de pertenencia del migrante. Cada país tiene una riqueza cultural única, reflejo de su historia, valores y formas de vida. Al aproximarse a estas tradiciones, los estudiantes no solo entienden mejor su entorno, sino que también se conectan con las personas y comunidades que los rodean.

CULTURA Y TRADICIONES LOCALES EN ITALIA

Introducción a la cultura y tradiciones locales

Italia es un país con una gran diversidad geográfica y cultural que varía según las regiones (Toscana, Sicilia, Lombardia, Veneto, etc...). Puedes encontrar desde majestuosas montañas como los Alpes y Apeninos hasta llanuras fértiles, costas doradas y ciudades históricas llenas de arte y arquitectura.

La cultura italiana es el resultado de miles de años de historia y de las diferentes civilizaciones que han dejado su huella en el territorio: etruscos, griegos, romanos, bizantinos, lombardos y normandos, entre otros. Esto se refleja en un vasto legado cultural que abarca arquitectura, arte, música, literatura y tradiciones. Cada región italiana conserva su identidad, tradiciones y en muchos casos, dialectos propios, como el napolitano, siciliano o véneto. Por otro lado, la religión católica ha tenido una influencia profunda en la cultura italiana, con numerosas festividades religiosas, celebraciones y costumbres profundamente arraigadas. El clima mediterráneo, con inviernos suaves y veranos cálidos, ha influido en el estilo de vida italiano, que suele caracterizarse por un ritmo relajado, donde se priorizan los encuentros sociales y la convivencia familiar. Los horarios de las comidas están marcados por la tradición: el almuerzo es un momento central, alrededor de las 12:30-14:00, y la cena suele servirse a partir de las 19:30-21:00.

Los italianos son conocidos por su amabilidad y cercanía, mostrando facilidad para entablar conversación. La vida social es vibrante, con reuniones frecuentes en plazas, cafés, mercados y trattorias, lo que subraya la importancia de las relaciones personales en la cultura italiana. La gastronomía y el compartir alimentos forman parte esencial del día a día. Es habitual disfrutar de comidas largas y animadas, donde se comparte desde un aperitivo hasta un espresso final.

Tanto la familia como la comunidad son pilares fundamentales en la sociedad italiana, proporcionando apoyo, identidad y una red de afectos sólidos.

Fiestas y celebraciones locales

Italia es mundialmente famosa por su amor por las celebraciones, reflejo del carácter alegre y vitalista de sus gentes. Cada región y localidad tiene sus propias fiestas (ejemplo: Carnaval de Venecia, Palio di Siena, Festa di San Gennaro en Nápoles), con un profundo arraigo y un estilo particular que refleja la identidad local.

Durante el año se suceden innumerables celebraciones, comenzando con la Navidad y la mágica Befana (la noche del 5 al 6 de enero, cuando la bruja buena trae dulces a los niños). En febrero, los Carnavales llenan las calles de máscaras, desfiles y colores, especialmente en



Carnaval de Venecia

Venecia y Viareggio. La Semana Santa o pascua que es una festividad religiosa muy importante en Italia (especialmente en Sicilia, Puglia y Roma). La fiesta de la república el 2 de Junio con actos oficiales y desfiles militares. En verano, las fiestas patronales y sagras (fiestas gastronómicas locales) son comunes,

como la Festa del Redentore en Venecia o la Festa della Madonna Bruna en Matera. Otras celebraciones emblemáticas son el Palio de Siena y Ferragosto, y las numerosas vendimias y festivales gastronómicos que se extienden por toda la península.

En definitiva, Italia es un país donde la tradición y la cultura están intrínsecamente unidas, creando un ambiente único y enriquecedor. Las celebraciones, las costumbres familiares, el arte, la música, la gastronomía y la vida social son aspectos clave que definen la identidad italiana

Etiqueta y comportamiento social en la comunidad

En Italia, la etiqueta y el comportamiento social combinan tradición, cortesía y hospitalidad. Aunque las costumbres varían entre regiones, existen normas generales:

- **Saludo común y presentación:** Es común saludar con un apretón de manos o besando a la persona en la mejilla (a veces se besa dos veces, comenzando por la izquierda). El “tu” se usa en situaciones informales y el “Lei” (usted) en ambientes formales o con personas mayores.
- **Puntualidad:** Se valora la puntualidad y es recomendable notificar cualquier retraso.
- **Comunicación:** Se habla de forma expresiva y cercana, acompañando las palabras con gestos característicos con las manos. La conversación es importante y se espera que la gente se exprese con pasión.
- **Espacio personal:** En Italia se tolera una menor distancia física durante las conversaciones informales. El flirteo es una parte natural de la cultura italiana.
- **Etiqueta en comidas:** La comida es un evento central. Se valora el cuidado en la mesa, desde el uso correcto de los cubiertos hasta la elección del vino. Es común compartir platos en familia o entre amigos, y se aprecia la conversación animada durante las comidas.
- **Etiqueta en Vestimenta:** Se da mucha importancia al cuidado personal y a la moda. La vestimenta suele ser elegante y adaptada a cada ocasión, con preferencia por la calidad y el estilo.
- **Respeto por las costumbres religiosas y locales:** En festividades religiosas (procesiones, misas, patronales), se espera respeto y participación discreta. Se recomienda evitar comportamientos que puedan interpretarse como irrespetuosos hacia la fe o las tradiciones locales.

- **Respeto a la diversidad regional:** Italia es un país con una fuerte identidad regional. Es recomendable mostrar interés y respeto por las diferencias locales. En Italia, el orgullo regional convive con el sentimiento de unidad nacional, y el respeto por esta pluralidad es una muestra de cortesía y apertura.

Norte de Cerdeña: Tempio Pausania

Historia, Patrimonio y cultura del Norte de Cerdeña: La parte norte de Cerdeña es una región rica en tradiciones, historia y cultura, con raíces en un pasado milenario en el que se entrelazan las influencias de los nurágicos, fenicios, romanos y de otros pueblos que han cruzado la isla a lo largo de los siglos. Este territorio, que mira hacia el Mar de Cerdeña, destaca no solo por su impresionante belleza natural, sino también por la vitalidad de sus tradiciones y costumbres. El patrimonio arqueológico, con los famosos nuraghi y las Domus de Janas, revela las antiguas raíces de la civilización sarda, cautivando a cada visitante con su misteriosa belleza. La música tradicional, que incluye el "canto a tenore" y los cantos polifónicos, llena las plazas y festivales, mientras que las tradiciones artesanales, como la alfarería y el trabajo textil, siguen siendo un importante recurso económico y cultural. Las ciudades y pueblos del norte de Cerdeña, como Olbia, Tempio y Sassari, son centros vibrantes donde la cultura local se expresa a través del idioma, la música, la artesanía y la gastronomía.

Cultura y costumbres de Tempio Pausania: ubicada en el corazón del norte de Cerdeña, es una localidad rica en tradiciones y cultura que reflejan las profundas raíces históricas de la isla. Conocida por su impresionante arquitectura en granito, la ciudad combina belleza natural con un fuerte sentido de identidad local.

La cultura de Tempio Pausania está profundamente ligada a su herencia pastoral y agrícola, con un enfoque en la artesanía, especialmente en la producción de trabajos en granito y de artículos tejidos como cestas y alfombras.

Al visitar Tempio Pausania, puedes esperar una combinación de calidez y reserva en el comportamiento social local. Los sardos suelen ser amables, pero tienden a ser más reservados al principio, ofreciendo saludos corteses como "Ciao" o "Buongiorno". La gente valora el respeto y el espacio personal, y las interacciones suelen ser amables pero no excesivamente familiares de inmediato.

Etiqueta en vestimenta: En cuanto a la vestimenta, es importante vestir con pulcritud, especialmente en ocasiones formales como bodas o ceremonias religiosas. Los sardos se enorgullecen de su apariencia, por lo que vestirse adecuadamente es una muestra de respeto hacia las costumbres locales. En ocasiones menos formales, las personas visten de manera casual pero con cierto estilo, asegurándose de estar presentables.

El respeto por las tradiciones y costumbres culturales locales es fundamental. Cerdeña está profundamente enraizada en su historia, y participar en festivales o eventos religiosos requiere sensibilidad hacia las prácticas locales. La familia desempeña un papel central en la vida sarda, y las reuniones suelen ser íntimas, por lo que si eres invitado a una casa familiar, se considera un honor especial. Los pequeños pueblos como Tempio Pausania tienen fuertes lazos comunitarios, donde muchas personas se conocen bien y las interacciones pueden sentirse personales y comunales.

Por último, el **entorno natural** es algo que los lugareños valoran profundamente. Es importante respetar la belleza del paisaje y seguir prácticas ecológicas para preservar el entorno.

Festivales y eventos locales: La ciudad también celebra una variedad de eventos o festivales a lo largo del año, creando un ambiente animado tanto para los residentes como para los visitantes.

Algunos de los principales son:

- El “Festival de música y noche romántica”, que se celebra el primer día del verano.

- El primer fin de semana de septiembre, Tempio celebra a San Isidro Labrador, una figura simbólica de las raíces agrícolas y un emblema del espíritu comunitario y la devoción humilde.
- Cada año, a finales de agosto, se celebra un día en honor a los santos patronos de la ciudad de Tempio: San Pablo el Ermitaño y la Beata Virgen del Buoncammino.

El Carnaval de Tempio es uno de los eventos más grandes de Cerdeña, que combina religiosidad y folclore, celebrando la identidad local con alegría y espíritu comunitario. El carnaval destaca por sus máscaras y disfraces típicos, entre los personajes más representativos se encuentran los "Mammutones" y los "Issohadores".

CULTURA Y TRADICIONES LOCALES EN LITUANIA

Introducción a la cultura y tradiciones locales

Lituania es un país situado en el norte de Europa, bañado por el mar Báltico, con una diversidad paisajística que combina extensos bosques, lagos cristalinos y suaves colinas. A pesar de ser un territorio relativamente pequeño, Lituania tiene una historia rica y compleja que ha dejado una impronta profunda en su cultura y tradiciones. La cultura lituana se ha forjado a través de la interacción de influencias bálticas, eslavas, germánicas y escandinavas, además de su profunda herencia pagana anterior a la cristianización. Este legado se manifiesta en su arquitectura tradicional, en la artesanía (particularmente el arte textil y el tallado en madera), en su música folklórica y en las festividades que mezclan elementos paganos y cristianos.

Lituania fue uno de los últimos países europeos en adoptar el cristianismo (a finales del siglo XIV), y la influencia de esta conversión aún es evidente en la coexistencia de festividades religiosas con antiguas celebraciones vinculadas a la naturaleza y los ciclos del año. El clima lituano, caracterizado por inviernos largos y fríos y veranos suaves y agradables, ha influido en el estilo de vida de sus habitantes, fomentando la hospitalidad y la vida

comunitaria. Las estaciones del año marcan el ritmo de las actividades culturales, con tradiciones especialmente vivas durante la primavera y el verano.

Los lituanos son conocidos por su amabilidad reservada: aunque inicialmente puedan parecer distantes, su trato es cordial y respetuoso. Las relaciones personales, especialmente con amigos y familiares, son profundamente valoradas, y la comunidad juega un papel importante como espacio de apoyo mutuo.

La gastronomía lituana refleja las influencias de su clima y su historia, con platos consistentes a base de patatas, cereales y productos lácteos, como los famosos *cepelinai* (albóndigas de patata rellenas), el *kugelis* (pastel de patata) o las sopas frías como el *šaltibarščiai* de remolacha. El compartir alimentos y bebidas caseras, especialmente durante festividades y reuniones familiares, es una costumbre esencial.

Los lituanos tienden a valorar las relaciones profundas y duraderas por encima de los intercambios superficiales, por lo que, aunque las interacciones iniciales puedan parecer reservadas, los lazos sociales suelen fortalecerse con el tiempo a través de experiencias compartidas, como comidas, paseos por el bosque o visitas a la sauna. Las reuniones en casa siguen siendo fundamentales, y ser invitado a la casa de alguien es una clara señal de confianza y conexión. A los invitados se les suele recibir con comida, bebida y una gran atención a la hospitalidad, lo que refleja el énfasis cultural en la generosidad y el respeto.

Fiestas y celebraciones locales

Lituania destaca por la riqueza de sus festividades, que combinan herencias paganas y cristianas, con eventos locales llenos de música, bailes, gastronomía y rituales.

El año comienza con celebraciones cristianas como la Navidad (25 de diciembre), que en Lituania se caracteriza por la cena tradicional de Nochebuena (Kūčios), compuesta por 12



Margučiai

platos vegetarianos que simbolizan los meses del año y una conexión con la tierra. En Pascua (Velykos), además de los oficios religiosos, se decoran huevos de Pascua (margučiai) con intrincados diseños.

El solsticio de verano, conocido como Joninės, es antigua celebración pagana que se lleva a

cabo el 23 de Junio. En la noche más corta del año, se encienden hogueras, se cantan canciones y saltan sobre el fuego, también se buscan mágicas “flores de helecho”.

En febrero destaca el *Užgavėnės*, un carnaval vibrante lleno de máscaras tradicionales, canciones y bailes, en el que se celebra la llegada de la primavera. Se preparan tortitas y otros platos típicos, mientras se ahuyentan los males del invierno. A lo largo del año, cada región lituana también conserva celebraciones locales con raíces folclóricas, como ferias artesanales (*Kaziuko mugė* en Vilna) y festivales de música y danza tradicional.

Etiqueta y comportamiento social en la comunidad

En Lituania, las normas de etiqueta y comportamiento social se rigen por un equilibrio entre tradición, respeto y discreción. Aunque los lituanos suelen ser reservados, muestran calidez y hospitalidad una vez se establece confianza.

- **Saludo común y presentación:** Un apretón de manos firme y un contacto visual directo

simbolizan sinceridad y confianza. También se recomienda decir 'Labas' (Hola). En reuniones informales entre amigos cercanos, pueden darse abrazos breves.

- **Puntualidad:** La puntualidad es muy valorada en Lituania, llegar tarde no sólo se ve como tardanza sino también como una falta de respeto por el tiempo de la otra persona.
- **Comunicación:** Los lituanos suelen hablar con tono calmado y discreto. Aunque pueden parecer introvertidos en un primer encuentro, se abren con el tiempo. Se valora la claridad y la franqueza, evitando interrupciones.
- **Espacio personal:** los lituanos suelen mantener una distancia prudente, es común mantener las emociones personales ocultas para mayor privacidad.
- **Etiqueta en comidas:** Es costumbre esperar a que el anfitrión invite a comenzar a comer. Los modales en la mesa son formales, y se espera que se coman todos los alimentos servidos. Los brindis son importantes, especialmente con vodka o cerveza, y suelen acompañarse de buenos deseos.
- **Vestimenta:** Se cuida la apariencia, especialmente en eventos formales. En el día a día, la ropa suele ser funcional y adaptada al clima.
- **Respeto por las costumbres religiosas y locales:** Se espera un comportamiento respetuoso en eventos religiosos y en los cementerios. Durante festivales tradicionales, se aprecia el interés por las costumbres locales.
- **Respeto a la diversidad:** Aunque Lituania es étnicamente bastante homogénea, se valora la cortesía y el respeto por las diferencias culturales y lingüísticas, especialmente con las minorías polaca, rusa y bielorrusa.

Kaunas – Lituania

Kaunas, situada en el centro-sur de Lituania, es la segunda ciudad más grande del país y uno de los principales centros históricos, culturales y académicos. A orillas de los ríos Nemunas

y Neris, Kaunas ha sido testigo de los cambios políticos y sociales que marcaron la historia de Lituania, desde su época medieval hasta la independencia contemporánea. Su atmósfera combina un rico patrimonio con una vibrante vida moderna.

• **Patrimonio e Historia:** Kaunas destaca por su bien conservado casco histórico, con una mezcla de estilos arquitectónicos que incluyen gótico, renacentista, barroco y modernista. La Plaza del Ayuntamiento, también conocida como la “Plaza Blanca”, es el corazón de la ciudad, rodeada de casas antiguas y presidida por el Ayuntamiento, conocido como el “Cisne Blanco” por su elegante torre. Kaunas fue la capital temporal de Lituania entre las dos guerras mundiales, lo que dejó una impronta modernista visible en sus edificios, declarados parte del patrimonio europeo.

El Castillo de Kaunas, del siglo XIV, es un símbolo de la resistencia contra los ataques de los Caballeros Teutónicos. La ciudad también alberga iglesias históricas como la de San Pedro y San Pablo y la Catedral de San Miguel Arcángel. Además, Kaunas fue un importante centro de la comunidad judía antes de la Segunda Guerra Mundial, con una historia marcada por el Holocausto que se recuerda en el Museo de los Nueve Fortines.

• **Fiestas y Celebraciones:** Kaunas celebra numerosas festividades que reflejan tanto las tradiciones lituanas como su historia moderna. Entre las más destacadas están:

- El **Festival de Kaunas Jazz**, uno de los eventos musicales más importantes del país, que reúne a artistas nacionales e internacionales.
- La **Noche de Museos**, en mayo, que abre las puertas de museos y galerías al público con actividades nocturnas.
- Las **Fiestas de la Independencia de Lituania** (16 de febrero) y la **Restauración de la Independencia** (11 de marzo), con desfiles y eventos cívicos.
- La **Feria de San Casimiro (Kaziuko mugė)**, que llena la ciudad de artesanía, gastronomía tradicional y actividades folclóricas.

- Las festividades de **Joninès** (solsticio de verano) se celebran también en Kaunas, con hogueras, música y rituales tradicionales.

• **Arte, Música y Vida Social:** Kaunas fue nombrada **Capital Europea de la Cultura 2022**, lo que impulsó su perfil cultural con nuevas exposiciones, eventos y proyectos creativos. La ciudad cuenta con una vibrante vida artística. La música, tanto clásica como contemporánea, tiene un papel central, con festivales y conciertos durante todo el año.

• **Costumbres Locales:** Los cafés, bares y terrazas del centro son lugares de encuentro habituales para disfrutar de la hospitalidad lituana. Las tertulias en las plazas y el ambiente relajado de la ciudad fomentan la interacción social.

Los lituanos tienden a valorar las relaciones profundas y duraderas por encima de los intercambios superficiales, por lo que, aunque las interacciones iniciales puedan parecer reservadas, los lazos sociales suelen fortalecerse con el tiempo a través de experiencias compartidas, como comidas, paseos por el bosque o visitas a la sauna. Las reuniones en casa siguen siendo fundamentales, y ser invitado a la casa de alguien es una clara señal de confianza y conexión. A los invitados se les suele recibir con comida, bebida y una gran atención a la hospitalidad, lo que refleja el énfasis cultural en la generosidad y el respeto

CULTURA Y TRADICIONES LOCALES EN ESPAÑA

Introducción a la cultura y tradiciones locales

España es un país con una gran diversidad geográfica y cultural que varía según las regiones (Andalucía, Cataluña, Galicia, País Vasco, etc...). Puedes encontrar desde playas doradas hasta las majestuosas montañas, pasando por fértiles llanuras y las áridas tierras.

En España, se puede encontrar una rica y variada mezcla de culturas, producto de su larga historia y las diferentes civilizaciones que la han habitado. La cultura española es una fusión de influencias celtas, ibéricas, romanas, visigodas, árabes y judías. Esto ha dejado un rico legado cultural en arquitectura, arte, literatura y tradiciones; donde cada región española mantiene

su cultura o costumbres propios (bailes, comidas, e incluso idiomas oficiales como el Catalán o Euskera).

Por otro lado, la religión católica ha tenido una gran influencia en la cultura española, con festividades religiosas y tradiciones arraigadas.

El clima en España, especialmente su prolongada luz diurna, ha influido en la cultura y los horarios españoles, creando un estilo de vida más relajado y con descansos prolongados. Los horarios de trabajo suelen ser más tardíos que en otros países de Europa y la hora de comer es un momento importante en la cultura española, con un descanso más prolongado, donde se come a las 2-3 de la tarde y se puede disfrutar de la conocida “siesta”.

Los españoles son abiertos y amables, es fácil entablar conversación con ellos. La vida social es dinámica, con encuentros frecuentes en plazas, mercados, bares, etc... demuestran la importancia de las relaciones personales para la cultura española.

La gastronomía y el compartir alimentos (tapas, paellas, etc.) forman parte del día a día. A menudo ir de tapas o compartir comidas se convierte en una actividad social muy popular, donde se disfruta de pequeños platos y bebidas en compañía de familia o amigos.

Tanto la familia como la comunidad son pilares fundamentales para el desarrollo de los individuos y la sociedad en España. La familia proporciona el primer entorno social y de afecto, mientras que la comunidad ofrece un espacio de interacción, apoyo y desarrollo.

Fiestas y celebraciones locales

España es bien conocido por su carácter alegre y amor a la fiesta. Como comentado anteriormente cada pueblo tiene sus propias costumbres y también celebraciones locales (ejemplo: San Isidro en Madrid, La Mercè en Barcelona), con gran arraigo y carácter único en cada localidad, reflejando la identidad y tradiciones de cada comunidad.

En España no vas a aburrirte porque hay tantas fiestas populares repartidas durante el año que siempre hay una cita interesante en el calendario. Todo empieza con las celebraciones de Navidad y las cabalgatas de los Reyes Magos que traen regalos a los niños (la noche del 5 de enero). Normalmente en febrero llegan los coloridos Carnavales (los más famosos son los de Cádiz y los de Santa Cruz de Tenerife), en marzo sorprenden las inmensas estatuas de cartón que arden en las Fallas de Valencia, alrededor de abril la solemnidad de la Semana Santa y la alegría de la Feria de Abril y ya en verano (la época por excelencia de fiestas en España) las Hogueras de San Juan, los encierros tradicionales con toros de San Fermín o la Tomatina. Durante el año tienes más de 250 fiestas para elegir.

Etiqueta y comportamiento social en la comunidad

En España, la etiqueta y el comportamiento social están marcados por una combinación de tradición, cortesía y hospitalidad. Aunque las normas pueden variar ligeramente según la región, algunas reglas y costumbres generales se aplican en todo el país.

- **Saludo común y presentación:** Dar la mano (en contexto formal), o dos besos en la mejilla, empezando por la izquierda (en situaciones informales y de confianza). Se utiliza el “tú” en contextos informales y el usted en entornos profesionales o más formales (por ejemplo, con las personas mayores).
- **Puntualidad:** Aunque hay cierta flexibilidad en reuniones informales, se puede llegar 5-10 minutos más tarde a una cita entre amigos, sin embargo, se espera puntualidad en citas profesionales.
- **Comunicación:** Se habla con expresividad y cercanía. Se tiende a gesticular y hablar con entusiasmo. El contacto visual es importante, ya que transmite confianza y sinceridad.
- **Espacio personal:** Menor que en otros países; se tolera más cercanía física al hablar, sobre todo en encuentros informales.

- **Etiqueta en comidas:** En España la comida es un momento clave de socialización, es común compartir platos. Se espera educación en la mesa y moderación en el consumo.
- **Vestimenta:** Se da importancia al cuidado personal y a la vestimenta adecuada, informal pero cuidada en el día a día y un estilo más sobrio en el entorno profesional.
- **Respeto por las costumbres religiosas y locales:** Durante procesiones o festividades, se espera respeto y silencio, evitando actitudes o comentarios que puedan resultar ofensivos para los participantes o creyentes.
- **Respeto a la diversidad:** España tiene gran diversidad cultural y lingüística, por lo que es recomendable mostrar interés y respeto por estas diferencias: aprender algunas palabras en el idioma local, interesarse por las tradiciones, evitar tópicos o estereotipos.

Granada- Andalucía:

Uno de los períodos más influyentes en la configuración de la diversidad cultural española fue la dominación musulmana que comenzó en el año 711 y duró casi ocho siglos. La presencia musulmana, conocida como Al-Ándalus, dejó un legado perdurable en la arquitectura, la gastronomía, la música y las tradiciones culturales en distintas ciudades andaluzas, entre ellas Granada.

Granada, situada al pie de Sierra Nevada, destaca como un símbolo de esta diversidad, con una identidad única y vibrante.

Patrimonio e Historia: Granada es conocida mundialmente por la Alhambra, una joya del arte islámico y Patrimonio de la Humanidad. La ciudad conserva el Albaicín, un barrio morisco con calles estrechas y casas encaladas, y el Sacromonte, célebre por sus cuevas y el flamenco. Esta herencia árabe convive con la impronta cristiana de la Catedral y la Capilla Real, donde descansan los Reyes Católicos.



Alhambra

Fiestas y Celebraciones:

Granada es especialmente conocida por: su Semana Santa que es celebrada con procesiones solemnes, el Corpus Christi que es la fiesta mayor de la ciudad, las fiestas del albaicín y del Sacromonte con romerías y música en la calle y el Día de la Toma (2 de enero) que

conmemora la conquista de Granada por los Reyes Católicos en 1492.

Flamenco y vida social: Granada tiene una fuerte tradición flamenca, especialmente en el Sacromonte, donde las zambra (fiestas flamencas gitanas) se celebran en cuevas. La música y la danza son parte esencial de la vida cotidiana. La tertulia en bares y plazas, el tapeo y la hospitalidad son parte de su cultura social.

Costumbres locales: Los granadinos valoran su historia y sus tradiciones, combinando orgullo local con hospitalidad. Es común el uso de expresiones típicas y un fuerte sentido de comunidad. La vestimenta en ocasiones festivas puede incluir el traje flamenco. Además, en Granada se observa respeto por las festividades religiosas, pero con un ambiente festivo y participativo.

5. APRENDIZAJE DEL IDIOMA LOCAL.

IMPORTANCIA DEL DOMINIO DEL IDIOMA LOCAL. RECURSOS Y PROGRAMAS PARA APRENDER EL IDIOMA. CONVERSACIÓN Y COMUNICACIÓN COTIDIANA.

El dominio del idioma local es crucial para una comunicación eficaz, la integración cultural y profesional, así como para el crecimiento personal. El idioma puede suponer una barrera importante que dificulte a la persona migrante la participación ciudadana, siendo también clave para conseguir un trabajo o una formación profesional.

Aprender el idioma local es fundamental para un estudiante extranjero, ya que actúa como una herramienta clave de integración tanto académica como social. El dominio del idioma facilita la participación activa en las clases, la comprensión de los contenidos y la comunicación con docentes y compañeros, lo que mejora el rendimiento académico y reduce la sensación de aislamiento. Además, permite desenvolverse con mayor autonomía en la vida cotidiana —desde realizar trámites hasta establecer relaciones sociales—, favoreciendo una adaptación más rápida y efectiva al nuevo entorno.

RECURSOS Y PROGRAMAS PARA APRENDER EL IDIOMA EN ITALIA

En Italia, el italiano es la lengua oficial y predominante en todo el país. Además, existen regiones con lenguas cooficiales, como el alemán en el Tirol del Sur o el francés en el Valle de Aosta.



El conocimiento del italiano es fundamental para la integración social, el acceso al empleo y la educación de las personas migrantes y refugiadas.

El gobierno italiano, junto con diversas organizaciones no gubernamentales, ofrecen programas y recursos gratuitos para facilitar el aprendizaje del idioma. Algunos de estos recursos son:

INSTITUCIONES GUBERNAMENTALES

Centros Provinciales para la Instrucción de Adultos (CPIA) ofrecen cursos gratuitos de italiano para adultos. Estos centros están distribuidos por todo el país y están abiertos a ciudadanos extranjeros con permiso de residencia.

Ministerio del Interior – Acuerdo de Integración: establece un "Acuerdo de Integración" para los extranjeros que solicitan el permiso de residencia de larga duración. Este acuerdo incluye la obligación de alcanzar un nivel básico de conocimiento del idioma italiano, y se ofrecen cursos gratuitos para ayudar a cumplir con este requisito.

Portal de Integración de Migrantes: El Portal de Integración de Migrantes proporciona una recopilación de cursos en línea, aplicaciones y materiales útiles para el aprendizaje del italiano a distancia, facilitando el acceso a recursos educativos para los migrantes.

Universidades especializadas: La Universidad para Extranjeros de Siena y Perugia ofrecen programas intensivos y de larga duración para estudiantes extranjeros.

Los estudiantes extranjeros, además de cursos del gobierno o de universidades pueden optar a:

- **Becas del gobierno italiano:** Se ofrecen becas para estudiantes extranjeros que desean cursar estudios en Italia, incluyendo cursos de lengua y cultura italiana.
- **Programas Erasmus+:** El programa Erasmus+ permite a los estudiantes universitarios participar en programas de intercambio con universidades italianas.

INSTITUCIONES NO GUBERNAMENTALES



Centro Astalli (Servicio Jesuita a Refugiados - JRS Italia): ofrece clases gratuitas de italiano para solicitantes de asilo y refugiados, cuenta con sedes en varias ciudades italianas, incluyendo Roma, Bolonia y Palermo.

Caritas Italiana: Caritas proporciona cursos de italiano gratuitos para inmigrantes y refugiados en diversas regiones de Italia, como parte de sus programas de integración social y laboral.

Cruz Roja: ofrece cursos de italiano, actividades educativas y culturales, formación ocupacional para la integración en Italia.

Società Dante Alighieri: Esta organización ofrece cursos de italiano para extranjeros, con profesores especializados en la enseñanza del idioma

Dianova Italia: Dianova ofrece cursos de italiano para migrantes, así como programas de formación profesional para facilitar su integración en el mercado laboral italiano.

RECURSOS EN LÍNEA

Rai Scuola - Italiano per Stranieri: este portal del gobierno que ofrece cursos gratuitos de italiano para extranjeros, desde el nivel A1 hasta el B2.

Cursos Gratuitos de Alfabetización Lingüística en Italiano: Se ofrecen cursos gratuitos de alfabetización lingüística en italiano para ciudadanos inmigrantes sin necesidad de inscripción previa.

Puntolingua: Un sitio con ejercicios de gramática, pruebas de nivel, y corrección online gratuita, dirigida a extranjeros.

One World italiano: Curso multimedia estructurado en unidades, actualmente para A1 y A2, con la proyección de expansión a B1 y B2.

ITALIANO PARA INMIGRANTES EN CERDEÑA. CONVERSACIÓN Y COMUNICACIÓN COTIDIANA

El italiano es el idioma principal utilizado en la administración y la educación en Cerdeña. En segundo lugar, el sardo, que es una lengua romance y una de las más antiguas de Europa, todavía es hablada por muchos. Hoy en día se considera una lengua en peligro de extinción, por lo que existen iniciativas para promover su uso y preservación. Los sardos hablan diversos dialectos que varían según la región. El gallurés, hablado en la zona noreste de Cerdeña, incluyendo Tempio Pausania, es más extendido y estandarizado en la variante tempiese ("timpiésu"), difundida desde el siglo XVII en gran parte del territorio de Gallura. De hecho, varios estudios han demostrado que la comunidad galluresa muestra un alto grado

de fidelidad hacia su propio idioma. En Gallura hay aproximadamente 117.000 personas que comprenden el gallurés (96,3% de la población), 64,2% de los habitantes (unas 70.000 personas) que tienen una competencia activa y un 32,1% que poseen una competencia pasiva.

Los sardos suelen valorar mucho las relaciones personales y la comunicación, que a menudo combina expresión verbal y señales no verbales, como gestos. Aunque su estilo comunicativo puede ser directo y honesto, también se caracteriza por el respeto y la formalidad, especialmente en entornos rurales o más tradicionales. El humor y la narración de historias son componentes clave de su estilo comunicativo, utilizados para crear lazos y expresar emociones. Las personas se saludan con frases amistosas como “Ciao” o “Buongiorno”, y las conversaciones suelen ser animadas.

En diversas zonas del norte de Cerdeña, las instituciones públicas, universidades y entidades privadas ofrecen programas de integración lingüística en italiano para extranjeros. La educación de adultos es promovida por los CPIA (Centros Provinciales para la Educación de Adultos), establecidos por el Decreto Presidencial n.º 263 del 29 de octubre de 2012. Estos representan un tipo de institución educativa autónoma, dotada de su propio personal y una estructura docente y organizativa específica. En Cerdeña existen cinco sedes del CPIA: Cagliari, Serramanna, Nuoro, Oristano y Sassari. Los adultos que pueden inscribirse en el CPIA incluyen:

- Adultos, incluidos extranjeros, que aún no poseen un diploma de educación secundaria obligatoria y deseen obtener el certificado de finalización del primer ciclo educativo.
- Adultos, incluidos extranjeros, que carecen de las competencias básicas relacionadas con la obligación escolar.
- Adultos extranjeros que deseen inscribirse en programas de alfabetización y aprendizaje del idioma italiano.

También hay iniciativas de integración lingüística en Olbia; por ejemplo, **Labint** (Laboratorio Intercultural para la Integración), que es la escuela de lengua italiana para extranjeros ubicada en los espacios del Liceo Científico Mossa. Por otro lado, la **UNISSTRAL** - Escuela

Universitaria de Lengua y Cultura Italiana para Extranjeros de Alguer, fue fundada como una rama directa del Departamento de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad de Sassari, en colaboración con el Ayuntamiento de Alguer, con el objetivo de ofrecer a estudiantes extranjeros la oportunidad de aprender o profundizar en el conocimiento del idioma y la cultura italianos.

RECURSOS Y PROGRAMAS PARA APRENDER EL IDIOMA EN LITUANIA

El lituano es la lengua oficial y predominante en todo el país. Aunque existen minorías lingüísticas, como el polaco y el ruso, el conocimiento del lituano es esencial para la integración social, el acceso al empleo y la educación. Por ello, el gobierno lituano y diversas organizaciones ofrecen programas y recursos gratuitos para facilitar el aprendizaje del idioma a personas migrantes y refugiadas. Algunos de ellos son:

RECURSOS DE INSTITUCIONES GUBERNAMENTALES

Universidades: Casi todas las universidades en Lituania tienen programas de aprendizaje del idioma para estudiantes extranjeros.

Ministerio del Interior – Acuerdo de Integración: Este acuerdo incluye la obligación de alcanzar un nivel básico de conocimiento del idioma lituano, y se ofrecen cursos gratuitos para ayudar a cumplir con este requisito.

RECURSOS DE INSTITUCIONES NO GUBERNAMENTALES

Caritas Lituania: Caritas ofrece cursos gratuitos de lituano para ciudadanos de terceros países que ya han obtenido un permiso de residencia en Lituania. Estos cursos están diseñados para facilitar la integración social y laboral de los inmigrantes y refugiados.

Cruz Roja Lituana: proporciona cursos de lituano gratuitos para refugiados y solicitantes de asilo. Además, ofrecen asesoramiento legal, psicológico y profesional, así como orientación cívica y participación en eventos comunitarios.

Centro Cultural de Kaunas para Diversas Naciones: Este centro organiza eventos culturales y educativos destinados a preservar las identidades culturales de las minorías nacionales y fomentar su integración positiva en la sociedad lituana. También ofrecen cursos de lituano y talleres interculturales.

IOM Lituania: Colabora con el Ministerio de Seguridad Social y Trabajo para facilitar la integración de los extranjeros, ha creado MiCenter.lt: web que ofrece diversos recursos de aprendizaje, entre los que se incluyen cursos en línea, aplicaciones lingüísticas e información sobre la cultura lituana.

SPEAK Lithuania: Este proyecto conecta a los lugareños y a los recién llegados para aprender idiomas y explorar la cultura local. Ofrecen clases presenciales gratuitas en Vilna y Kaunas, con materiales incluidos.

RECURSOS EN LÍNEA

World Schoolbooks App: Una aplicación gratuita disponible en más de 100 idiomas que ofrece recursos para aprender lituano de manera sencilla.

"Lithuania For You" (YouTube): Un canal que proporciona lecciones de lituano, especialmente útil para quienes ya tienen conocimientos básicos del idioma.

<https://www.refugeeslt.com/> Un portal que incluye infinidad de recursos gratuitos para aprender el idioma de forma online y gratuito.

Aplicaciones como LinGo Play, Ling, Learn Lithuanian, Pimsleur y Mondly pueden utilizarse para aprender lituano en un formato lúdico.

LITUANO PARA INMIGRANTES EN KAUNAS. CONVERSACIÓN Y COMUNICACIÓN COTIDIANA

El lituano es el idioma oficial y principal utilizado en la administración, la educación y la vida cotidiana en Kaunas. Este idioma báltico es uno de los más antiguos de Europa y está considerado una de las lenguas indoeuropeas vivas más arcaicas, lo que lo convierte en un símbolo importante de identidad nacional. Aunque Lituania es un país relativamente homogéneo en términos lingüísticos, en Kaunas también se pueden encontrar hablantes de ruso y polaco, herencia de su historia y diversidad cultural.

Los habitantes de Kaunas valoran mucho las relaciones personales, y la comunicación suele



Kaunas

ser una combinación de expresión verbal directa y discreta, acompañada de gestos moderados. Aunque en un primer momento pueden parecer reservados, los lituanos tienden a ser cálidos y acogedores cuando se establece confianza. La comunicación está marcada por el respeto y la cortesía, especialmente en contextos más tradicionales o formales. La narración de historias, el uso del humor sutil y las conversaciones animadas forman parte de su estilo comunicativo, que a menudo se

acompaña de frases amistosas como “Labas” (Hola) o “Laba diena” (Buenos días).

Kaunas, como ciudad académica y cultural, cuenta con una amplia oferta de programas para el aprendizaje del lituano dirigidos a extranjeros.

Los **Centros para Adultos y Educación Continua**, así como instituciones públicas y privadas, ofrecen cursos gratuitos o subvencionados de lengua lituana, especialmente diseñados para inmigrantes y residentes extranjeros que buscan mejorar sus habilidades lingüísticas y facilitar su integración. Estos cursos suelen incluir clases de idioma y orientación cultural para comprender mejor la vida cotidiana en Kaunas.

La **Universidad Vytautas Magnus (VMU)** ofrece cursos de lengua y cultura lituanas para estudiantes internacionales, además de talleres de integración que ayudan a los participantes a familiarizarse con las tradiciones locales.

Kaunas College: Organiza cursos intensivos de lengua lituana para extranjeros,

Centro de Integración de Refugiados y Migrantes InLT en Kaunas: Ofrece diversos servicios, entre ellos formación lingüística, orientación cívica y asesoramiento jurídico y psicológico, según el sitio web europeo sobre integración.

Caritas y Cruz Roja en Kaunas: Ofrecen asistencia a ciudadanos de terceros países, incluida ayuda para el aprendizaje de idiomas y la integración.

Speak Kaunas ofrece vales gratuitos para cursos de idiomas para refugiados:

El Centro de Cooperación e Innovación Social: organiza cursos gratuitos de lituano para mujeres inmigrantes.

RECURSOS Y PROGRAMAS PARA APRENDER EL IDIOMA EN ESPAÑA

En España se hablan varios idiomas. El castellano o español, idioma oficial en todo el país, es la lengua materna predominante en casi todas las comunidades autónomas de España y es hablado por el 98,9 % de la población española. En España se suele denominar a la lengua principal como castellano y no como español para así diferenciar a la lengua principal de otras lenguas que también son españolas (catalán, valenciano, etc...). Además, seis comunidades autónomas de España tienen junto al castellano otras lenguas oficiales (en Cataluña por ejemplo el Catalán, en Valencia el Valenciano, en País vasco el Euskera, etc...). El bilingüismo en estas comunidades suele ser una práctica habitual.

En el 2019, según la encuesta Pew, las lenguas habladas en casa eran el español en el 81% de los hogares, el catalán/valenciano en el 12% (8% de catalán y 4% de valenciano), el gallego en el 3%, el euskera en el 1% y el restante por otras lenguas.

En España, tanto a nivel regional, como nacional se han desarrollado programas del aprendizaje del castellano (español) dirigido a migrantes y personas refugiadas para favorecer así su integración y el acceso a la educación, trabajo, etc. Algunos de estos recursos o programas son:

RECURSOS DE INSTITUCIONES GUBERNAMENTALES

Las Escuelas Oficiales de Idiomas (EOI): Escuela pública que depende de las comunidades autónomas tienen cursos de idioma a precios bajos y en el que se preparan los títulos oficiales de idioma.

La Universidades Españolas en su mayoría ofrecen cursos de español a sus estudiantes extranjeros.

Centros de Educación de Personas Adultas (EPA): Ofrecen cursos de español como lengua extranjera (ELE) para inmigrantes, a menudo con programas específicos para la integración social y laboral.

Ayuntamientos: Organizan cursos y talleres de español en centros cívicos y casas de cultura, como parte de sus programas de formación básica.

Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones – Programa de Integración e Inclusión de Inmigrantes: A través de centros de formación ocupacional, ofrecen cursos de español para facilitar la inserción laboral de los inmigrantes.

Instituto Cervantes: aunque muchos cursos son de pago, también ofrecen recursos gratuitos para inmigrantes.

RECURSOS DE INSTITUCIONES NO GUBERNAMENTALES O REDES DE APOYO

Tándems lingüísticos y grupos de intercambio de idiomas: Son actividades organizadas por universidades, centros culturales o plataformas como Tandem.net o Meetup, donde estudiantes practican el idioma conversando con hablantes nativos.

CEAR (Comisión Española de Ayuda al Refugiado) ofrece cursos de idioma a extranjeros

CRUZ ROJA: La Cruz Roja ofrece cursos de español para inmigrantes y refugiados en diferentes regiones. Estos cursos suelen ser gratuitos y se enfocan en la comunicación básica, la alfabetización y la preparación para exámenes como el DELE (Diploma de Español como Lengua Extranjera).

YMCA: ONG para la integración de jóvenes y con unos 30 centros en España ofrece cursos para extranjeros

RED ACOGE: federación de entidades sociales especializadas en el acompañamiento a personas migrantes y refugiadas en España con unos 20 centros en España

CARITAS: Caritas España ofrece una amplia gama de servicios y programas para inmigrantes, incluyendo cursos de español, formación profesional y apoyo en la búsqueda de empleo

ACCEM: Presente en casi toda España trabaja con inmigrantes en situación irregular o refugiados- Entre sus programas está la enseñanza del español.

F. MERCED Migraciones: ofrece clases de español gratuitas para personas migrantes y solicitantes de protección internacional

LIGA Española de la educación: tiene un programa para mejorar la competencia comunicativa en español del colectivo inmigrante.

Recursos en Línea:

Instituto Cervantes: Aula Virtual: AVE - Algunos módulos y recursos gratuitos están disponibles para el aprendizaje del español en línea, aunque se necesita inscripción para obtener acceso completo

Real Academia Española (RAE): Proporciona herramientas y recursos online como el Diccionario Panhispánico de Dudas y la Nueva Gramática Española.

Plataformas online: Como Duolingo, BBC Spanish, y FluentU, ofrecen cursos de español en línea, algunos con versiones gratuitas.

Todo ELE: Una plataforma con materiales educativos para el aprendizaje de español como lengua extranjera.

Practicaespanol.com: Plataforma colaborativa para practicar el español con nativos.

Proyecto Minerva: Web con recursos didácticos para enseñar español a inmigrantes y refugiados.

ESPAÑOL PARA MIGRANTES EN GRANADA. CONVERSACIÓN Y COMUNICACIÓN COTIDIANA

El español es el idioma principal utilizado en la administración, la educación y la vida cotidiana en Granada. Este idioma, que es el segundo más hablado en el mundo por número de hablantes nativos, refleja la herencia cultural y literaria de España.

Los granadinos valoran mucho las relaciones personales, y su forma de comunicarse suele ser cercana, expresiva y con un tono cordial. Aunque la conversación puede ser directa, se caracteriza por la simpatía y el uso frecuente del humor, lo que crea un ambiente de acogida



Sede del Rectorado de la UGR

para los recién llegados. Los gestos acompañan a menudo el habla, sobre todo en situaciones informales, y el contacto visual es importante para transmitir sinceridad. Se suelen usar saludos como “Hola” o “Buenos días” acompañados de dos besos o un apretón de manos, según el grado de confianza.

Granada, como ciudad universitaria y multicultural, cuenta con una variada oferta de programas para el aprendizaje del español dirigidos a extranjeros. La **Universidad de Granada (UGR)**,

reconocida internacionalmente, ofrece cursos de lengua y cultura españolas para estudiantes internacionales, además de talleres y actividades para facilitar la integración.

Además, al tratarse Granada de una ciudad universitaria se pueden encontrar bastantes programas de **Tándems lingüísticos y grupos de intercambio** de idiomas, organizados

por la Universidad o grupos de apoyo y que se organizan en cafeterías, bares, eventos y visitas culturales. Combinando así el aprendizaje del idioma como el conocimiento de la ciudad y cultura granadina.

Los **Centros de Educación Permanente** y las **Escuelas Oficiales de Idiomas (EOI)** también ofrecen cursos de español para extranjeros, muchos de ellos subvencionados o gratuitos, dirigidos a quienes desean aprender el idioma para integrarse mejor en la vida granadina. Estos programas incluyen tanto aspectos lingüísticos como culturales, favoreciendo la comprensión de la realidad social y las costumbres locales.

Las Aulas Temporales de Adaptación Lingüística (ATAL) desarrollan un programa de enseñanza del español dirigido al alumnado extranjero con desconocimiento de la lengua española, impartido en horario escolar por profesorado específico. Este programa se aplica en centros docentes públicos de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria

Por último, distintas asociaciones llevan a cabo acciones socio-educativas cuyo objetivo es empoderar a las personas y romper la exclusión social.

6. VIVIENDA Y COMUNIDAD.

BÚSQUEDA DE VIVIENDA Y ALOJAMIENTO. PARTICIPACIÓN EN LA VIDA COMUNITARIA. RECURSOS LOCALES Y SERVICIOS DE APOYO.

Llegar a un nuevo país puede ser emocionante pero también desafiante, especialmente al enfrentarse a temas tan importantes como la vivienda y la integración social.

Tener una vivienda en el país de acogida es fundamental para cualquier persona inmigrante por varias razones esenciales:

- **Es un pilar de estabilidad y seguridad:** Contar con un hogar propio proporciona un sentido de seguridad y estabilidad emocional. Las personas pueden sentirse a salvo, protegidas del clima, de posibles conflictos y con un lugar al que regresar cada día.
- **Fomenta la integración social:** un hogar facilita el arraigo en el nuevo entorno. Al tener una dirección fija, se pueden establecer relaciones de vecindad, acceder a servicios básicos (salud, educación, empleo) y participar en la vida comunitaria (escuelas, asociaciones, actividades locales).
- **Es clave para el acceso a derechos y servicios:** en muchos países tal y como hemos visto se necesita tener una vivienda y estar empadronado o registrado para acceder a la asistencia sanitaria, educación, realizar ciertos trámites legales y solicitar ayudas sociales
- **Facilita la estabilidad económica:** tener una vivienda proporciona una base desde la que buscar empleo, establecerse profesionalmente y planificar a largo plazo. Muchas personas necesitan un domicilio para firmar contratos de trabajo, abrir cuentas bancarias o incluso obtener permisos.

- **Contribuye a la autoestima y al bienestar:** disponer de un hogar, aunque sea modesto, fortalece la dignidad personal, la autoestima y el sentido de pertenencia. Vivir en condiciones de precariedad, sin una vivienda estable, puede tener efectos negativos en la salud física y mental.

Una vivienda no es solo un techo, es el espacio donde se construyen proyectos personales y familiares. Permite planificar el futuro, educar a los hijos y sentirse parte de una nueva sociedad.

PARTICIPACIÓN EN LA VIDA COMUNITARIA



La participación en la vida comunitaria es fundamental para cualquier persona inmigrante, ya que permite no solo mejorar su integración, sino también crear redes sociales, aprender el idioma y contribuir a la sociedad. Aunque existen muchas similitudes en los tres países, cada uno ofrece recursos y oportunidades

adaptadas a su contexto.

Formas comunes de participación comunitaria

En España, Italia y Lituania, los inmigrantes pueden integrarse y participar mediante:

- Centros culturales, cívicos o comunitarios: espacios donde se organizan talleres, actividades culturales, deportivas y educativas.
- Fiestas y celebraciones locales: festivales, procesiones, ferias y eventos gastronómicos que ofrecen oportunidades para conocer la cultura local.
- Voluntariado y asociaciones sin ánimo de lucro: colaborar en ONGs, bancos de alimentos, proyectos sociales y actividades barriales.

- Asociaciones de inmigrantes y culturales: que ofrecen asesoramiento, actividades comunitarias, cursos de idioma y eventos multiculturales.
- Actividades deportivas y recreativas: muchas entidades locales y ONGs organizan deportes, manualidades, arte y actividades para niños y adultos.
- Escuelas y proyectos educativos: en centros escolares se promueven programas de integración para estudiantes inmigrantes, con talleres interculturales y actividades comunitarias.

Particularidades de cada país

◆ Italia:

- Para estudiantes extranjeros, muchas universidades italianas, especialmente aquellas con fuerte presencia internacional (como las de Bolonia, Roma, Milán o Florencia), ofrecen programas de mentoría, tutorías culturales y eventos integradores organizados por oficinas de relaciones internacionales o asociaciones estudiantiles como ESN Italia (Erasmus Student Network).
- Las parroquias y oratorios son espacios comunes de encuentro, con actividades culturales, deportivas y solidarias.
- Fiestas locales (sagre, festivales gastronómicos, celebraciones patronales) fomentan la interacción.
- Importancia del voluntariado en Caritas, ARCI, ACLI, Comunità di Sant'Egidio.

Asociaciones culturales y de inmigrantes organizan cursos de italiano, talleres y eventos.

◆ Lituania:

- Las principales universidades del país, como la Universidad de Vilna o la Universidad Vytautas Magnus, cuentan con oficinas de relaciones internacionales y asociaciones

estudiantiles (como ESN Lituania) que organizan actividades culturales, solidarias y comunitarias. Estas iniciativas facilitan el contacto entre estudiantes extranjeros y locales.

- Centros culturales municipales y eventos locales son espacios de participación.
- Celebraciones y festivales regionales donde se mezclan tradiciones locales e internacionales.
- Voluntariado en Caritas Lituania, Lithuanian Red Cross y organizaciones similares.
- Cursos de idioma lituano y actividades multiculturales promovidos por ONGs y asociaciones locales..

◆ España:

- Para estudiantes extranjeros en España muchas universidades incluyen actividades extracurriculares y programas de acogida cultural específicamente pensados para estudiantes internacionales. Estas experiencias no solo favorecen la adaptación, sino que también transforman la estancia en el extranjero en una vivencia más completa, significativa y enriquecedora.
- Participación en las fiestas locales (Fallas, Feria de Abril, fiestas patronales) como espacios clave de integración.
- Los centros cívicos y culturales ofrecen talleres gratuitos (idiomas, formación profesional, teatro).
- Las asociaciones de inmigrantes tienen un papel activo en ofrecer apoyo y actividades.
- Participación en voluntariado en ONGs como Cruz Roja, Cáritas, CEAR.

Tabla Comparativa: Participación Comunitaria en España, Italia y Lituania

Aspecto	España	Italia	Lituania
Participación universitaria	Programas de acogida, mentorías, ESN, actividades culturales y deportivas	Oficinas internacionales, redes como ESN Italia, mentorías, voluntariado universitario	ESN Lituania, tutorías interculturales, clubes estudiantiles, eventos multiculturales
Espacios de encuentro	Centros cívicos, asociaciones, centros culturales	Parroquias, oratorios, centros culturales	Centros culturales municipales, eventos locales
Celebraciones locales	Fallas, Feria de Abril, fiestas patronales	Sagre, festivales gastronómicos, fiestas patronales	Fiestas locales, festivales regionales
Voluntariado	ONGs como Cruz Roja, Cáritas, CEAR, ACCEM	Caritas, ARCI, ACLI, Sant'Egidio	Caritas, Cruz Roja Lituana, Refugee Council
Asociaciones de inmigrantes	Activas y diversas	Presentes y ofrecen cursos, eventos, apoyo	Asociaciones y clubes culturales locales
Actividades recreativas/culturales	Talleres, deportes, manualidades, arte	Talleres, deportes, manualidades, arte	Talleres, deportes, manualidades, arte
Proyectos educativos	Escuelas con programas de integración	Escuelas con proyectos interculturales	Escuelas con programas interculturales
Idiomas y talleres	Cursos gratuitos de español, talleres diversos	Cursos de italiano, talleres multiculturales	Cursos de lituano, talleres multiculturales

BÚSQUEDA DE VIVIENDA Y ALOJAMIENTO EN ESPAÑA, ITALIA Y LITUANIA

Encontrar un lugar donde vivir es una de las principales preocupaciones para las personas inmigrantes que llegan a España, Italia o Lituania. Aunque el proceso es similar en los tres países, existen diferencias en requisitos, tipos de vivienda y recursos disponibles. Además,

en los tres países nos encontramos que además de los recursos comunes, los estudiantes extranjeros pueden optar a alojamientos más adaptados a sus necesidades, que veremos en el apartado de recursos locales y servicios de apoyo.

Opciones de alojamiento comunes

En los tres países, los inmigrantes pueden optar por:

- **Habitaciones en pisos compartidos:** opción asequible y flexible, popular entre quienes llegan solos o con recursos limitados.
- **Alquiler de viviendas completas (pisos o casas):** preferidas por familias o personas que buscan más privacidad.
- **Vivienda social o de protección oficial:** ofrecida por autoridades locales a personas con bajos ingresos, con requisitos específicos de residencia y situación económica.
- **Alojamiento temporal o de emergencia:** proporcionado por ONGs o entidades públicas para quienes se encuentran en situación de vulnerabilidad o solicitantes de asilo..

Canales para buscar vivienda

- **Portales online:** Idealista, Fotocasa y Milanuncios en España; Idealista.it, Subito.it y Bakeca.it en Italia; Aruodas.lt, Skelbiu.lt y Domoplius.lt en Lituania.
- **Redes sociales y grupos locales:** Facebook, WhatsApp, grupos comunitarios.
- **Anuncios locales:** tablones en supermercados, parroquias, asociaciones.
- **Agencias inmobiliarias:** ofrecen servicio profesional, pero cobran comisión.

Requisitos comunes al alquiler

- **Contrato formal de alquiler,** que detalla condiciones y derechos.

- **Depósito (fianza):** generalmente equivalente a 1-3 meses de alquiler.
- **Documentación:** identificación (NIE o pasaporte en España, codice fiscale y permiso de residencia en Italia, asmens kodas y permiso en Lituania).
- **Pruebas de ingresos o garantías:** suelen ser solicitadas en los tres países, especialmente en alquileres privados.

💡 Consejos prácticos para inmigrantes

- Busca propietarios flexibles, especialmente si no tienes empleo estable.
- Evita firmar contratos poco claros o sin respaldo legal.
- Acude a ONGs o servicios municipales para orientación y mediación.
- Verifica precios y condiciones del mercado local.

📊 Tabla Comparativa: España, Italia y Lituania en Búsqueda de Vivienda

Aspecto	España	Italia	Lituania
Tipos de alojamiento	Habitaciones, pisos completos, vivienda social, alojamiento temporal	Habitaciones, pisos completos, vivienda social, alojamiento temporal	Habitaciones, pisos completos, vivienda social, alojamiento temporal
Principales portales online	Idealista, Fotocasa, Milanuncios, Habitacalia	Idealista.it, Subito.it, Bakeca.it	Aruodas.lt, Skelbiu.lt, Domoplius.lt

Redes sociales/comunitarias	Facebook, WhatsApp, grupos locales	Facebook, WhatsApp, asociaciones locales	Facebook, grupos locales, tableros
Agencias inmobiliarias	Comunes, cobran comisión	Comunes, cobran comisión	Comunes, cobran comisión
Requisitos comunes	Contrato, fianza, NIE/pasaporte, ingresos	Contrato, fianza, código fiscal, residencia	Contrato, fianza, asientos, residencia
Pruebas de ingresos	A menudo necesarias, sobre todo en privado	A menudo necesarias, con garantías o aval	Frecuentes, especialmente en privado
Acceso a vivienda social	Con requisitos de residencia legal y renta	Con residencia legal y baja renta	Con residencia legal y baja renta
Alojamiento temporal	ONGs (Cruz Roja, Cáritas, CEAR) y servicios sociales	ONGs (Caritas, Sant'Egidio, ARCI) y SPRAR/SIPROIMI	ONGs (Caritas, Lithuanian Red Cross) y centros de acogida
Consejos clave	Buscar ayuda local, verificar condiciones, evitar contratos informales	Buscar ayuda local, verificar condiciones, evitar contratos informales	Buscar ayuda local, verificar condiciones, evitar contratos informales

ALOJAMIENTO: RECURSOS LOCALES Y SERVICIOS DE APOYO

Alojamientos específicos para estudiantes extranjeros en Lituania, Italia y España:

Si bien como migrante, puedes encontrar redes de apoyo para el alojamiento, existen redes específicas para estudiantes internacionales:

Comparativa de Recursos de Alojamiento para Estudiantes Extranjeros

Aspecto	España	Italia	Lituania
Residencias universitarias	Públicas y privadas, muchas reservan plazas para extranjeros. Ej: [Resa](https://www.resa.es), [Livensa Living](https://www.livensaliving.com).	Residencias públicas (ESU, ADISU) y privadas. Algunas ofrecen convenios Erasmus. Ej: [ESU Padova](https://www.esu.pd.it).	Universidades como [Vilnius University](https://www.vu.lt) ofrecen residencias asequibles para estudiantes extranjeros.
Alquiler compartido	Muy común entre estudiantes. Plataformas como [Idealista](https://www.idealista.com), [Badi](https://badi.com), [Uniplaces](https://www.uniplaces.com).	Uso extendido. Plataformas como [StanzaZoo](https://www.stanzazoo.com), [HousingAnywhere](https://housinganywhere.com).	Uso común. Plataformas como [Aruodas.lt](https://www.aruodas.lt), [Erasmus Play](https://www.erasmusplay.com).

Familias de acogida	Promovida por algunas escuelas y universidades. Facilita inmersión cultural.	Más común en programas de intercambio religioso o bilaterales. Menos institucionalizada.	Disponible en algunos programas Erasmus o convenios con ONGs.
Apoyo institucional	Oficinas internacionales ayudan a gestionar residencias y contratos.	Oficinas Erasmus y servicios universitarios ofrecen guías y convenios con residencias.	Servicios internacionales ayudan en la búsqueda y trámites.
Alojamiento económico/ subvencionado	Becas y ayudas de comunidades autónomas o universidades. Residencias públicas más baratas.	Residencias regionales subvencionadas para estudiantes en movilidad o bajos ingresos.	Residencias universitarias muy asequibles; posible apoyo para Erasmus.
Plataformas especializadas	[ErasmusU](https://www.erasmusu.com), [Spotahome](https://www.spotahome.com), [Student.com](https://www.student.com), [Uniplaces](https://www.uniplaces.com)	[HousingAnywhere](https://housinganywhere.com), [Uniplaces](https://www.uniplaces.com), [Spotahome](https://www.spotahome.com), [StanzaZoo](https://www.stanzazoo.com)	[Erasmus Play](https://www.erasmusplay.com), [Aruodas.lt](https://www.aruodas.lt), [Student Global](https://studentglobal.com)
Alojamiento temporal a la llegada	Universidades ofrecen ayuda temporal: albergues,	Algunos servicios universitarios ofrecen	Universidades reservan alojamiento temporal o

	hostales conveniados.	alojamiento provisional inicial.	guían hacia soluciones transitorias.
--	--------------------------	-------------------------------------	---

Otros recursos de alojamiento como persona migrante:

Las personas inmigrantes, solicitantes de asilo y refugiados pueden acceder a una serie de recursos y servicios de apoyo para encontrar vivienda y establecerse en el país. Estos recursos incluyen programas públicos, servicios sociales municipales y apoyo de ONGs. Seguidamente os facilitamos distintos recursos en cada uno de los países (España, Italia y Lituania).

RECURSOS DE ALOJAMIENTO EN ITALIA

Vivienda pública (ERP): Son viviendas de alquiler social gestionadas por municipios y regiones, para poder acceder a ellas, debes tener una residencia legal, bajos ingresos y antigüedad en el empadronamiento local. Deberás de hacer una inscripción en listas de espera.

Servicios sociales municipales (Servizi Sociali): en cada municipio hay un punto de atención de servicios sociales (Ufficio dei Servizi Sociali). Entre otros se ofrece orientación para búsqueda de vivienda, ayudas económicas puntuales para alquiler o fianza y mediación entre arrendadores e inquilinos.

ONGs y entidades solidarias: entre otras asociaciones podemos en Italia que ayudan a la búsqueda u obtención de alojamiento están:

- **Caritas Italiana:** Ofrece apoyo social y material, incluyendo alojamiento temporal (casas de acogida, albergues, pisos de transición) para personas en situación vulnerable entre ellos a inmigrantes.

- **Comunità di Sant'Egidio:** Ofrece programas de acogida para personas sin hogar, inmigrantes y refugiados. Gestiona viviendas solidarias y mediación en alquileres.
- **ARCI** (Associazione Ricreativa e Culturale Italiana): Ofrece apoyo en la búsqueda de vivienda, especialmente para solicitantes de asilo y personas vulnerables.
- **ACLI** (Associazioni Cristiane Lavoratori Italiani): Brinda orientación y acompañamiento para el acceso a servicios, incluyendo vivienda, formación y apoyo social.
- **Refugees Welcome Italia:** Promueve la acogida familiar y en redes solidarias para personas refugiadas, facilitando su integración en viviendas compartidas con familias italianas.
- **Centro Astalli:** Ofrece viviendas de acogida temporal y orientación para encontrar soluciones estables para solicitantes de asilo y refugiados.

SPRAR/SIPROIMI (Sistema di Protezione per Richiedenti Asilo e Rifugiati): es una red pública de acogida para solicitantes de asilo y refugiados, con programas de vivienda, manutención, formación y mediación social. Esta gestionado por entidades locales y en colaboración con ONGs

Fondo Nazionale Sostegno Affitti: Son ayudas estatales o regionales para el pago parcial del alquiler.

¿Cómo se puede acceder a estos recursos? Puedes recurrir a las siguientes vías:

- Acudir al **Comune** (ayuntamiento) y preguntar por “Servizi Sociali” o “Ufficio ERP”.
- Contactar con ONGs (Caritas, Sant'Egidio, ARCI) para ayuda directa.
- Inscribirse en listas de espera de vivienda pública o solicitar ayudas de alquiler.

Consultar webs oficiales: <https://www.interno.gov.it>, <https://www.caritas.it>.

RECURSOS DE ALOJAMIENTO EN LITUANIA



Vivienda social municipal (Savivaldybių socialinis būstas): La vivienda social está gestionada por los municipios y destinada a personas con bajos ingresos o en situación de vulnerabilidad social, incluidos inmigrantes y refugiados con residencia legal. Para acceder es necesario entre otros estar registrado en el municipio, tener permisos válidos de residencia y demostrar una necesidad económica o social. Debes apuntarte a una lista de espera.

Servicios sociales municipales (Savivaldybės socialinės paslaugos): Cada municipio cuenta con un centro de servicios sociales, donde los inmigrantes pueden recibir orientación para buscar alojamiento, solicitar ayudas económicas puntuales (alquiler, fianza, etc...) o acceder a programas de mediación con propietarios de alojamientos. Para acceder a los servicios sociales debes tener tu documento de identidad y permiso de residencia.

ONGs y entidades de apoyo: Existen diversas organizaciones no gubernamentales que ofrecen ayuda para inmigrantes y refugiados en situación de vulnerabilidad, entre otras:

- **Caritas Lituania:** Ofrece apoyo a inmigrantes y refugiados con alojamiento de emergencia, orientación social y actividades de integración. Está presente en varias diócesis y ciudades importantes.
- **Cruz Roja (Lietuvos Raudonasis Kryžius):** Ofrece alojamiento temporal para solicitantes de asilo, apoyo en la búsqueda de vivienda estable, asistencia legal y programas de integración.

- **Refugee Council (Pabėgėlių Taryba):** Orientada a apoyar a refugiados y solicitantes de asilo, brindando orientación, vivienda temporal y servicios de apoyo.
- **Migration Information Centre – IOM:** Ofrece información y orientación a inmigrantes sobre alojamiento, empleo, educación y otros recursos.
- **Socialiniai partneriai (Social Partners):** Colabora con municipios y ONGs para gestionar programas de vivienda temporal, orientación laboral y apoyo social a personas vulnerables, incluidos inmigrantes.

Centros de acogida para solicitantes de asilo y refugiados: centros orientados a los solicitantes de protección internacional que les proporciona entre otros alojamiento, alimentación y asistencia básica. Este servicio está financiado y gestionado por el Estado y colaboran ONGs.

Subsidios de alquiler (Nuomos subsidija): programa estatal o local que permite a personas con bajos ingresos (incluidos inmigrantes con residencia legal) acceder a ayudas económicas para cubrir parte del alquiler mensual. Se necesita presentar documentación que acredite ingresos familiares, residencia legal y empadronamiento en el municipio.

¿Cómo acceder a estos recursos? Te aconsejamos:

- Acudir a la Savivaldybė (ayuntamiento local) y dirigirse al centro de servicios sociales para solicitar ayudas, orientación y listas de vivienda social.
- Contactar con ONGs como Caritas, Lithuanian Red Cross o Refugee Council para recibir asistencia y apoyo directo.
- Si eres solicitante de asilo, acudir a los centros de acogida oficiales.
- Consultar las webs oficiales del Ministerio de Seguridad Social y Trabajo de Lituania: <https://socmin.lrv.lt> y de las ONGs mencionadas para conocer más detalles y requisitos.

RECURSOS DE ALOJAMIENTO EN ESPAÑA

Vivienda pública o de protección oficial: Gestionada por las Comunidades Autónomas y los Ayuntamientos, consiste en viviendas en alquiler a precios reducidos para personas con menos recursos. Los inmigrantes europeos y aquellos extracomunitarios con permiso de residencia, pueden acceder a estas viviendas si cumplen ciertos requisitos de renta y antigüedad en el padrón.

Servicios Sociales Municipales: los servicios municipales, ofrecen orientación y apoyo para personas en riesgo de exclusión o vulnerabilidad (incluyendo inmigrantes), tales como: Asesoramiento para buscar vivienda adecuada, ayudas económicas puntuales (por ejemplo, para pagar un mes de alquiler o la fianza) o mediación con propietarios en caso de impagos o conflictos.

ONGs y entidades del tercer sector: Algunas organizaciones que ofrecen recursos específicos y asesoramiento para inmigrantes:

- **Cruz Roja Española:** programas de ayuda a inmigrantes y refugiados, incluyendo búsqueda de alojamiento temporal, mediación para el alquiler, apoyo jurídico y orientación social.
- **Cáritas:** ofrece alojamiento de emergencia, ayudas para alquiler, acompañamiento y orientación para encontrar vivienda.
- **CEAR (Comisión Española de Ayuda al Refugiado):** proporciona asistencia a personas solicitantes de asilo y refugiados, incluyendo alojamiento temporal, ayudas al alquiler y asesoramiento.
- **ACCEM:** especializada en acogida e integración de personas refugiadas e inmigrantes, ofrece alojamiento temporal, formación e intermediación para vivienda.
- **Provivienda:** con bastantes centros en España, trabajan por el derecho a la vivienda, especialmente para las personas más vulnerables, entre ellos las personas migrantes.

Además, gestiona plazas de acogida para personas solicitantes o beneficiarias de protección internacional.

Programas públicos específicos para inmigrantes y refugiados: Puedes encontrar los siguientes programas públicos:

- **Sistema de Acogida para Solicitantes de Protección Internacional** (gestionado por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones): ofrece alojamiento, manutención y apoyo durante el proceso de solicitud de asilo.
- **Programas autonómicos y locales de integración:** algunas Comunidades Autónomas (como Madrid, Cataluña, Andalucía) ofrecen programas específicos para inmigrantes, que incluyen orientación para encontrar vivienda y ayudas.

Red de pisos de acogida o emergencia: Para personas sin hogar, solicitantes de asilo o en riesgo de exclusión social, existen pisos de acogida temporal gestionados por ONGs o servicios sociales, donde se proporciona alojamiento provisional hasta que se encuentre una solución estable.

Ayudas al alquiler (Plan Estatal de Vivienda): Incluyen ayudas para pagar parte del alquiler mensual o la fianza inicial.

Alquiler social: impulsado por entidades públicas o colaboraciones con bancos, ofrece alquileres a precios asequibles para personas con bajos ingresos, incluyendo inmigrantes en situación regular.

¿Cómo puedes acceder a estos recursos? Existen varias vías:

- Contactar con el Ayuntamiento (Servicios Sociales o Punto de Información para Inmigrantes).
- Acudir a ONGs (Cruz Roja, Cáritas, CEAR, ACCEM) que ofrecen orientación y alojamiento temporal.

-
- Solicitar información en la Oficina de Extranjería o en los Centros de Integración Social y Cultural.

Revisar las webs oficiales del Ministerio de Inclusión (<https://www.inclusion.gob.es>) y de las Comunidades Autónomas.

7. EMPLEO Y OPORTUNIDADES LABORALES: SECTORES CON MAYOR DEMANDA DE EMPLEO.

BÚSQUEDA DE EMPLEO Y MERCADO LABORAL LOCAL.
PROGRAMAS DE EMPLEO Y CAPACITACIÓN.
EMPRENDIMIENTO Y CREACIÓN DE EMPRESAS.

EMPLEO Y OPORTUNIDADES LABORALES EN ITALIA: SECTORES CON MAYOR DEMANDA DE EMPLEO

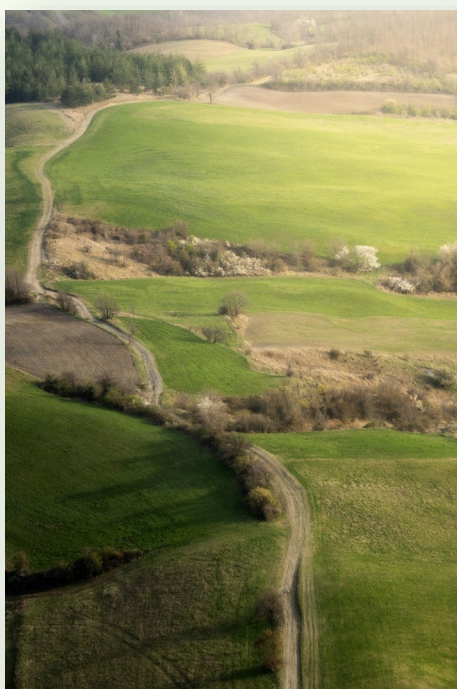
Italia presenta una importante participación de personas migrantes en su mercado laboral, especialmente en sectores como los cuidados personales, la agricultura, la construcción y el trabajo doméstico. Si bien existen oportunidades laborales, también hay desafíos como la informalidad, la discriminación, las dificultades de homologación de títulos y el acceso limitado a empleos cualificados.

Las personas migrantes, sobre todo aquellas provenientes de fuera de la Unión Europea, enfrentan con frecuencia condiciones laborales más precarias, alta temporalidad y sueldos más bajos. Sin embargo, representan un componente esencial en varios sectores clave de la economía italiana.

Sectores con mayor demanda de empleo para personas extranjeras:

I. Servicios personales y cuidados:

- Cuidado de personas mayores y dependientes (badanti).



Campos en Emilia-Romagna

- Trabajo doméstico (colf): limpieza, cocina, mantenimiento del hogar.

2. **Agricultura:**

- Trabajos estacionales como la recogida de frutas, vendimia, y cuidado de cultivos.
- Las regiones con mayor demanda son Puglia, Sicilia, Campania y Emilia-Romaña.

3. **Construcción:**

- Albañiles, peones, encofradores y operarios de obras públicas.

- Predominan los empleos físicos y en muchos casos con contratación informal.

4. **Hostelería y restauración:**

- Camareros, cocineros, ayudantes de cocina, personal de limpieza en hoteles y restaurantes.

5. **Industria manufacturera y logística:**

- Operarios en fábricas, empaquetado de productos, almacenes, transporte y distribución.

6. **Servicios de limpieza y mantenimiento:**

- Personal de limpieza en oficinas, hospitales, escuelas y espacios públicos.

Los trabajos más usuales para **estudiantes extranjeros** en Italia son:

- Trabajo en el sector de la hostelería y el turismo.

-
- Trabajo en restaurantes, cafeterías y bares.
 - Trabajo en supermercados y tiendas.
 - Trabajo de profesor de inglés o de otros idiomas.

Datos recientes (2023-2024, Ministero del Lavoro e ISTAT):

- Más del 70% de las personas extranjeras trabajadoras están empleadas en los sectores de servicios personales, construcción, agricultura e industria ligera.
- En algunas regiones del norte como Lombardía, Emilia-Romaña y Véneto, hay creciente demanda de mano de obra extranjera también en manufactura y logística.

El **Ministerio del Trabajo italiano** publica periódicamente los "Decreto Flussi", que determinan los cupos y sectores en los que se autoriza la entrada de trabajadores extracomunitarios.

¿Qué es el Decreto Flussi?

Es una ley del gobierno italiano que regula cuántos ciudadanos no europeos pueden entrar en Italia para trabajar legalmente. Establece cuotas anuales y condiciones para tres tipos de trabajo:

- Trabajo estacional (lavoro stagionale)
- Trabajo no estacional por cuenta ajena (lavoro subordinato)
- Trabajo autónomo (lavoro autonomo)

También regula la conversión de otros permisos de residencia (como por estudios) en permisos de trabajo.

Por ejemplo, en 2025 el gobierno permitirá la entrada de 165.000 personas migrantes no europeas. Además, fuera de este cupo pueden solicitar el visado de trabajo aquellas personas que provengan de países con convenios de repatriación, aquellos que hayan

realizado una formación profesional y lingüística en su país o los estudiantes extranjeros en Italia que quieran convertir su permiso.

BÚSQUEDA DE EMPLEO Y MERCADO LABORAL LOCAL EN ITALIA

Requisitos previos:

Los Ciudadanos de la UE/EEE/Suiza: pueden trabajar libremente en Italia. Deben registrarse en el “Comune” de residencia y obtener el “codice fiscale” (Documento de identidad como extranjero residente).

Los Ciudadanos de terceros países: necesitan un permiso de residencia y trabajo. Pueden acceder a través de: Reagrupamiento familiar, Permiso por motivos humanitarios, protección subsidiaria o asilo, la autorización mediante los "Decreto Flussi" o Permiso por motivos de trabajo o estudio convertido en permiso de trabajo.

Aquellas **Personas solicitantes de asilo o protección internacional** pueden trabajar legalmente pasados 2 meses desde la presentación de la solicitud, si la Comisión Territorial aún no ha emitido una resolución. Además, tienen acceso al mercado laboral mientras su solicitud esté en trámite o si se les ha concedido protección internacional.

Los **estudiantes extranjeros** que deseen trabajar en Italia deben obtener un permiso de residencia por estudios y luego seguir las regulaciones laborales para estudiantes internacionales, especialmente los ciudadanos no europeos que deben obtener además su permiso de trabajo (a través de una oferta laboral de un empleador). Como estudiante podrás buscar trabajo a tiempo parcial, generalmente hasta 20 horas a la semana.

Consejos prácticos para buscar empleo:

Una vez tengas en regla toda la Documentación esencial: (Codice fiscale y Permiso de residencia válido) debes actualizar o seguir los siguientes pasos.

- Hacer tu CV actualizado y adaptado al formato italiano (con foto, claridad y enfoque en experiencia laboral).

- Carta de presentación breve.
- Idiomas y formación: es clave aprender italiano si deseas un empleo más estable y cualificado. Además, deberás empezar a tramitar la homologación de tus títulos o realizar cursos de formación profesional italianos.

En Italia es importante hacer una búsqueda activa de empleo por distintos canales:

1. Portales online: Indeed, InfoJobs, LinkedIn, Monster, trovolavoro.
2. Centri per l'Impiego (centro de empleo Italiano): ofrecen orientación y cursos gratuitos.
3. Entidades del tercer sector (ONGs, asociaciones de migrantes) que actúan como mediadoras laborales.
4. Cooperativas sociales y bolsas de trabajo locales.
5. Agencias de trabajo temporal: Addecco, randstad
6. Ferias de empleo y eventos regionales (especialmente en el norte).
7. Red Eures para personas pertenecientes a la EU.

PROGRAMAS DE EMPLEO Y CAPACITACIÓN EN ITALIA

Programas públicos y estatales:

- **Garanzia Giovani:** programa de inserción laboral para jóvenes entre 15 y 29 años, con orientación, formación y pasantías, accesible también a migrantes con permiso de residencia.
- **Corsi di formazione professionale:** formación subvencionada por las regiones, abierta a migrantes en situación regular.

- **CPIA (Centri Provinciali per l'Istruzione degli Adulti):** centros donde se ofrecen cursos gratuitos de italiano, alfabetización digital, ciudadanía y capacitación laboral.

RED EURES:

- Accesible a ciudadanos europeos y sus familiares. Apoya la movilidad profesional entre países de la UE.

ONGs y asociaciones:

- **Caritas Italiana, ARCI, Centro Astalli, Refugees Welcome,** entre otras, ofrecen:
 - Orientación laboral y legal.
 - Talleres de italiano y competencias laborales.
 - Programas específicos para mujeres migrantes.
- Cooperativas sociales y asociaciones locales desarrollan proyectos de inserción laboral para migrantes y refugiados (programas cofinanciados por el Fondo Asilo, Migración e Integración – FAMI).

EMPRENDIMIENTO Y CREACIÓN DE EMPRESAS EN ITALIA

Italia favorece el emprendimiento, y muchas personas migrantes han creado pequeñas empresas en comercio, restauración, moda, agricultura o servicios personales.

I. Ciudadanos de la UE/EEE:

- No necesitan permiso especial para emprender, solo se necesita inscribirse en el padrón municipal

- Deben obtener un codice fiscale, registrarse como autónomos (partita IVA) y cumplir con las obligaciones fiscales y de seguridad social.

2. Ciudadanos de terceros países:

Pueden emprender si tienen un **permiso de residencia válido** (por trabajo, estudios, protección internacional, motivos familiares, etc.).

Pueden **cambiar su permiso** por uno específico para trabajo autónomo si cumplen los requisitos económicos y profesionales.

También pueden solicitar el ingreso a Italia para trabajo autónomo desde el extranjero (dentro de las cuotas del *Decreto Flussi*).

Requisitos generales para emprender:

- Plan de negocio viable.
- Codice fiscale y registro en la Cámara de Comercio (Camera di Commercio).
- Alta en la Partita IVA (Hacienda italiana).
- Inscripción en INPS (seguridad social) e INAIL (prevención de riesgos laborales).
- Cumplimiento de normativas locales y licencias municipales.

Tipos de emprendimiento comunes:

1. **Autónomo (lavoratore autonomo):** ¿Cómo hacerse autónomo?

Cambio de permiso (para quienes ya residen en Italia):

- Presentar la solicitud antes de 60 días del vencimiento del permiso actual.
- Documentación requerida:
 - Partida IVA

- Inscripción en Cámara de Comercio (si aplica)
- Demostración de ingresos suficientes
- Documentación de vivienda
- Documentos según el tipo de actividad (comercial, profesional, artesanal, etc.)

Como hacerse autónomo desde el extranjero (entrada nueva):

- Solicitar visado consular dentro de las cuotas del Decreto Flussi.
- Presentar:
 - Declaración de inexistencia de obstáculos a la actividad
 - Documentación de medios económicos y alojamiento
 - Certificación de Cámara de Comercio u otra autoridad competente

2. Pequeñas empresas o sociedades:

¿Cómo crear una empresa?

1. Transformar la idea en proyecto:

- Realizar un estudio de factibilidad o business plan, idealmente con asesoría profesional.
- Ayuda disponible en los Progetti d'impresa de la Provincia de Bologna u otras entidades regionales.

2. Trámites administrativos:

- Solicitar la Partita IVA y código fiscal en la Agenzia delle Entrate.
- Inscribirse en el Registro de Empresas de la Cámara de Comercio.

- Declarar el inicio de actividad en el SUAP (Sportello Unico per le Attività Produttive) del municipio.
- Obtener permisos especiales si la actividad lo requiere (alimentación, transporte, etc.).

3. Formas jurídicas posibles:

- Empresa individual (autónomo)
- Sociedad (de personas o capital)
- Profesional independiente

Requisitos clave para emprender:

- Demostrar ingresos mínimos (aprox. 8.500 €/año) o inversión adecuada.
- Contar con conocimientos profesionales o habilitación si la actividad lo exige (ej. peluquería, fontanería).
- Para profesiones reguladas (abogados, médicos, ingenieros, etc.), es necesario el reconocimiento del título y la inscripción en el gremio profesional correspondiente.

Recursos disponibles para emprender:

- Centros de asesoría empresarial local (como Sportelli Impresa o Progetti d'impresa).
- SUAP municipal: ventanilla única para permisos, declaraciones, orientación y trámites simplificados.
- Cámaras de Comercio (CCIAA): inscripción, asesoría y estadísticas sectoriales.
- Patronatos: ayuda para gestionar solicitudes y trámites migratorios o fiscales.
- Programas regionales de apoyo al emprendimiento (subsidios, formación, incubadoras).

- Ministerios competentes para el reconocimiento de títulos y habilitaciones profesionales.

EMPLEO Y OPORTUNIDADES LABORALES EN LITUANIA: SECTORES CON MAYOR DEMANDA DE EMPLEO

Lituania enfrenta una escasez significativa de mano de obra debido al envejecimiento de la población y la emigración de jóvenes, lo que ha llevado a una creciente demanda de trabajadores extranjeros. En 2024, el número de trabajadores extranjeros aumentó un



18.3%, alcanzando más de 150,000 personas de 160 países.

Sectores con mayor demanda de empleo para personas extranjeras:

1. Transporte y Logística:

Conductores de camiones de larga distancia y autobuses son altamente demandados, especialmente para el transporte internacional de mercancías.

2. Construcción:

Ocupaciones como soldadores, albañiles, electricistas, fontaneros y colocadores de concreto

son esenciales en este sector.

3. Manufactura:

Trabajadores en industrias manufactureras, incluyendo operadores de maquinaria y ensambladores, son necesarios para mantener la producción industrial.

4. Comercio y servicios

El comercio minorista y los servicios de atención al cliente también presentan oportunidades para migrantes, especialmente en roles como dependientes de tienda, cajeros y personal de servicio al cliente. La demanda es constante en este sector, aunque los requisitos de cualificación suelen ser más bajos.

5. Servicios de limpieza y mantenimiento

Hay una necesidad continua de personal en limpieza, mantenimiento y asistencia en hoteles y oficinas. Estos roles suelen ser ocupados por trabajadores migrantes, con una proporción significativa de mujeres en estas posiciones.

6. Tecnologías de la Información (TI):

Desarrolladores de software, analistas de datos y especialistas en ciberseguridad son buscados debido al crecimiento del sector tecnológico.

7. Salud:

Profesionales médicos y de enfermería son requeridos para atender las necesidades de una población envejecida.

8. Agricultura y Procesamiento de Alimentos:

Trabajadores agrícolas y procesadores de alimentos son esenciales, especialmente en temporadas de cosecha.

Consideraciones adicionales

- **Sistema de cuotas:** Lituania establece cuotas anuales para la contratación de trabajadores de terceros países. En 2024, estas cuotas se alcanzaron rápidamente, reflejando la alta demanda de mano de obra extranjera.
- **Países de origen:** La mayoría de los trabajadores migrantes provienen de Bielorrusia, Ucrania, Rusia y países de Asia Central como Uzbekistán y Kazajistán.

- **Requisitos:** Para trabajar en Lituania, los ciudadanos de la Unión Europea pueden hacerlo libremente. Los ciudadanos de terceros países necesitan un permiso de trabajo, que generalmente es gestionado por el empleador. El conocimiento del idioma lituano no siempre es obligatorio, pero puede ser una ventaja, especialmente en sectores como la salud y los servicios públicos.

Los **estudiantes extranjeros** pueden encontrar diferentes oportunidades laborales en Lituania, especialmente en campos como el turismo, la hostelería, el servicio de atención al cliente y la tecnología de la información. La posibilidad de trabajar depende del país de origen y si se necesita una visa de trabajo.

Oportunidades laborales para estudiantes extranjeros en Lituania:

- **Hostelería y Turismo:**
 - **Trabajo de temporada:** Los estudiantes pueden encontrar empleo en resorts, hoteles y restaurantes, especialmente durante la temporada alta.
 - **Servicio de atención al cliente:** Muchas empresas buscan estudiantes para roles de atención al cliente, especialmente en inglés, dada la comunidad internacional en Lituania.
- **Tecnología de la Información:**
 - **Prácticas y roles junior:** Las empresas lituanas ofrecen oportunidades de prácticas y roles junior en el ámbito de la informática, como desarrolladores de software y analistas.
- **Otras áreas:**
 - **Trabajo social, educación, construcción, sastrería, limpieza:** En general, Lituania busca profesionales en diversas áreas, y los estudiantes pueden encontrar oportunidades en estas áreas.

- **Intercambio de trabajo:** Plataformas como [Worldpackers](https://www.worldpackers.com/) ofrecen intercambios de trabajo donde los estudiantes pueden ayudar en diversas tareas a cambio de alojamiento y otras ventajas.

BÚSQUEDA DE EMPLEO Y MERCADO LABORAL LOCAL EN LITUANIA

Como hemos comentado, en Lituania, los requisitos para que una persona migrante pueda acceder legalmente al mercado laboral dependen de su nacionalidad y de su situación migratoria:

1. Ciudadanos de la UE/EEE y Suiza

No necesitan permiso de trabajo. Pueden trabajar, emprender o estudiar en Lituania con los mismos derechos que los ciudadanos lituanos. No obstante:

- Si permanecen más de 90 días, deben registrarse en el Registro de Ciudadanos de la UE en el Departamento de Migración.
- Deben obtener un número de identificación fiscal (VMI) y registrarse en la Seguridad Social si van a trabajar o emprender.

2. Ciudadanos de terceros países (NO UE/EEE)

Si están en el extranjero y desean trabajar en Lituania:

Deben contar con:

1. Una oferta de empleo válida de una empresa registrada en Lituania.
2. Permiso de trabajo expedido por el Servicio de Empleo (*Užimtumo tarnyba*), salvo si el puesto figura en la lista de profesiones en demanda, en cuyo caso se puede omitir este paso.

-
3. Permiso de residencia temporal por motivos laborales, solicitado en la embajada o consulado lituano en su país de origen.

A partir de 2025, no es necesario que el empleador demuestre la falta de candidatos locales si el puesto pertenece al listado de ocupaciones en escasez (como conductor, soldador, operador de maquinaria, etc.).

Si ya se encuentran en Lituania con residencia legal (por ejemplo, estudios, protección temporal, etc.):

- Pueden solicitar un cambio de estatus de su permiso a uno de residencia por trabajo si tienen una oferta de empleo.
- Quienes tienen protección internacional o temporal (como refugiados o desplazados de Ucrania) pueden trabajar sin necesidad de permiso laboral adicional.

Documentos necesarios habitualmente:

- Pasaporte válido.
- Contrato de trabajo.
- Alojamiento confirmado en Lituania.
- Seguro médico.
- Pruebas de cualificación profesional (cuando se requiere).
- Comprobante de pago de tasas administrativas.

Permisos y autorizaciones

- Permiso de residencia temporal por motivos laborales: válida por hasta 2 años (renovable).
- Tarjeta azul UE: para trabajadores altamente cualificados, con salario mínimo exigido y contrato por al menos 1 año.

- Visado nacional tipo D para estudiantes que permite trabajar de 20 horas semanales hasta 40 horas

Importante: El sistema laboral lituano está regulado por un sistema de cuotas que establece la cantidad de trabajadores extranjeros que pueden ser contratados anualmente. Por ello, es fundamental preparar una postulación que cumpla con los estándares requeridos. A partir de ello, es fundamental tener en cuenta un par de puntos clave:

- **CV** con el formato europeo: es clave que resalte habilidades y experiencia relevante.
- **Dominio de Lituano o Inglés:** si bien el lituano es el idioma oficial, el inglés es ampliamente utilizado en el ámbito laboral.
- **Aplica con anticipación** a través de portales especializados, como EURES (para Europeos), o contacta directamente con empresas en sectores con alta demanda.

Proceso:

- Todo proceso comienza con una oferta de trabajo concreta.
- El empleador debe estar registrado y no tener deudas con el Estado.
- El proceso suele tardar entre 1 y 3 meses desde el extranjero.
- Las personas con protección temporal (como muchos nacionales ucranianos) pueden trabajar sin restricciones mientras dure su estatus legal.

PROGRAMAS DE EMPLEO Y CAPACITACIÓN EN LITUANIA

Servicios Públicos

- **Servicio Público de empleo (Užimtumo tarnyba):** ofrece una variedad de servicios para facilitar la integración laboral de los migrantes, incluyendo:

- Orientación laboral y asesoramiento personalizado: Ayuda en la búsqueda de empleo y adaptación al mercado laboral lituano.
- Programas de formación profesional: Cursos diseñados para mejorar las habilidades y competencias de los participantes.
- Subvenciones para el autoempleo: Apoyo financiero y asesoramiento para aquellos interesados en iniciar su propio negocio.
- Subsidios para empleadores: Incentivos para empresas que contraten a personas migrantes.
- Además, el servicio participa en proyectos financiados por la Unión Europea, como "Discover Yourself" y "New Start", que ofrecen formación, prácticas y empleo subvencionado para jóvenes de entre 15 y 29 años, incluyendo migrantes registrados como desempleados.
- **MiCenter (IOM Lituania):** Proporciona asesoramiento sobre el mercado laboral, oportunidades de reciclaje profesional y capacitación para migrantes.

Organizaciones No Gubernamentales

- **IOM Lituania:** Proporciona apoyo en la integración laboral y social de migrantes.
- **Proyectos de Integración:** Iniciativas como el proyecto PITCH han desarrollado estrategias de integración sensibles al género para mujeres migrantes.
- **ONGs como Cáritas, ACNUR, Cruz Roja, Matulaitis Social Center (en Vilna):** Ofrecen programas de capacitación e integración laboral a sectores vulnerables, incluyendo a personas migrantes.

Para estudiantes extranjeros, aunque las universidades en Lituania no suelen tener programas de colocación específicos para estudiantes extranjeros, pero sí ofrecen apoyo en

diversas formas para ayudar a los estudiantes a encontrar empleo. Esto puede incluir la organización de ferias de empleo, la oferta de clases de preparación para entrevistas, y el acceso a bases de datos de empresas con ofertas de trabajo. Además, las universidades suelen tener convenios con empresas locales e internacionales que buscan contratar estudiantes.

EMPRENDIMIENTO Y CREACIÓN DE EMPRESAS EN LITUANIA

¿Quién puede emprender en Lituania?

1. Ciudadanos de la UE/EEE

Los ciudadanos europeos tienen derecho a emprender: Pueden establecer negocios en Lituania sin necesidad de permisos especiales. Solo deben tener el registro de residencia si la estancia supera los 3 meses, tener el código fiscal y un registro como autónomo o de constitución de una empresa.

2. Ciudadanos de terceros países

- **Con permiso de residencia válido:** Pueden emprender si poseen un permiso de residencia por trabajo, estudios, protección internacional, motivos familiares, entre otros.
- **Cambio de permiso:** Es posible cambiar el permiso actual por uno específico para trabajo autónomo si se cumplen los requisitos económicos y profesionales.
- **Entrada desde el extranjero:** Pueden solicitar el ingreso a Lituania para trabajo autónomo desde el extranjero, cumpliendo con los requisitos establecidos. Algunos visados para poder emprender en Lituania son:

- **Visa de Emprendedor (Startup Visa):** Diseñada para fundadores de startups innovadoras. Requiere una idea de negocio innovadora, un plan de negocios viable y recursos financieros suficientes. Permite una residencia inicial de dos años, renovable por tres más.
- **Visa Nacional Tipo D para Negocios:** Para actividades empresariales generales. Requiere un plan de negocios sólido y pruebas de medios financieros.

Requisitos generales para emprender

- **Plan de negocio viable:** Es recomendable presentar un plan de negocio que demuestre la viabilidad económica del proyecto.
- **Código fiscal:** Obligatorio para todas las actividades económicas.
- **Registro en el Registro de Personas Jurídicas:** Para empresas, es necesario inscribirse en el registro oficial.
- **Alta en la Agencia Tributaria:** Obligatoria para la declaración y pago de impuestos.
- **Inscripción en la seguridad social:** Para garantizar la cobertura de salud y pensiones.
- **Cumplimiento de normativas locales:** Obtención de licencias municipales y cumplimiento de regulaciones específicas según la actividad.

Formas de emprendimiento comunes en Lituania:

I. Autónomo (Individuali veikla)

¿Cómo hacerse autónomo? Si es necesario se deberá hacer un cambio de permiso de estancia o trabajo. Los requisitos son:

- Presentar la solicitud antes de 60 días del vencimiento del permiso actual.
- Documentación requerida:
 - Código fiscal.
 - Registro de actividad económica.
 - Demostración de ingresos suficientes.
 - Documentación de vivienda.
 - Documentos según el tipo de actividad (comercial, profesional, artesanal, etc.).

¿Como hacerse autónomo desde el extranjero?

- Solicitar visado consular para trabajo autónomo, presentando:
 - Declaración de inexistencia de obstáculos a la actividad.
 - Documentación de medios económicos y alojamiento.
 - Certificación de autoridad competente.

2. Pequeñas empresas o sociedades

¿Cómo crear una empresa?

Transformar la idea en proyecto:

- Realizar un estudio de factibilidad o *business plan*, idealmente con asesoría profesional.
- Ayuda disponible en programas de apoyo empresarial y organizaciones locales.

Trámites administrativos:

- Solicitar el código fiscal en la Agencia Tributaria.
- Inscribirse en el Registro de Personas Jurídicas.

-
- Declarar el inicio de actividad en la oficina municipal correspondiente.
 - Obtener permisos especiales si la actividad lo requiere (alimentación, transporte, etc.).

Formas jurídicas posibles:

- Empresa individual (autónomo).
- Sociedad de Responsabilidad Limitada (UAB).
- Sociedad Anónima (AB).
- Cooperativas y otras formas asociativas.

Requisitos clave para emprender en Lituania:

- **Demostrar ingresos mínimos:** Dependiendo de la actividad, se requiere demostrar ingresos suficientes para sostener el negocio.
- **Capital social mínimo:** Para una UAB, se requiere un capital mínimo de 1.000 euros.
- **Conocimientos profesionales o habilitación:** Si la actividad lo exige (ej. peluquería, fontanería).
- **Reconocimiento de títulos:** Para profesiones reguladas (abogados, médicos, ingenieros, etc.), es necesario el reconocimiento del título y la inscripción en el gremio profesional correspondiente.

Recursos disponibles para emprender

- Centros de asesoría empresarial local: Ofrecen orientación sobre la creación y gestión de empresas.
- Oficinas municipales: Ventanilla única para permisos, declaraciones, orientación y trámites simplificados.
- Cámaras de Comercio: Inscripción, asesoría y estadísticas sectoriales.
- Organizaciones no gubernamentales (ONGs): Ayuda para gestionar solicitudes y trámites migratorios o fiscales.
- Programas regionales de apoyo al emprendimiento: Subsidios, formación, incubadoras y otros recursos.
- Ministerios competentes: por ejemplo, para el reconocimiento de títulos y habilitaciones profesionales.

EMPLEO Y OPORTUNIDADES LABORALES EN ESPAÑA: SECTORES CON MAYOR DEMANDA DE EMPLEO

En España, las personas extranjeras tienen una participación significativa en el mercado laboral, especialmente en sectores como servicios, agricultura y construcción. Aunque enfrentan desafíos como la homologación de estudios y el acceso a empleos cualificados, su tasa de actividad y empleo es superior a la media nacional.

Hay que señalar que, por regla general los inmigrantes padecen peores condiciones de empleo, como mayor temporalidad, precariedad, discriminación y dificultad para acceder a otros puestos de trabajo de mayor cualificación.

Sectores con mayor demanda de empleo para personas extranjeras

1. Sector servicios: es el principal empleador de personas extranjeras en España. Dentro de este sector, destacan las siguientes áreas:

- **Hostelería:** Las ocupaciones más comunes incluyen camareros, cocineros y ayudantes de cocina.
- **Comercio:** roles como vendedores en tiendas y almacenes.
- **Actividades administrativas y servicios auxiliares:** incluyendo trabajos como personal de limpieza y empleados de logística.

2. Construcción: La construcción es el segundo sector con mayor demanda de empleo para extranjeros. Las ocupaciones más destacadas incluyen:

- **Peones de la construcción:** Representan una parte importante de los contratos en este sector.
- **Albañiles:** Esta ocupación tiene una alta tasa de estabilidad en la contratación

3. Agricultura: La agricultura es un sector clave para el empleo de personas extranjeras, especialmente en actividades estacionales. Las ocupaciones más demandadas son:

- **Peones agrícolas:**
- **Peones hortofrutícolas:**

4. Industria: Aunque menos representativo que los sectores anteriores, la industria ofrece oportunidades en áreas como:

- **Manufactura:** Peones de las industrias manufactureras son la tercera ocupación más contratada entre los extranjeros
- **Transporte y almacenamiento:** Este subsector ha mostrado un crecimiento significativo en la afiliación extranjera

5. Actividades de alto valor añadido: algunos sectores con actividades de alto valor añadido están incrementando la contratación de personas extranjeras:

- Información y comunicaciones:
- Actividades profesionales, científicas y técnicas
- Actividades financieras y de seguros.

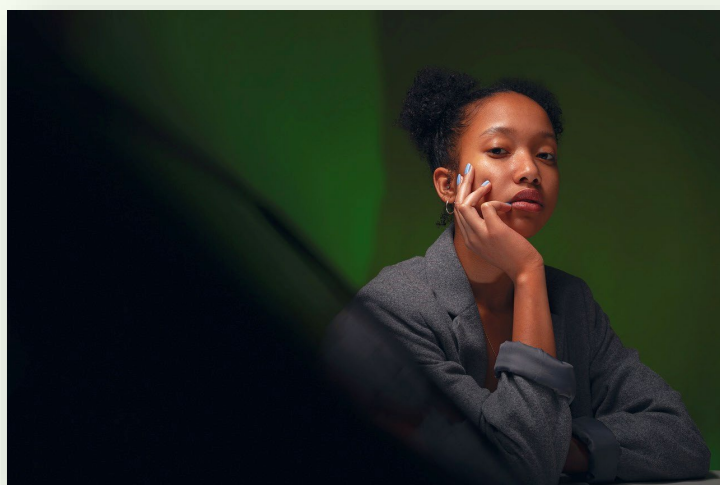
Por otro lado, comentar el Servicio de Empleo Público español (SEPE) publica de forma trimestral y organizado por provincias un “**Catálogo de Ocupaciones de difícil Cobertura**” con aquellas ofertas de empleo que son difíciles de cubrir en España. Esto implica que la empresa tenga posibilidad de tramitar una autorización inicial de residencia temporal y trabajo por cuenta ajena dirigida al extranjero. Para los trabajadores extranjeros no comunitarios, el catálogo representa una vía legal para acceder al mercado laboral español. Si una empresa española desea contratar a un extranjero para una ocupación incluida en el catálogo, puede iniciar el proceso de solicitud de autorización de residencia y

trabajo sin necesidad de demostrar la

inexistencia de candidatos nacionales o comunitarios disponibles. Esto agiliza el proceso de contratación y facilita la incorporación de trabajadores extranjeros en sectores con escasez de mano de obra.

Trabajos más usuales entre los estudiantes extranjeros:

- **Hostelería:** Restaurantes, bares, hoteles y otros establecimientos turísticos suelen buscar personal para trabajar en temporada alta o durante fines de semana.
- **Enseñanza de idiomas:** Si tienes un buen nivel en inglés u otro idioma, puedes encontrar trabajo como profesor particular o en academias de idiomas.



- **Turismo:** Trabajos como guía turístico, personal de recepción en hoteles, o incluso en tiendas de recuerdos pueden ser una buena opción.
- **Atención al cliente:** Muchos centros comerciales, tiendas y empresas de servicios buscan personal para trabajar en atención al cliente o ventas.
- **Otras opciones:** También se pueden encontrar oportunidades en empresas multinacionales, en sectores como la construcción o la digitalización.

BÚSQUEDA DE EMPLEO Y MERCADO LABORAL LOCAL EN ESPAÑA

Antes de empezar en tu búsqueda de empleo debes **conocer situación legal en el país**, tener tu empadronamiento y el NIE (número de identificación de extranjero) así como el número de la seguridad social si es necesario.

Si eres ciudadano de la Unión Europea o de estados miembros del Acuerdo sobre el Espacio Económico Europeo (Islandia, Liechtenstein y Noruega) y Suiza, puedes acceder libremente al mercado de trabajo español con los mismos derechos. Puedes permanecer durante tres meses en el país buscando empleo o estableciéndote por tu cuenta, pasado este período, tienes que realizar tu inscripción en el Registro Central de Extranjeros y se te expedirá un certificado de registro.

Si eres **ciudadano de países que no pertenezcan a la Unión Europea**: debes estar en posesión de un visado de residencia y trabajo. Para que se te pueda autorizar la residencia y el trabajo, se tienen que cumplir una serie de requisitos: Que la situación nacional de empleo permita contratación o que el empleador pueda acreditar la dificultad de contratación, que el empresario esté inscrito en la Seguridad Social y al corriente con ésta y con la Agencia Tributaria; y que el trabajador no esté en situación irregular en España, carezca de antecedentes penales y, en su caso, posea la titulación o cualificación profesional exigida para ejercer la profesión en España.

Si posees una **visa de estudiante** en España, puedes trabajar hasta 30 horas semanales, siempre y cuando el trabajo no interfiera en tus estudios y que cumpla con la normativa vigente para estudiantes extranjeros.



Si tienes la **condición de refugiado en España:**

tienes derecho a acceder al mercado de trabajo español a partir de los seis meses desde la formalización de la solicitud como persona refugiada. La autorización para trabajar se especificará en el documento de

solicitante de protección

internacional conocido comúnmente como *tarjeta roja*.

Transcurridos los primeros 6 meses y habiendo obtenido una resolución favorable a tu solicitud de asilo, puedes acceder al mercado laboral español en las mismas condiciones que el resto de conciudadanos españoles.

Consejos prácticos para la búsqueda de empleo:

Una vez tengas todos los aspectos legales resueltos debes:

- Preparar tu CV y tu perfil profesional: Crea un CV adaptado al formato español, con foto (opcional), formación, experiencia y competencias.
- Redactar una carta de presentación clara y breve.
- Si es necesario debes mejorar tu español, iniciar los trámites de homologación de tus títulos o bien hacer cursos de formación o cualificación para que te ayuden a acceder al mercado laboral en España.

Recuerda tener en cuenta los sectores de mayor demanda que hemos descrito anteriormente (servicios, agricultura, construcción, etc...) así como los expuestos en el Catálogo de Ocupaciones de difícil Cobertura.

En España es muy importante hacer una búsqueda activa de empleo, a través de los distintos canales existentes:

1. **Portales de empleo:** InfoJobs, LinkedIn, Indeed, Job Today, etc.
2. Consulta ofertas en el **SEPE** (Servicio Público de empleo Estatal) y en **EURES** para movilidad europea.
3. Contacta con **empresas locales** directamente (autocandidatura) o a través de **asociaciones de inmigrantes**.
4. Envía tu currículum a las distintas **agencias de trabajo temporal** o agencias de colocación.
5. Asiste a **ferias de empleo** y eventos de networking.
6. Si eres estudiante Universitario, puedes buscar información sobre ofertas de empleo en páginas de universidades o incluso preguntar a tus profesores o compañeros.

PROGRAMAS DE EMPLEO Y CAPACITACIÓN EN ESPAÑA

En España, existen diversos programas para fomentar la capacitación al empleo y ayudar a la inserción laboral de los ciudadanos/as y en especial a aquellos sectores más vulnerables (entre ellos las personas migrantes).

Programas del SEPE (Servicio Público de Empleo Estatal)

Cursos gratuitos de formación profesional: Para desempleados y trabajadores en activo, incluyendo extranjeros con permisos válidos, ofrecen certificados de profesionalidad reconocidos a nivel nacional tanto presenciales, como semipresenciales u online. Las temáticas son muy variadas (hostelería, comercio, transporte, sociosanitaria, etc...)

Programas específicos para colectivos vulnerables: Dirigidos a personas extranjeras en riesgo de exclusión social, como inmigrantes en situación regularizada. Ofrecen orientación laboral, formación básica, y apoyo en la inserción laboral.

RED EURES (Red Europea de Empleo)

Para europeos, hay una red de cooperación europea que facilita la libre circulación de trabajadores y la movilidad laboral entre los países de la Unión Europea (UE), Islandia, Liechtenstein, Noruega y Suiza. Proporciona información y asesoramiento a trabajadores que buscan empleo en otros países de la UE y a empresas que buscan personal en Europa. Además, tiene un portal de empleo para facilitar la movilidad y acceso al empleo en Europa.

Programas Autonómicos y Locales

Todas las comunidades autónomas (Cataluña, Madrid, Andalucía, Valencia...) ofrecen planes de formación ocupacional (cursos adaptados a las demandas locales), así como orientación laboral y programas de integración para inmigrantes.

Organizaciones No Gubernamentales y Asociaciones

- Asociaciones de inmigrantes y ONGs ofrecen formación y empleo para extranjeros, algunos ejemplos son: Cruz Roja Española: Formación básica, orientación laboral, intermediación; Accem: Apoyo integral a personas migrantes; Fundación Cepaim: Proyectos de integración socio-laboral.

Programas de Formación Dual: combinan formación y empleo remunerado, especialmente en sectores como hostelería, industria y comercio. Este tipo de programas es ideal para extranjeros con permiso de residencia y trabajo.

Homologación y Capacitación Profesional: Para acceder a empleos cualificados, es importante homologar títulos extranjeros (educacionyfp.gob.es). Además, existen programas específicos de capacitación en colaboración con colegios profesionales.

Recomendaciones Prácticas

- ✓ Consulta con tu oficina de empleo local y solicita orientación sobre cursos y programas.
- ✓ Aprovecha los recursos online del SEPE y las iniciativas autonómicas.
- ✓ Considera la formación dual o contratos de formación para ganar experiencia.
- ✓ Contacta con asociaciones de inmigrantes para acceder a oportunidades adaptadas a tu perfil.
- ✓ Crea tu red de apoyo y contactos profesionales

EMPRENDIMIENTO Y CREACIÓN DE EMPRESAS EN ESPAÑA

Según los últimos estudios la mayoría de nuevas empresas o personas emprendedoras que se han creado en España han sido personas migrantes. España es un atractivo destino para emprender y no suele ser complicado. Muchos estudiantes internacionales optan por trabajar como autónomos o freelance, pero esto requiere una autorización adicional.

Los requisitos varían dependiendo de si el emprendedor es ciudadano de la Unión Europea (UE) o del Espacio Económico Europeo (EEE) o si proviene de un tercer país (no europeo).

I. Ciudadanos de la UE/EEE

- **Permiso de residencia y trabajo:** No es necesario. Los ciudadanos de la UE/EEE pueden residir y trabajar libremente en España, incluidos los autónomos y los emprendedores.

- **Obligaciones básicas:**

- Obtener el **NIE** (Número de Identificación de Extranjero).
- **Empadronarse en el municipio de residencia.**
- Inscribirse en la **Seguridad Social** y obtener un número.
- Darse de alta como **autónomo** o crear una **empresa** con los trámites estándar.

2. Ciudadanos de terceros países (no europeos)

- **Autorización de residencia y trabajo por cuenta propia:** Requisito para ejercer actividades económicas.

- **Vías de acceso:**

- Desde el país de origen: Solicitar un visado de trabajo por cuenta propia o un visado para emprendedores si el proyecto es innovador y con alto potencial económico.
- Desde España: Si ya se reside legalmente, se puede solicitar una autorización inicial de residencia y trabajo por cuenta propia.

- **Requisitos generales:**

- Presentar un plan de negocio viable y demostrar su viabilidad técnica, económica y profesional.
- Acreditar medios económicos suficientes para el desarrollo del negocio.
- Contar con seguros y licencias necesarios para la actividad.
- Cumplir con los requisitos fiscales y laborales (alta en Hacienda y Seguridad Social).

Una vez hayas decidido emprender puedes o bien hacerte autónomo (trabajador por cuenta ajena) o montar tu propia empresa (SL, SA...).

I Trabajador Autónomo (trabajador por cuenta propia).

Los pasos comunes para todos:

- 1** Obtener el NIE y el número de Seguridad Social.
- 2** Darse de alta en Hacienda: Presentar el modelo 036 o 037 para notificar el inicio de la actividad.
- 3** Inscribirse en el RETA (Régimen Especial de Trabajadores Autónomos) y comenzar a pagar las cotizaciones sociales.
- 4** Solicitar licencias o permisos sectoriales (según el tipo de actividad).
- 5** Llevar la contabilidad adecuada y cumplir con las obligaciones fiscales (IRPF, IVA).

Requisitos específicos para migrantes no europeos:

- Deben contar con una autorización previa para emprender, que incluye:
 - Plan de negocio sólido (análisis de mercado, plan financiero, impacto económico).
 - Justificación de medios económicos (puede exigirse una cantidad mínima).
 - Demostrar experiencia o cualificación profesional para la actividad.
 - En algunos casos, pueden acogerse al arraigo por cuenta propia (para personas que llevan al menos 3 años en España y cumplen requisitos).

2. Creación de Empresas (sociedades)

Crear una empresa (por ejemplo, una Sociedad Limitada - S.L.) implica trámites más formales y es adecuado para negocios con mayor proyección o riesgo.

◆ Pasos comunes:

- 1 Definir la forma jurídica: Sociedad Limitada (S.L.), Sociedad Anónima (S.A.), cooperativa, etc.
- 2 Obtener el NIE de los socios extranjeros.
- 3 Solicitar la certificación negativa del nombre en el Registro Mercantil Central.
- 4 Redactar los estatutos sociales y acudir a un notario para otorgar la escritura de constitución.
- 5 Obtener el NIF provisional y realizar el alta censal en Hacienda.
- 6 Inscribir la empresa en el Registro Mercantil.
- 7 Solicitar el NIF definitivo.
- 8 Dar de alta a la empresa y sus trabajadores en la Seguridad Social.
- 9 Cumplir con las obligaciones fiscales: Impuesto de Sociedades, IVA, retenciones.

◆ Requisitos para personas no europeas:

- Si no cuentan con residencia previa, deben gestionar
 - Visado de emprendedor (para proyectos innovadores) gestionado por la Unidad de Grandes Empresas (UGE-CE).
 - Autorización de residencia y trabajo por cuenta propia (para actividades más generales).

Deben demostrar la viabilidad del proyecto y disponer de los recursos necesarios.

8. REDES DE APOYO Y ASOCIACIONES.

ORGANIZACIONES Y ASOCIACIONES LOCALES QUE APOYAN A LA POBLACIÓN EXTRANJERA.

España, Italia y Lituania comparten una base común en cuanto a políticas y recursos destinados a la atención e inclusión de personas extranjeras. Al ser Estados miembros de la Unión Europea y signatarios de convenios internacionales en materia de derechos humanos, los tres países ofrecen un conjunto de recursos similares orientados a garantizar la protección, la asistencia humanitaria y la integración de migrantes, solicitantes de asilo, refugiados y otras personas en situación de movilidad.

Europa ha creado el **Centro de Integración de Migrantes** que es la principal fuente de información de la UE sobre la inclusión de migrantes. Reúne en un solo lugar información sobre las iniciativas de la UE que apoyan la integración, así como noticias, datos e historias de proyectos exitosos de los 27 países de la UE.

https://home-affairs.ec.europa.eu/policies/migration-and-asylum/migrant-integration/migrant-integration-hub_en. Además, se puede encontrar información de cada uno de los países europeos:

Italia:

https://home-affairs.ec.europa.eu/policies/migration-and-asylum/migrant-integration/migrant-integration-hub/eu-countries-updates-and-facts/migrant-integration-italy_en

Lituania:

https://home-affairs.ec.europa.eu/policies/migration-and-asylum/migrant-integration/migrant-integration-hub/eu-countries-updates-and-facts/migrant-integration-lithuania_en

España:

https://home-affairs.ec.europa.eu/policies/migration-and-asylum/migrant-integration/migrant-integration-hub/eu-countries-updates-and-facts/migrant-integration-spain_en

Por otra parte, en los tres países actúan instituciones con presencia directa o asociada que ofrecen apoyo integral a las personas migrantes, como Cruz Roja, OIM, ACNUR, Cáritas o el Servicio Jesuita a Refugiados, garantizando una atención homogénea en distintos contextos nacionales.



Red Cross

- **Cruz Roja:** ofrece una amplia variedad de servicios para personas migrantes en situación de necesidad. Entre ellos se incluyen asistencia básica como alimentos, ropa y atención sanitaria, así como acogida temporal en centros o pisos, donde también se proporciona orientación legal, apoyo

psicológico y formación. La organización desarrolla actividades para facilitar la integración social, como clases de idioma, asesoramiento para la búsqueda de empleo y vivienda, y acompañamiento en procesos de reagrupación familiar. Además, presta atención específica a trabajadores temporeros, menores no acompañados y personas que desean regresar voluntariamente a su país de origen.

Cruz Roja España: <https://www.cruzroja.es/>

Croce Rossa Italiana (Cruz Roja Italia): <https://www.cri.it/>

Lietuvos Raudonasis kryžius (Cruz Roja Lituania): <https://www.redcross.lt/>

- **OIM (Organización Internacional para las Migraciones):** ofrece a las personas migrantes servicios clave como asistencia humanitaria (alimentos, alojamiento, salud), apoyo para el retorno voluntario y la reintegración, orientación legal y ayuda con trámites migratorios. También brinda atención psicosocial, protección a víctimas de trata y menores no acompañados, acceso a educación, sanidad y formación laboral, además de actividades para la integración social y cultural.

OIM España: <https://spain.iom.int/>

OIM Italia: <https://eca.iom.int/italy>

OIM Lituania: <https://lithuania.iom.int/>

- **ACNUR:** ofrece una amplia gama de servicios para proteger y asistir a las personas refugiadas, desplazadas y apátridas. En situaciones de emergencia, proporciona refugio, alimento, agua, atención médica, ayuda para la reunificación familiar y garantiza su seguridad. También trabaja para salvaguardar los derechos humanos, colaborando con gobiernos para mejorar leyes y sistemas que permitan el acceso a documentación, educación, empleo y servicios básicos. Además, promueve soluciones duraderas como el retorno seguro, la integración local o el reasentamiento en terceros países.

Web: <https://www.acnur.org/>

- **Cáritas:** ofrece una amplia gama de servicios para personas migrantes centrados en la acogida, la orientación y la integración social. Entre sus principales apoyos se encuentran el asesoramiento jurídico y administrativo en materia de extranjería, la atención social básica (alimentación, alojamiento temporal, ropa), el acompañamiento

psicosocial y programas de formación e inserción laboral. Además, promueve espacios de encuentro intercultural y clases de idioma.

Cáritas España: <https://www.caritas.es/>

Cáritas Italia: <https://www.caritas.it/>

Cáritas Lituania: <https://www.caritas.lt/>

- **Servicio Jesuita a Refugiados:** ofrece apoyo integral a personas refugiadas, solicitantes de asilo y migrantes forzados, centrado en la acogida, la protección y la promoción de sus derechos. Sus servicios incluyen atención legal y psicosocial, orientación sobre el proceso de asilo, acompañamiento en situaciones de vulnerabilidad, programas educativos y de formación profesional, así como apoyo para la inserción laboral y social.

Web: <https://jrs.net/en/home/>

- **Recursos para estudiantes europeos en el extranjero:**

<https://www.european-funding-guide.eu/>

Recursos de apoyo a migrantes en ITALIA

En Italia, los estudiantes migrantes pueden solicitar visado de estudios (visado D) y permiso de residencia para FP o universidad, y luego tramitar el código fiscal y el seguro sanitario, con ayuda de oficinas tipo “Welcome Office” en universidades como NABA o Trento que acompañan en estos trámites. Existen ONG como el Centro Astalli (JRS Italia) que ofrecen clases de italiano, alojamiento, asesoría jurídica, atención médica y humanitaria para solicitantes de asilo. Las universidades publican becas para estudiantes extranjeros (destinadas también a refugiados), tanto por mérito como ayuda económica, y el gobierno italiano ofrece programas propios de scholarships. También hay redes como Rete degli

Studenti Medi que promueven integración estudiantil y apoyo, incluidos mercados de libros de segunda mano.

Además de los recursos mencionados anteriormente, Italia cuenta con otras Organizaciones No Gubernamentales que abordan cuestiones migratorias.

- **"Rifugiato a casa mia":** proyecto de Caritas Italiana que promueve la acogida domiciliaria de personas refugiadas o con protección internacional, facilitando su estancia en familias durante varios meses para favorecer su integración social mediante herramientas cotidianas y comunitarias.

Web: <https://www.caritasambrosiana.it/aree-di-bisogno/stranieri/rifugiatoacasamia>

- **INTERSOS:** proporciona protección, asistencia sanitaria, formación e inserción laboral a migrantes y refugiados.

Web: <https://www.intersos.org/en/what-we-do/italy/>

- **Welcome Association Italia (WAI):** entre sus principales servicios se encuentran la asistencia en trámites migratorios (visados, permisos de residencia, inscripción en registros), la oferta de seguros médicos privados válidos para la obtención del permiso de residencia, el asesoramiento legal y fiscal y la mediación intercultural.

Web: <https://www.waitaly.net/en/>

- **Jumamap:** es una plataforma nacional que mapa servicios para solicitantes de asilo y refugiados, incluyendo asistencia legal, sanitaria, social y formación, localizando recursos disponibles en todo el territorio en varios idiomas.

Web: <https://www.jumamap.it/it/>

- **Refugees Welcome Italia:** su principal servicio es el “home-sharing”: conectar a personas o familias locales con un cuarto disponible en su hogar con refugiados, facilitando así alojamiento, intercambio cultural y acceso a la comunidad local.

Web: <https://refugees-welcome.it/>

Recursos de apoyo a migrantes de la región de Tempio Pausania

- **Asociación Mediterránea:** promueve activamente la integración cultural entre los residentes extranjeros y la comunidad local. Organiza actividades culturales y sociales, talleres de idiomas y desempeña una función de intermediación social, ayudando a los extranjeros a integrarse en el tejido social y económico de Tempio Pausania.
- **Cooperativa La Quercia:** gestiona diversas actividades en el ámbito de los servicios sociales y desempeña una importante función de acogida para migrantes y refugiados. Sus servicios incluyen centros de acogida, actividades de apoyo psicológico y orientación laboral. La cooperativa también participa en proyectos que buscan fomentar la inclusión social y el apoyo a personas vulnerables, incluidos los extranjeros.
- **Asociación Derecho al Asilo:** apoya activamente a los refugiados e inmigrantes que llegan a Cerdeña. Ofrece asistencia jurídica, apoyo psicológico y actividades de orientación sobre los servicios locales. Además, promueve actividades de sensibilización ciudadana sobre los derechos de los inmigrantes y la importancia de la integración.
- **Proyecto Sardegna Accoglienza:** red de asociaciones y cooperativas que se ocupa de la acogida e integración de migrantes y refugiados en Cerdeña. Aunque es una iniciativa regional, colabora con el Municipio de Tempio Pausania y otras

realidades locales para ofrecer servicios de acogida, orientación jurídica y apoyo a la integración.

Recursos de apoyo a migrantes en LITUANIA

Las principales asociaciones que actúan en Lituania son la Cruz Roja, Caritas, Organización Internacional para las Migraciones, mencionados anteriormente en la guía.

WWW.STUDYIN.LT: centro no comercial nacional de información y apoyo para estudiantes que desean estudiar en Lituania.

artscape.lt: a través de formas de arte profesional, creamos y desarrollamos estrategias y espacios de inclusión para grupos vulnerables o desfavorecidos, con el objetivo de lograr una sociedad abierta. Organiza la semana del refugiado <https://artscape.lt/en/>

Save children Lithuania: apoyo a los niños y las familias refugiados ucranianos - <https://gelbekitvaikus.lt/>

Banco de alimentos: distribuye la ayuda alimentaria recogida a familias e individuos con bajos ingresos, personas desempleadas, familias en situación de riesgo y sus hijos, personas con discapacidad y personas mayores con ingresos limitados, familias numerosas o monoparentales y otras personas necesitadas. <https://www.maistobankas.lt/>

Centro Cultural de Kaunas de Diversas Naciones: centro para minorías étnicas: <https://154kulturos.lt/>

ONG «Grupo de Desarrollo de la Diversidad» (DDG): organización sin ánimo de lucro cuyo objetivo es llevar a cabo proyectos científicos, aplicados y de infraestructura en los ámbitos de los derechos humanos, la educación, la igualdad de oportunidades, la diversidad, la migración y la integración. <https://www.diversitygroup.lt/en/>

Recursos de apoyo a migrantes en ESPAÑA

En España, los estudiantes migrantes tienen derecho a la escolarización obligatoria y pueden acceder a becas y visados de estudios para formación profesional y universidad. Existen centros públicos como los CEPI que ofrecen clases de español, apoyo escolar, orientación legal y laboral. Además, ONG como CEAR, Accem o CEPAIM brindan alojamiento, asesoría jurídica, formación y apoyo psicológico. También hay oficinas universitarias de atención a extranjeros y, en algunos casos, agencias privadas que ayudan con trámites, visados y alojamiento.

Los recursos más destacados para personas migrantes son:



CEAR (Comisión Española de Ayuda al Refugiado)

- **CEAR (Comisión Española de Ayuda al Refugiado):** ofrece atención integral a personas refugiadas, solicitantes de asilo y migrantes en situación

vulnerable. Sus servicios incluyen acogida temporal y alojamiento, asesoramiento jurídico especializado en protección internacional, atención psicológica, formación en idioma y empleo, así como orientación social.

Web: <https://www.cear.es/>

- **ACCEM (Asociación Comisión Católica Española de Migraciones):** entre sus servicios principales se incluyen alojamiento temporal, gestión de pisos y centros de acogida; atención legal y jurídica en procesos de asilo y extranjería; apoyo psicosocial y programas de atención psicológica; inserción socio laboral, con itinerarios personalizados, orientación profesional, formación y ayuda para encontrar empleo; ayudas económicas, apoyo en documentación, homologación de títulos y acompañamientos en trámites sanitarios.

Web: <https://www.accem.es/>

- **Red Acoge:** facilita el acceso de los migrantes a los servicios de asistencia social, jurídicos, sanitarios, de vivienda, educativos, culturales y de ocio.

Web: <https://redacoge.org/>

- **ONG Rescate Internacional:** ofrece atención integral a personas migrantes y refugiadas, con especial enfoque en mujeres, menores y colectivos LGTBIQ+. Sus servicios incluyen acogida y alojamiento, asesoramiento legal en trámites de asilo y extranjería, apoyo psicológico y mediación intercultural, así como orientación laboral y formación para la inserción sociolaboral.

Web: <https://ongrescate.org/>

- **Médicos del Mundo España:** ofrece mediación sanitaria, favoreciendo la derivación a la atención pública en casos de urgencia, prevención o cronicidad, independientemente de la situación administrativa. Además, brinda apoyo psicosocial y salud mental a través de acompañamiento emocional y atención especializada.

Web: <https://www.medicosdelmundo.org/>

- **Fundación Cruz Blanca:** ofrece servicios de acogida y alojamiento, atención humanitaria especializada —incluyendo a víctimas de trata y exclusión social—, apoyo psicosocial y sanitario, así como programas de inserción sociolaboral y formación profesional.

Web: <https://www.fundacioncruzblanca.org/>

- **Provivienda:** ofrece a personas migrantes servicios de alojamiento temporal con acompañamiento social, acceso a vivienda en alquiler a precios asequibles (para quienes cuentan con permiso de residencia y trabajo), así como orientación social y jurídica en temas de vivienda y extranjería, incluso para quienes no tienen regularizada su situación.

Web: <https://provivienda.org/>

Asociaciones de apoyo a migrantes en Granada

- **Servicio de Atención al Inmigrante (SAI):** proporciona información y orientación jurídica y social, apoyo en trámites de regularización, empadronamiento, reagrupación familiar y homologación de títulos, y también actúa en casos de discriminación racial o xenofobia. Además, colabora con otras entidades en actividades formativas, de traducción e interpretación, y de integración comunitaria.

Web:

<https://www.granada.org/inicio.nsf/xtelefonodetal?open&unid=D4AB6D08EE8238C5C1257370003801EA>

- **Asociación SARAE - Solidaridad, Apoyo y Recursos para la Autonomía y Empoderamiento:** está especializada en el acompañamiento de mujeres migrantes que enfrentan situaciones de especial vulnerabilidad, como la violencia de género, la trata de personas o la exclusión social. SARAE ofrece asesoría legal y laboral, apoyo psicológico, espacios de empoderamiento y talleres formativos orientados a la autonomía personal y económica.

Web: <https://asociacionsarae.org/index.html>

- **OCREM:** ofrece servicios de acogida a familias en situación de vulnerabilidad, incluyendo alojamiento en pisos de normalización o casas de acogida.

Web: <https://ocrem.org/>

9. BIBLOGRAFÍA

<https://www.europarl.europa.eu/factsheets/es/sheet/152/la-politica-de-inmigracion#:~:text=Competencias,uno%20de%20los%20Estados%20miembros.>

<https://www.inclusion.gob.es/web/migraciones/integracion>

<https://www.inclusion.gob.es/web/migraciones/vivir-en-espana>

<https://www.sepe.es/HomeSepe/encontrar-trabajo/empleo-europa/movilidad.html>

<https://www.sepe.es/HomeSepe/encontrar-trabajo/empleo-europa/eures-instituciones-programas-europeos.html>

BOE: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2000-544>

Italia: <https://www.inapp.gov.it/progetti> -

Guía Italia: https://www.asgi.it/wp-content/uploads/2022/12/0_Guida_Spagnolo_22nov_compressed.pdf

Preguntas y respuestas Italia:

https://www.piemonteimmigrazione.it/images/diritti/spagnolo/cap6_lavoro_procedure.pdf

Italia con enlaces a webs de trabajo: <https://trabajarporelmundo.org/guia-para-trabajar-en-italia/>

Italia <https://infocivitano.com/2025/05/06/trabajo-en-italia-guia-2025>

Lituania: <https://www.europass.lt/>

España: <http://www.sepie.es/iniciativas/europass/>

Guía vivir y trabajar en España: <https://www.yomeanimo.com/emigrar-a-espana>

<https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/prevencion/inmigrantes/docs/capitulo7.pdf>

Documentación inmigración en España

<https://www.inclusion.gob.es/web/migraciones/hojas-informativas>

<https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/estudiar-espana/acceso-sistema-educativo-espanol-personas-refugiadas-inmigrantes/#:~:text=Educaci%C3%B3n%20obligatoria,mismas%20condiciones%20que%20los%20espa%C3%B1oles.>

<https://www.inclusion.gob.es/web/migraciones/atencion-humanitaria>

Normativa de extranjería en España:

https://www.boe.es/biblioteca_juridica/codigos/codigo.php?id=70&modo=2¬a=0&tab=2

Migración en Italia: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=SI665-89062006000100005

Guía protección internacional:

https://www.interno.gov.it/sites/default/files/allegati/la_guida_in_spagnolo.pdf

Recorridos europeos para vivir en Italia:

<https://www.mites.gob.es/es/mundo/consejerias/italia/residir/contenidos/ReqResidItalia.htm#>

<https://www.mites.gob.es/es/mundo/consejerias/italia/trabajar/italia/index.htm>

Estudiar en Italia:

<https://www.mites.gob.es/es/mundo/consejerias/italia/estudiar/contenidos/ReqEstItalia.htm#:~:text=Para%20estudiar%20en%20Italia%20durante,del%20Estado%20miembro%20de%20acogida.>

Estudiar en Italia: visados, etc. <https://www.educations.es/study-guides/europe/study-in-italy/student-visa-6660>

Homologación estudios en Italia: <https://creroma.com/convalidacion-de-titulos/#:~:text=Reconocimiento%20del%20t%C3%ADtulo%20Profesional,-Este%20es%20un&text=Para%20su%20obtenci%C3%B3n%20tambi%C3%A9n%20es,administrativo%20que%20regule%20la%20profesi%C3%B3n.>

Requisitos para estudiar en Italia:

<https://www.mites.gob.es/es/mundo/consejerias/italia/estudiar/contenidos/ReqEstItalia.htm#:~:text=Para%20estudiar%20en%20Italia%20durante,del%20Estado%20miembro%20de%20acogida.>

Estudiar en Italia: <https://www.educations.es/study-guides/europe/study-in-italy>

Organizaciones sociales Italia: <https://www.gestionistaitalia.com/noticias/recursos-legales-y-organizaciones-de-apoyo-para-inmigrantes-en-italia/>

Visados, etc. Italia: <https://piktalent.com/countries/es/italia/visado-de-trabajo/>

Servicios sociales para residentes europeos en Italia:

<https://www.mites.gob.es/es/mundo/consejerias/italia/pensiones/contenidos/presExtr.htm>

Sistema sanitario en Lituania: <https://investlithuania.com/news/healthcare-in-lithuania-system-costs-quality-explained/#:~:text=Does%20Lithuania%20have%20free%20healthcare,to%20pay%20for%20services%20upfront.>

Lituania <https://www.insubuy.com/seguero-de-salud-para-expatriados-en-lituania/>

Lituania https://home-affairs.ec.europa.eu/policies/migration-and-asylum/eu-immigration-portal_en

Asilo en Lituania

<https://www.migracija.lt/documents/20123/54314/PrieglobstisESP.PDF/cde8d333-12c1-b7fd-da30-b56cdae77a0a?t=1562574510854> (

<https://mundo.expert/es/Countries/Details/323?CountryId=138> (**visado de oro**)

Estudiar en Lituania: <https://studyin.lt/es/>

Visados Lituania: <https://keliauk.urm.lt/en/consular-services/embasycontacts>

Estudios en Lituania: <https://www.migration.lt/immigration-of-students>

Sistema de migración Lituania: www.migracija.lt.

Cultura y tradiciones España: <https://extrangt.com/como-es-vivir-en-espana/>

Festividades en Lituania: <https://talkpal.ai/es/diez-tradiciones-lituanas-que-debes-conocer-para-encajar>

Costumbres en Lituania: <https://tradiciones.net/tradiciones-de-lituania-creencias-fiestas-costumbres-y-comidas/>

Trabajar en Lituania:

<https://www.exteriores.gob.es/Embajadas/vilnius/es/ViajarA/Paginas/Trabajar.aspx>

Ayuda al inmigrante en Lituania - información completa:

<https://micenter.lt/en#useful-information>

Asociaciones de atención al inmigrante en Granada

<https://www.juntadeandalucia.es/organismos/inclusionsocialjuventudfamiliaseigualdad/areas/inclusion/migraciones/paginas/asociaciones-inmigrantes-granada.html> .

<https://www.juntadeandalucia.es/organismos/inclusionsocialjuventudfamiliaseigualdad/areas/inclusion/migraciones/paginas/atencion-inmigrantes.html>

<https://help.unhcr.org/lithuania/>

Trabajo autónomo en Italia: <https://italylawfirms.com/es/immigration-law/self-employment-in-italy-for-eu-and-non-eu-nationals/>

<https://www.parainmigrantes.info/catalogo-de-ocupaciones-de-dificil-cobertura/> España

Situación empleo de los inmigrantes en España

<https://www.sepe.es/HomeSepe/es/que-es-el-sepe/comunicacion-institucional/publicaciones/publicaciones-oficiales/listado-pub-mercado-trabajo/informe-mercadotrabajo-estatal-extranjeros.html>

Integración laboral de las personas migrantes en España:

https://www.mites.gob.es/es/sec_bep/estudios/ficheros-estudios/000291BB.PDF

Como crear una empresa siendo extranjero:

<https://internacional.camaramadrid.es/crear-empresa-en-espana-siendo-extranjero/#:~:text=Los%20inmigrantes%20no%20comunitarios%20que,sea%20desarrollar%20una%20actividad%20empresarial>

<https://www.inclusion.gob.es/documents/1823432/1826071/triptico-emprender-ESP.pdf/fdf3ffcd-3428-fda3-ebb3-7fac2581f08c?t=1664791409956#:~:text=Existen%20dos%20v%C3%ADas:&text=Un%20visado%2C%20si%20est%C3%A1s%20fuera,en%20marcha%20la%20actividad%20empresarial.&text=Una%20autorizaci%C3%B3n%2C%20si%20est%C3%A1s%20en,ni%20de%20creaci%C3%B3n%20de%20empleo>

<https://laduchi.com/blog-sp/como-abrir-un-negocio-en-espana-para-extranjeros>

[https://getquipu.com/blog/como-ser-autonomo-en-espana-siendo-extranjero/#:~:text=Alta%20en%20la%20AEAT:%20al,modelo%20037%20\(r%C3%A9gimen%20simplificado\)](https://getquipu.com/blog/como-ser-autonomo-en-espana-siendo-extranjero/#:~:text=Alta%20en%20la%20AEAT:%20al,modelo%20037%20(r%C3%A9gimen%20simplificado))

Trabajo en Italia:

<https://italiahello.it/es/articolo/el-decreto-flussi/>

<https://www.mazzeschi.it/es/como-comenzar-un-nuevo-negocio-en-italia-y-obtener-un-permiso-de-trabajo-y-residencia/>

<https://italiancompanyformations.com/es/inmigracion/visados-italianos-para-startups-italia-startup-visa/>

<https://damianianddamiani.com/es/empezar-un-negocio-en-italia-y-hacer-negocios-internacionales/>

https://www.cittametropolitana.bo.it/progetti_europei/Engine/RAServeFile.php/f/Pubblicazioni/guida_esp.pdf

Trabajo, profesiones, etc. en Lituania

https://eures.europa.eu/living-and-working/labour-market-information-europe/labour-market-information-lithuania_en?utm_source

https://www.clarin.com/informacion-general/emigrar-lituania-profesiones-demandadas-conseguir-trabajo_0_SjPQwznTsF.html?srsId=AfmBOop8-zvZFxfRgprfoFVvy5PJNoAezpzulnvjpsh4phXlcMstd_mh

<https://euresdotblog.wordpress.com/2021/07/13/vivir-y-trabajar-en-lituania/>

<https://www.mites.gob.es/mundo/consejerias/dinamarca/Lituania/es/index.html>