



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2020/2021

Convocatoria Junio

**MODALIDAD:** Propuesta de Intervención

**TÍTULO:** Propuesta de Intervención Psicológica en Duelo Migratorio

**AUTORA:** Laura Herrero Pérez

**TUTORA:** María del Carmen Neipp López

## Índice

<b>Resumen</b> .....	3
<b>Introducción</b> .....	4
<b>Método</b> .....	8
Participantes .....	8
Variables e Instrumentos .....	8
Procedimiento.....	10
Descripción de la Intervención.....	10
<b>Discusión y Conclusiones</b> .....	19
<b>Referencias Bibliográficas</b> .....	21
<b>Anexos</b> .....	25
Anexo 1 .....	25
Anexo 2 .....	25
Anexo 3 .....	26
Anexo 4 .....	26
Anexo 5 .....	27
Anexo 6 .....	27
Anexo 7 .....	29
Anexo 8 .....	29
Anexo 9 .....	30
 Tabla 1.....	 10

## Resumen

La migración es un proceso de cambio, y estos, en ocasiones, van ligados a pérdidas. Las personas migrantes deben enfrentarse al duelo migratorio, formado por hasta 7 duelos: familia, lengua, cultura, tierra, estatus social, grupo de pertenencia y riesgos físicos. Si se presentan todos los duelos y estresores, pueden provocar el síndrome de Ulises, un cuadro de estrés reactivo, múltiple y crónico que engloba síntomas depresivos, ansiosos, somáticos y disociativos. El presente trabajo pretende diseñar un programa de intervención psicológica para facilitar la adaptación de las personas migrantes al país de acogida, evitando el síndrome de Ulises. Este incluirá a 24 personas que lleven menos de un año residiendo en España y se trabajará el duelo migratorio, el afrontamiento del estrés, el apoyo social, las habilidades sociales y la inteligencia emocional, a lo largo de trece sesiones, once grupales y dos individuales. Se esperará que mejoren los síntomas del síndrome de Ulises, que aumenten las redes de apoyo social y el bienestar percibido, que aprendan habilidades de afrontamiento, mejoren la expresión y el procesamiento de emociones y algunas habilidades sociales. Por tanto, a pesar de encontrar ciertas limitaciones, se espera que la propuesta sea válida para intervenir en duelo migratorio.

**Palabras clave:** Intervención comunitaria Migración Duelo migratorio Síndrome de Ulises

## Abstract

Migration is a process of change, and changes, sometimes, carry losses. Migrants must face the migratory grief, consisting of up to 7 duels: family, language, culture, land, social status, membership group and psysical risks. If all the griefs and stressors are present, they can cause Ulysses syndrome, a reactive, multiple and chronic stress condition that includes depressive, anxious, somatic and dissociative symptoms. The present work aims to design a psychological intervention program to facilitate the adaptation of migrants to the host country, avoiding Ulysses syndrome. This will include 24 people who have been living in Spain for less tan a year and will work on migratory grief, coping the stress, social support, social skills and emotional intelligence, throughout thirteen sessions, eleven grupals and two individuals. The will be expected to improve Ulysses syndrome symptoms, increase social support networks and perceived well-being, learn coping skills, improve expression and processing of emotions, and some social skills. Therefore, despite encountering certain limitations, the proposal is expected to be valid for intervening in migratory grief.

**Keywords:** Community intervention Migration Migratory grief Ulysses syndrome

## Introducción

La migración es un movimiento poblacional que implica cambiar la localidad de residencia habitual, traspasando fronteras o los límites de una región geográfica, y viene motivada generalmente por grandes catástrofes, guerras, cambios sociales violentos, persecuciones o razones económicas (Fernández, 2016).

Es un fenómeno existente desde siempre, pero, en las últimas décadas, se ha producido un aumento significativo de las migraciones internacionales (Fernández, 2016). Siguiendo esta línea, en España se ha observado también un cambio de tendencia de los movimientos migratorios (Minondo et al., 2013). Desde 2016 hasta la actualidad, el saldo migratorio ha sido positivo, es decir, han llegado más personas inmigrantes que emigrantes se han ido, observando un ascenso continuo de la inmigración desde el año 2014. En 2019, último año del que se tienen los datos completos, se observó que 666.022 personas llegaron a España procedentes del extranjero (INE, 2021; Statista, 2021).

Además, últimamente son numerosas las noticias sobre el tema en los medios de comunicación nacional e internacional, lo que demuestra que es un asunto de actualidad (Guerra, 2016).

La migración es un proceso de cambio, y los cambios, en numerosas ocasiones, van ligados a pérdidas. Las personas que emigran deben enfrentarse a una serie de pérdidas, y pasar un duelo por ellas para poder adaptarse a esa nueva situación (Fernández et al., 2020). El duelo es un “proceso de reestructuración de la personalidad que tiene lugar cuando se pierde algo que es significativo para el sujeto” (Achotegui, 1999, p. 90).

Achotegui (2017), psiquiatra creador del término “síndrome de Ulises”, dice además que una persona cuando emigra debe enfrentarse hasta a 7 duelos, y todos ellos forman el duelo migratorio: duelo por la separación de la familia y los seres queridos, por la lengua, la cultura, la tierra, la pérdida de estatus social, del grupo de pertenencia y los riesgos físicos. Cada duelo tiene dos partes, la separación de los elementos anteriores del país de origen y el esfuerzo por adaptarse a los nuevos del lugar de acogida.

Por otro lado, cabe destacar que el duelo migratorio tiene doce características que lo diferencian de otros (Achotegui, 2002, 2012).

En primer lugar, se trata de un duelo parcial, recurrente y múltiple. Parcial, porque no es exactamente una pérdida, sino una separación de todo lo anterior. El país de origen y todo lo relacionado con él no desaparece, se puede seguir teniendo contacto con ello e incluso regresar. Es recurrente, porque ese contacto hace que se mantenga activo; y múltiple, pues engloba los 7 duelos explicados (Achotegui, 2002, 2012; González, 2005).

Además, está ligado a aspectos muy arraigados relacionados con la personalidad, como son la lengua, el paisaje o las personas próximas, por lo que cuando la persona emigra puede encontrar dificultades para adaptarse a la nueva situación. Por tanto, conlleva modificar la identidad de la persona, pues la elaboración del duelo supone adaptarse a muchos cambios que tendrán un impacto en su personalidad. A consecuencia de ello, puede generar una regresión psicológica, retrocediendo hacia actitudes más infantiles y menos autónomas. Por otro lado, se produce en una serie de fases, y hace que se pongan en marcha mecanismos de defensa y que se produzcan errores cognitivos de procesamiento de información, dificultando en ocasiones la elaboración del duelo y la consecuente adaptación, pues pueden distorsionar la realidad, haciéndola más gratificante de lo que es. También se generan sentimientos ambivalentes hacia el país de origen y de acogida, mezclándose la rabia y el afecto. Cabe destacar, además, que el duelo migratorio no solo afecta a la persona migrante, sino también a quien la recibe y a su familia de origen, pues todos ellos deben enfrentarse a una serie de cambios. Es transgeneracional, pues continúa en los hijos y, por último, si la persona regresa al país de origen, se produce un nuevo duelo porque se trata de una nueva migración (Achotegui, 2002, 2012; González, 2005).

Por otra parte, la situación de migración produce una serie de estresores, y, dependiendo de estos, el impacto en la persona será mayor o menor (Achotegui, 2008; Fernández et al., 2020):

El primero de todos es la soledad, por el dolor que conlleva la separación de la familia y amigos y, en general, del grupo de pertenencia. La persona pierde apoyo social y se aleja de sus vínculos. Se relaciona con el apego. Esta situación se agrava cuando la persona deja hijos/as atrás y cuando provienen de culturas colectivistas muy centradas en las relaciones familiares. Además, generalmente no pueden regresar al país de origen para visitarlos puesto que suelen carecer de documentación o de ingresos económicos suficientes para viajar, y tampoco conciben regresar de forma indefinida, pues supondría aceptar que la migración no ha ido bien.

Por otro lado, es un estresor el fracaso del proyecto migratorio, relacionado con darse cuenta de que la migración no les está saliendo como esperaban, que el acceso a oportunidades de vida, a un trabajo digno y al permiso de residencia es muy difícil y que, después de todos los esfuerzos que han hecho al emigrar, no logran mejorar su situación. Esto genera sentimientos de desesperanza y de fracaso que, unidos al hecho de que tienen que vivirlo en soledad, se les hace más difícil de procesar.

El siguiente estresor es la lucha por la supervivencia, que incluye la alimentación, que suele ser escasa y poco equilibrada, lo que genera problemas de salud; y la vivienda, que es difícil que puedan acceder a una digna, y en muchas ocasiones deben vivir en la calle.

El último estresor es el miedo, por los peligros físicos del viaje migratorio, por ser expulsados/as del país, a las mafias, a los abusos o a ser captados/as por una red de trata de personas.

Según el número de duelos que la persona tenga que pasar y el impacto de cada uno de los estresores, se puede hablar de duelo simple, complicado y extremo. Este último se produce cuando se combinan todos los factores citados con anterioridad, y es la base para el síndrome de Ulises (Achotegui, 2017), un cuadro de estrés reactivo, múltiple y crónico (dura más de tres meses) que padecen las personas migrantes al llegar al país de acogida. Se desconoce su prevalencia real, pero varios estudios han detectado que afecta a un gran porcentaje de inmigrantes (Fernández et al., 2020). La ONG Ayuda en Acción (s.f.) aporta el dato de que a finales de 2018 había 800.000 casos en España.

El síndrome de Ulises engloba cuatro tipos de síntomas: depresivos, ansiosos, somáticos y disociativos. Dentro de los del área depresiva, destacan especialmente la tristeza y el llanto; en el área ansiosa, aparece tensión o nerviosismo, insomnio, preocupaciones recurrentes y pensamientos intrusivos e irritabilidad; dentro de los síntomas somáticos, cefalea tensional, fatiga, migraña y molestias osteoarticulares; y, en el área confusional, síntomas como confusión, desorganización, despersonalización, desrealización, desorientación o alteraciones de la atención y la memoria. A todo esto se le añade la interpretación de la sintomatología según la cultura de la persona, pues muchas veces le dan un sentido mágico o relacionado con la brujería (Achotegui, 2017; Fernández et al., 2020).

Cabe destacar que el síndrome de Ulises no es un trastorno mental en sí mismo, sino un cuadro reactivo relacionado con un duelo migratorio extremo, pero puede propiciar que se desarrollen otros si no se trata. Además, se ha comprobado que, disminuyendo los estresores, mejora significativamente (Achotegui, 2016).

Por tanto, para intervenir sobre esta problemática, hay que incidir sobre los estresores y los síntomas. En el primer caso, es esencial aumentar las redes de apoyo social, proporcionar asesoramiento legal y aumentar los factores protectores. Para la intervención sobre los síntomas, se hace fundamentalmente psicoeducación, facilitando la expresión emocional ante los duelos no elaborados, haciendo sesiones en grupo desde la perspectiva del empowerment y enseñándoles técnicas de higiene del sueño, habilidades sociales o relajación (Achotegui, 2016). Además, cabe destacar que la intervención debe ser multidisciplinar y debería incluir a profesionales del área del Trabajo y la Educación Social o el Derecho, entre otras.

Desarrollando esto, es importante aumentar las redes de apoyo social, porque uno de los principales estresores es la soledad. Es necesario potenciar que las personas continúen teniendo contacto con sus familias y, además, que creen nuevas redes de apoyo en el país de acogida, siendo uno de los principales factores protectores (Ventevogel et al., 2015; COP Madrid et al., 2016).

Por otro lado, y como ya se ha dicho, si disminuyen los estresores mejora la sintomatología, así que también hay que intervenir sobre las situaciones de estrés, consiguiendo un mejor afrontamiento de las mismas, pero partiendo de las estrategias que ya se tienen.

Además, para poder facilitar la adaptación, es imprescindible proporcionar información adecuada sobre servicios, recursos, apoyos, derechos y obligaciones, para así disminuir la incertidumbre, y ajustar las expectativas que se tienen sobre el proyecto migratorio a la situación real del país de acogida (Ventevogel et al., 2015).

También es relevante el entrenamiento en habilidades sociales, pues favorecerá la integración socio laboral de la persona, facilitando que pueda establecer nuevos vínculos que puedan servirle de apoyo social (Achotegui, 2016).

Por último, es indispensable trabajar la gestión y expresión emocional para que puedan elaborar correctamente los distintos duelos, procesando las pérdidas, los eventos traumáticos y posibilitando, por tanto, el proceso de adaptación (Martín, 2018).

En definitiva, el presente trabajo aporta originalidad al desarrollar una opción de intervención, pues, aunque hay mucha información sobre el duelo migratorio, el síndrome de Ulises, la importancia de intervenir sobre ello y existen guías que ofrecen pautas a seguir cuando se trabaja con inmigrantes (COP Madrid et al., 2016; Cruz Roja Española Málaga, 2019; Pombo, 2014; Salazar et al., 2019; Venteveugel et al., 2015), apenas se encuentran propuestas y planes de intervención concretos.

Por tanto, el aumento considerable de la migración internacional en la última década, ligado a las consecuencias psicológicas y físicas que puede conllevar el proceso, plantean la necesidad de intervenir con este colectivo. Por ello, el objetivo de este trabajo es diseñar un programa de intervención psicológica para facilitar la adaptación psicosocial de las personas migrantes al país de acogida, evitando el síndrome de Ulises.

## Método

### Participantes

Se seleccionarán a 24 personas subsaharianas mayores de edad en situación irregular en España, que lleven menos de un año en el país, aunque se valorará que lleven el menor tiempo posible, pues la intención es hacer una intervención temprana. Se resalta el criterio de que se encuentren en situación irregular porque, a pesar de que cualquier tipo de migración puede resultar un proceso estresante, en este caso el número de pérdidas es mayor, por lo que hay más probabilidad de que presenten síntomas psicopatológicos y, al no tener permiso de residencia y trabajo, las posibilidades de integración son menores (Salaberría et al., 2008).

Estas personas habitarán en el municipio de Alicante/Alacant y se contactará con ellas a través de la Asociación de Mujeres Senegalesas "Talatay Nder" y de Cruz Roja Española Asamblea Local de Alicante. Será necesario que sean mayores de edad y, para facilitar la expresión emocional y el correcto desarrollo de las sesiones, se crearán dos grupos de 12 personas cada uno, uno formado por hombres y el otro por mujeres.

Por otro lado, en cuanto a los criterios de exclusión, no podrán acceder al programa aquellas personas que no sepan leer ni escribir, que tengan algún problema de salud mental reconocido o que su destino final no sea Alicante, para evitar que no puedan comprender y realizar adecuadamente las actividades o que no puedan finalizar la intervención porque abandonen la ciudad.

Debido a la falta de adherencia terapéutica que presenta este colectivo en concreto se hará hincapié en la importancia de la asistencia continuada a las sesiones, siendo la participación en la intervención voluntaria, pero impidiendo que continúen con ella si faltan más de 3 veces.

### Variables e Instrumentos

- *Duelo migratorio*. Proceso de reestructuración de la personalidad tras la migración debido a la separación de diferentes elementos vitales significativos para la persona y a la necesidad de adaptarse y hacer frente a las nuevas demandas del ambiente (Achotegui, 1999; Martínez y Martínez, 2018). Esta variable se medirá con la Escala de evaluación vulnerabilidad-estresores aplicada al estrés y al duelo migratorio "Escala Ulises", de Achotegui (2009). Esta es rellena por la persona evaluadora y establece, teniendo en cuenta una serie de criterios, el nivel de vulnerabilidad y los estresores de cada uno de los 7 duelos, pudiendo ser "vulnerabilidad simple, complicada o extrema" y "estresores simples, complicados o extremos".

Además, posee un cuadro de observaciones, donde se deben anotar posibles factores protectores, culturales, agravantes o subjetivos y otras situaciones estresoras y comentarios generales que puedan ser relevantes.

- *Afrontamiento del estrés.* Esfuerzos cognitivos y conductuales flexibles y cambiantes para manejar las demandas específicas externas o internas que se perciben como excedentes o que desbordan los recursos de la persona (Lazarus y Folkman, 1986). Esta variable se evaluará con el Test de evaluación del estrés y el duelo migratorio “Test del Kayak”, de Achotegui (2018), que evalúa estrategias de afrontamiento del estrés y de la elaboración del duelo. Cuenta con 3 áreas, la A, la B y la C, que a su vez están divididas en 8 partes: el control-obsesión, la asertividad-paranoia, el replegamiento-aislamiento, la autocrítica-culpabilidad, el repensar-desesperanza, el descanso-pasividad, la exploración-confusión y la acción-manía. Para cada una de las partes, existen 3 ítems a los que se le debe otorgar una puntuación del 0 al 3.
- *Apoyo social.* Información verbal y no verbal, ayuda tangible o accesible proporcionada por otros o que se infiere por su presencia y que produce un impacto beneficioso para el receptor a nivel conductual y emocional (Gottlieb, 1993). La manera de evaluar esta variable es mediante una serie de preguntas Ad-Hoc creadas para el caso (anexo 1) basadas en el cuestionario MOS de apoyo social (Sherbourne y Stewart, 1991), que se plantearán en una entrevista individual.
- *Habilidades sociales.* Conjunto de conductas que se emiten en un contexto interpersonal y sirven para expresar los propios sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de manera adecuada a la situación, respetando los de los demás y resolviendo así problemas inmediatos y minimizando los futuros (Caballo, 1986). Esta variable se evaluará de forma cualitativa, observando durante la entrevista y registrando las conductas verbales y no verbales y planteando preguntas elaboradas Ad-Hoc para valorar la asertividad y la resolución de problemas (anexo 2). La creación de estos instrumentos se basa en los manuales de Olivares et al. (2014) y de Gutiérrez y Prieto (2002).
- *Inteligencia emocional.* “Capacidad de aceptación y gestión consciente de las emociones, teniendo en cuenta la importancia que tienen en todas las decisiones” (Arrabal, 2018, pp. 7). Incluye dominar las siguientes habilidades emocionales: identificar y etiquetar emociones, expresarlas, evaluar su intensidad, controlarlas, controlar los impulsos, reducir el estrés y conocer la diferencia entre emoción y conducta (Goleman, 1999). Esta variable se evalúa de manera cualitativa, mediante preguntas Ad-Hoc (anexo 3) basadas en Goleman (1999).

## Procedimiento

El proyecto comienza con una llamada telefónica a la Asociación de Mujeres Senegalesas “Talatay Nder” y a Cruz Roja Española Asamblea Local de Alicante, con el fin de concretar una cita con la persona referente correspondiente, en la que se solicitará la autorización pertinente para llevar a cabo la intervención con personas extranjeras que lleven menos de un año en España y se encuentren en situación irregular, mostrándoles, a su vez, un informe y explicación sobre la misma.

Una vez aprobado y teniendo las autorizaciones pertinentes, las organizaciones harán una criba y derivarán a personas con el perfil indicado, procediendo a pasar a las sesiones individuales con cada uno de ellas para explicarles el proceso y valorar la adecuación al proyecto. Participar en el programa será voluntario, aunque se le informará de los beneficios, pero una vez decidan apuntarse la asistencia será obligatoria.

Se solicitará permiso a las asociaciones para que las sesiones tengan lugar en la sede o en el local correspondiente, situados en c/Serpentina,1 y en Glorieta de la Solidaridad, 1, contando con la figura de un intérprete en las mismas para facilitar que las personas se expresen en el idioma que dominen.

## Descripción de la Intervención

La intervención estará formada por un total de 13 sesiones, 11 en formato grupal y 2 individuales de evaluación, 1 al principio y 1 al final.

Las sesiones individuales tendrán una duración de 1 hora y las grupales serán de 90 minutos aproximadamente. Las personas acudirán dos veces por semana durante el primer mes, y un día a la semana durante el segundo. La intervención tendrá una duración total de 8 semanas.

## Tabla 1

*Cronograma de las sesiones por semanas*

Nº semana	Día 1 de la semana	Día 2 de la semana
1	Sesión 1. Evaluación inicial individual	
2	Sesión 2. Presentación de grupo	Sesión 3. Estrategias afrontamiento
3	Sesión 4. Día de las culturas	Sesión 5. Inteligencia emocional
4	Sesión 6. Risoterapia	Sesión 7. Inteligencia emocional
5	Sesión 8. Habilidades sociales	Sesión 9. Inteligencia emocional

Nº semana	Día 1 de la semana	Día 2 de la semana
6	Sesión 10. Habilidades sociales	
7	Sesión 11. Inteligencia emocional	
8	Sesión 12. Cierre de grupo	Sesión 13. Evaluación final individual

#### Sesión 1: Evaluación Inicial Individual

**Objetivos de la sesión:** Conocer las características sociodemográficas de los y las participantes y evaluar su estado psicosocial inicial.

**Materiales:** Escala Ulises (Achotegui, 2009), Test del Kayak (Achotegui, 2018), preguntas Ad-Hoc (Herrero, 2021), consentimiento informado de la intervención, hoja de compromiso.

#### **Contenido de la sesión:**

Durante esta sesión se tendrá una primera toma de contacto con cada uno/a de los y las participantes, contrastando la información sobre ellos/ellas otorgada por las asociaciones y llevando a cabo una entrevista inicial donde se conozca brevemente a la persona y se asegure que cumple el perfil para participar en la intervención. Tras ella, se aplicarán las escalas y cuestionarios incluidos en el apartado "Materiales".

Además, se le preguntará qué cree que necesita. Cabe destacar que, aunque las sesiones estén planificadas previamente, se va a tener en cuenta la información que se extraiga de estas conversaciones para poder introducir alguna modificación, con la finalidad de que el programa esté adaptado y responda a las necesidades del grupo en concreto.

Finalmente, se le explicará el funcionamiento de las sesiones y se le hará firmar el consentimiento informado y un compromiso con el programa, donde se indica que se puede faltar a un máximo de 3 sesiones.

#### Sesión 2: Presentación de Grupo - "¿Quiénes somos? ¿Quién Soy Yo?"

**Objetivos de la sesión:** Tener una primera toma de contacto con el grupo, aumentar las redes sociales y de apoyo social y mejorar la expresión y comprensión de emociones.

**Materiales:** pelota.

#### **Contenido de la sesión:**

Esta estructura de sesión está basada en Garrido et al. (2021).

Comenzará por una breve presentación de los/las participantes y del programa de intervención. Durante estos minutos, cada persona dirá su nombre y país y ciudad/pueblo de procedencia, ubicándolo en un mapamundi con una chincheta que estará colgado en el aula durante todo el programa.

Se explicará el funcionamiento y contenido de las sesiones y se hará hincapié en la importancia de asistir con continuidad, de la participación y de que estén presentes en todo momento la empatía y el respeto hacia los demás.

A continuación, se hará la dinámica “¿Quiénes sois? ¿Y quién soy yo?” (anexo 4), con el objetivo de comenzar a establecer lazos entre los miembros del grupo, favoreciendo procesos de identificación entre ellos.

Tras ello, se preguntará si les ha sido más fácil decir la característica positiva o la otra y se dedicará un tiempo a que expresen cómo se han sentido, teniendo en cuenta tanto la emoción generada, como el hecho de contarlo y de escuchar a los demás. Se resaltarán el hecho de que es normal encontrar algunas similitudes en los discursos de las personas migrantes, pero que a la vez la migración es una experiencia única.

Antes de finalizar la sesión, los/las participantes deberán anotar en un papel que guardará la dinamizadora qué expectativas tienen sobre el programa de intervención, qué esperan conseguir y aprender de él, compartiéndolo en voz alta.

### Sesión 3: Estrategias de Afrontamiento – Relajación y Arteterapia

**Objetivos de la sesión:** Mejorar el afrontamiento ante situaciones de estrés, mejorar la inteligencia emocional y la expresión y comprensión de emociones.

**Materiales:** folios, rollo de papel corrido, rotuladores, témperas, pinceles, lápices de colores, música, esterillas y baraja de cartas de las emociones.

#### **Contenido de la sesión:**

Para empezar, cada participante anotará en un folio qué estrategias utiliza normalmente para hacer frente al estrés, además de un listado de cosas que les gusta hacer. Se les pondrán ejemplos aclaratorios de situaciones que puedan causarles malestar para que entiendan el concepto.

A continuación, se hará hincapié en la importancia de que continúen usando las estrategias que saben que les funciona, y se les planteará una alternativa o complemento, la respiración diafragmática, que se enseñará y se pondrá en práctica tumbados/as en las esterillas. Después, los/las participantes proporcionarán feedback acerca de si han conseguido relajarse.

Tras ello, se pondrá música que evoque las emociones básicas, y cada participante, en un mural de rollo de papel corrido, irá dibujando y pintando con el material disponible lo que les suscite, lo que vayan sintiendo en el momento. El objetivo es que tomen conciencia emocional y facilitarles una forma de expresarlo y canalizarlo (Garrido et al., 2021).

A continuación, se hará una puesta en común, de manera que cada persona pueda explicar con libertad y sin juicio sus emociones y el significado de sus dibujos.

Para facilitarles la tarea, se les presentará la baraja de las emociones, disponiendo de opciones en español, francés, inglés y árabe, un conjunto de cartas que muestra las emociones básicas y diversas variantes de ellas, para facilitar el reconocimiento emocional. Antes de concluir la sesión, se hará una práctica de la respiración diafragmática. Durante las próximas semanas, se irá practicando durante las intervenciones grupales, con el fin de que se familiaricen con ella y aprendan a realizarla adecuadamente antes de poder usarla en situaciones cotidianas.

#### Sesión 4: Día de las Culturas

**Objetivos de la sesión:** Aumentar las redes sociales y de apoyo social, potenciar el intercambio cultural y mejorar el ajuste de expectativas a la situación real del país de acogida.

**Materiales:** alimentos típicos de cada país, proyector, ordenador, música regional

#### **Contenido de la sesión:**

Para esta actividad (anexo 5), basada en la sesión de Garrido et al. (2021), se invitará a personal laboral y equipo voluntario de las organizaciones con las que se colabora y se hará un llamamiento a personas que habiten en el barrio, con el objetivo de que haya un intercambio cultural real y que los/las participantes se relacionen y puedan establecer lazos con gente de la ciudad.

Una vez realizadas las exposiciones, se dejará paso a un rato de convivencia donde se degustarán los platos mientras suena música tradicional de cada una de las culturas.

Para finalizar la sesión, una vez se hayan ido el resto de personas ajenas al proyecto, se pedirá feedback a los/las participantes acerca de cómo se han sentido y qué experiencia se llevan, poniendo el foco en qué supone para ellos/ellas su tierra y hablar de ella.

#### Sesión 5: Gestión Emocional - “Mi Viaje”

**Objetivos de la sesión:** Mejorar la gestión emocional, la expresión y comprensión de emociones, el ajuste de expectativas a la situación real del país de acogida y proporcionar apoyo emocional en el proceso de duelo migratorio.

**Materiales:** cartas de las emociones, figuras de Playmobil o similar.

#### **Contenido de la sesión:**

Antes de comenzar con el contenido de la sesión, se debe establecer un compromiso grupal de confidencialidad, explicando la importancia de que se muestre respeto hacia lo que se va a contar, que se respeten los turnos de palabra, se validen las emociones que surjan y que sean discretos/as con la información que escuchen.

Posteriormente, cada persona va a contar el motivo del viaje migratorio, explicando hasta donde pueda cómo fue y cómo se siente con respecto a eso. Posteriormente, expresarán la mayor preocupación que tengan relacionada con el proceso.

Si la persona lo encuentra muy invasivo o se le hace muy difícil narrarlo, puede hacerlo en 3ª persona, con un muñeco, como si estuviera contando la historia de un personaje.

Finalmente, se realizará una práctica de respiración diafragmática sentados/as en la silla.

Antes de dar por finalizada la sesión, se debe confirmar que los/las participantes han sido capaces de cerrar la carga emocional que ha surgido durante la sesión. Si no lo han conseguido, se planteará tener una sesión individual con la persona para ello.

### Sesión 6: Risoterapia

**Objetivos de la sesión:** Mejorar la expresión y comprensión de emociones a través de la risa, mejorar la gestión emocional y mejorar el afrontamiento ante situaciones de estrés.

**Materiales:** música, antifaces o telas para tapar los ojos, esterillas, cojines.

#### **Contenido de la sesión:**

Esta sesión (anexo 6) se dividirá en 5 partes: calentamiento, dinámicas de la risa, gimnasia de la risa, relajación y evaluación (Fundación Diagrama, s.f.).

La primera parte consta de una breve explicación de lo que se va a hacer, resaltando la necesidad del respeto y de dejarse llevar, y de una actividad que facilitará la implicación y la participación de los/las participantes en el resto de tareas.

A continuación, a través de las dinámicas “Estiramiento corporal”, “Espejos”, “Sé mi guía” y “Formas”, se buscará liberar tensiones y se trabajará la confianza y la cooperación entre los miembros del grupo, además de favorecer la comunicación y la expresión corporal y emocional.

Más adelante, mediante la gimnasia de risa, se pretende llegar a la risa y la carcajada.

Tras ello, para volver a la calma, se hará una tarea de relajación, realizando una práctica tumbados/as de la respiración diafragmática.

Para finalizar, los/las participantes comentarán la experiencia, explicando qué sensaciones han tenido en las diferentes actividades, si les ha gustado o no y qué impacto emocional ha podido tener en ellos/ellas.

### Sesión 7: Gestión Emocional - “Cómo me Veo/ Cómo me Ven los Demás”

**Objetivos de la sesión:** Proporcionar apoyo emocional en el duelo del proceso migratorio, mejorar la expresión y comprensión de emociones y mejorar la inteligencia emocional.

**Materiales:** rollo de papel corrido, folios, rotuladores y lápices de colores, cartas de las emociones.

**Contenido de la sesión:**

En primer lugar, se realizará la dinámica “Cómo me veo/cómo me ven los demás” (anexo 7), haciendo hincapié en que hay que ser cuidadosos/as y en ningún momento hacer críticas. El objetivo es hacer ver a las/los participantes que en muchas ocasiones somos muy exigentes con nosotras/os mismas/as y percibimos una realidad distinta a la que otras personas ven.

Más adelante, las/los participantes reflexionarán sobre cómo ha podido influir el proceso migratorio en su identidad. Se aprovechará para explicar que, debido a los cambios que conlleva migrar, es normal que las personas modifiquen también su forma de ser, de ver el mundo o de comportarse y, por tanto, la manera de verse a sí mismas.

La sesión finalizará recibiendo feedback de cómo se han sentido, utilizando las cartas de las emociones si es necesario, y con una práctica de la respiración diafragmática.

Sesión 8: Habilidades Sociales – “Escúchame Bien/ Ponte en mi Lugar”

**Objetivos de la sesión:** Mejorar las habilidades sociales para facilitar la integración socio laboral.

**Materiales:** tarjetas con roles a desempeñar, folios, bolígrafos.

**Contenido de la sesión:**

Durante esta sesión se trabajará la empatía, la escucha activa y la comunicación no verbal. En primer lugar, se realizará la actividad “Escúchame” (anexo 8). Tras ella, se hará una puesta en común, y cada persona explicará qué ha pasado en su caso, cómo se ha sentido desempeñando el rol que le ha tocado y cómo ha notado que reaccionaba la otra persona. A continuación, se les hará reflexionar acerca de qué aspectos les proporcionan información sobre si la otra persona está escuchando o no.

A partir de aquí, se resaltarán la importancia que tiene en la comunicación y en las relaciones realizar una escucha activa, mostrando indicios de que se está prestando atención, y utilizar la comunicación no verbal de forma adecuada.

Posteriormente, se realizará la dinámica “Guárdame el secreto” (anexo 8) para trabajar la empatía.

Para finalizar, se les planteará si, en todas las sesiones anteriores donde se habló de emociones y asuntos personales, sintieron que el resto del grupo les escuchaba y les entendía.

Si alguna de las respuestas a esta pregunta es no, se aprovechará para trabajar el problema, expresando lo que necesitarían del resto para sentirse más cómodos/as hablando.

#### Sesión 9: Gestión Emocional – “La Migración”

**Objetivos de la sesión:** Proporcionar apoyo emocional en el duelo del proceso migratorio, favorecer el ajuste de expectativas a la situación real del país de acogida y mejorar la expresión y comprensión de emociones.

**Materiales:** cartas de las emociones.

#### **Contenido de la sesión:**

La sesión comenzará exponiendo brevemente qué significa para cada uno de ellos/as migrar.

A continuación, cada participante va a reflexionar sobre lo que ha dejado atrás en el país de origen y, por tanto, de lo que se ha tenido que separar o ha perdido, además de verbalizar las posibles ganancias que ha conseguido con la migración.

Posteriormente, se preguntará qué esperaban encontrar y conseguir al migrar y qué se han encontrado realmente. Durante el transcurso de la sesión se les explicará que la migración es un derecho que cualquier persona tiene.

Finalmente, valorarán y expresarán, poniendo en balanza lo dicho con anterioridad, si consideran su proyecto migratorio como un éxito o un fracaso, y cómo les hace sentir eso.

#### Sesión 10: Habilidades Sociales – “Una Historia, Tres Finales”

**Objetivos de la sesión:** Mejorar las habilidades sociales para facilitar la integración socio laboral y mejorar la expresión y comprensión de emociones.

**Materiales:** folios y bolígrafos.

#### **Contenido de la sesión:**

En esta sesión se trabajará la asertividad y se potenciarán las habilidades sociales, a través de la dinámica “Una historia, tres finales” (anexo 9), propuesta por Huerta y Fernández de Avilés (2007).

Tras ella, se dedicará la última parte de la actividad a reflexionar sobre qué final creen que ha sido el más adecuado para la historia, teniendo en cuenta las consecuencias que han tenido para las protagonistas.

Además, se preguntará cómo se han sentido desempeñando cada rol y qué creen que sienten, piensan y hacen los personajes desde cada uno de los estilos de relación, obligándoles a realizar un ejercicio de empatía.

Finalmente, se debatirá sobre cuál de los estilos es el más adecuado para resolver conflictos.

#### Sesión 11: Gestión Emocional – “La Familia”

**Objetivos de la sesión:** Proporcionar apoyo emocional durante el proceso de duelo migratorio, mejorar la expresión y comprensión de emociones y el afrontamiento ante situaciones de estrés.

**Materiales:** música, folios, lápices de colores, rotuladores y pintura de dedos, figuras Playmobil.

#### **Contenido de la sesión:**

Para empezar, se profundizará en aspectos relacionados con la familia de cada persona, preguntando qué significa la familia para ellos/as, qué tipo de relación tienen actualmente con ella, si está toda en su país de origen o tienen a alguien aquí y qué opinión tiene esta sobre que su familiar haya migrado. Si les cuesta mucho hablar directamente de ello, se puede probar a que lo hagan en 3ª persona, a través de un muñeco.

Posteriormente, deberán intentar reflejar su estado emocional del momento a través del baile o movimientos corporales y a través del dibujo. Posteriormente, se hará una puesta en común, explicando cómo se sienten, si les ha resultado fácil expresarlo a través de esos métodos y cuál de ellos han encontrado más útil. Miguel Hernández

#### Sesión 12: Cierre de Grupo – “Esto es un Hasta Luego”

**Objetivos de la sesión:** Realizar una autoevaluación del impacto de la intervención, mejorar el ajuste de expectativas a la situación real del país de acogida y mejorar la expresión y comprensión de emociones.

**Materiales:** cartas de las emociones.

#### **Contenido de la sesión:**

A lo largo de esta sesión se hará una valoración general del progreso de los/las participantes durante el programa de intervención.

En primer lugar, se les preguntará acerca de cómo ha cambiado en estas semanas su idea de proyecto migratorio, si es que ha cambiado, y cómo se sienten al respecto en la actualidad.

A continuación, se planteará si han encontrado gente en la ciudad con quien compartir tiempo y relacionarse, pasando a centrarse en el grupo de intervención, en la percepción que se tiene sobre el resto, si lo sienten como gente cercana o el contacto se limita a las sesiones.

Posteriormente, deberán contar si han notado algún cambio en ellos/as y cuál desde que comenzó la intervención, y qué han aprendido en el proceso.

Antes de finalizar, se recuperarán las hojas de expectativas de la primera sesión y se leerán en voz alta, de forma que cada persona haga una pequeña reflexión sobre si se han cumplido o no y sobre lo que se llevan de la intervención.

### Sesión 13: Evaluación Final Individual

**Objetivos de la sesión:** Medir el impacto de la intervención y valorar el estado psicosocial de los y las participantes.

**Materiales:** Escala Ulises (Achotegui, 2009), Test del Kayak (Achotegui, 2018), preguntas Ad-Hoc apoyo social (Herrero, 2021).

#### **Contenido de la sesión:**

En esta última sesión se tendrá una entrevista individual con cada uno de los y las participantes, volviendo a realizar las preguntas elaboradas Ad-Hoc sobre apoyo social y pasando de nuevo tras la sesión la Escala Ulises y el test del Kayak, para evaluar el impacto que ha tenido la intervención. Se rellenará también el registro de conducta verbal y no verbal para estimar si han habido cambios.

Además de las medidas cualitativas del/de la profesional sobre la evolución de la persona, durante la entrevista se tendrá en cuenta la percepción subjetiva de bienestar y mejora del/de la participante, preguntándole cómo se encuentra, si ha encontrado útil el programa de intervención y cuál es su grado de satisfacción con el mismo.

## Discusión y Conclusiones

Lo que se espera encontrar si se realizara la intervención tal y como indica el estudio de Márquez (2012) es que se consiga paliar el efecto de los diferentes estresores y procesar los distintos duelos y, así, que mejoren los síntomas del Síndrome de Ulises, o que incluso desaparezcan.

Por un lado, al aumentar las redes de apoyo social, mejorará la satisfacción vital percibida, puesto que estas facilitan la interpretación de la nueva cultura, la creación de nuevos vínculos, el aprendizaje de nuevas habilidades y las oportunidades de participación social, lo que potenciará el éxito de sus proyectos migratorios (Vallejo y Moreno, 2014).

Además, siguiendo a Rico e Izquierdo (2010), a través del arte se reducirá la ansiedad y el estrés que pueda generar el proceso migratorio, se enseñará habilidades de afrontamiento y favorecerá la expresión de emociones y su gestión de una manera adaptativa, pues supone una manera menos directa y, por tanto, menos invasiva, de contar su historia.

Por otro lado, al proporcionar información adecuada sobre la situación real del país de acogida, se ajustarán las expectativas sobre el proyecto migratorio y disminuirá la incertidumbre (Ventevogel et al., 2015).

Según Olivos (2010), algunas habilidades sociales aumentarán y eso facilitará el desarrollo y mantenimiento de relaciones personales, que favorecerá la integración socio laboral.

No obstante, aunque al final del programa los resultados pueden ser positivos, se espera que al principio los/las participantes muestren resistencia a abrirse y a participar en las sesiones y que cueste conseguir una buena relación terapéutica, debido a la indefensión que sienten, que les hace ser desconfiados (Márquez, 2012).

Un aspecto a destacar de esta propuesta es que, con ella, se trabajarían la mayoría de los elementos que forman el duelo migratorio, pues se contempla el tema de la familia en la sesión 11, el de la lengua, la cultura y la tierra en la 4, el estatus social de manera indirecta en la 9, en la parte en la que hablan de lo que han dejado atrás, y el duelo por la separación del grupo de pertenencia de manera transversal en todas las sesiones, a través de la creación de nuevas redes de apoyo. En este contexto, a raíz de ir hablando sobre ello, se van procesando los distintos duelos, siendo importante el papel del reconocimiento y de la expresión de emociones como factor que mejora el bienestar individual.

Además, aunque el programa está estructurado, es flexible, adaptándose a las necesidades concretas del grupo con el que se está trabajando en el momento.

Sin embargo, se encuentran diversas limitaciones.

En primer lugar, la dificultad para encontrar información sobre intervenciones en duelo migratorio y la falta de experiencia personal en trabajar la parte psicológica con el colectivo han hecho que parte de la redacción de las sesiones estén basadas en comentarios e ideas de psicólogas y personas conocidas que participan en actividades con estas personas y en la propia imaginación, teniendo claras las áreas que era necesario abordar.

Por otra parte, intervenir con este colectivo concreto ha supuesto una serie de dificultades que se han intentado solventar de distintas maneras. En primer lugar, el hecho de que no dominen el idioma cuando gran parte del programa consiste en hablar hace necesaria la participación de un/a intérprete que traduzca. Por otro lado, se ha debido añadir como criterio de exclusión no saber leer y escribir porque complicaría bastante la creación de las sesiones, por lo que probablemente se queden fuera del programa algunas personas por ello, así que quizás en el futuro sería conveniente crear un modelo de intervención que permita incluir a este colectivo. Otro de los problemas principales es que la adherencia terapéutica de estas personas en concreto suele ser baja, lo que dificulta en gran medida que terminen la intervención, así que habría que trabajar bien el tema del compromiso y conseguir una adecuada alianza terapéutica.

Siguiendo con las limitaciones, resaltar que el racismo y los posibles conflictos derivados de prejuicios y estereotipos no se han abordado de manera directa, y quizás convendría hacerlo, aunque es posible que se haya tratado porque hayan salido en alguna conversación durante las sesiones, como podría ser el caso de la sesión sobre la migración, al hablar de qué se han encontrado realmente al llegar.

Otro aspecto a destacar es que, al realizar una intervención con hombres y mujeres y haberlos dividido por sexos únicamente para facilitar la expresión emocional, se han creado sesiones generalizadas, pero si se hiciera una intervención en exclusiva con mujeres migrantes quizás sería interesante añadir modificaciones porque tienen necesidades específicas, como abordar el tema de la salud, la violencia de género, potenciar la igualdad de oportunidades o el empoderamiento, entre otras.

En conclusión, el presente estudio muestra la necesidad de trabajar desde la Intervención Social y Comunitaria con el colectivo de personas migrantes, principalmente en el duelo migratorio, para facilitar los procesos de adaptación a la nueva situación vital. Además, aunque sería conveniente aplicar el programa para evaluar la viabilidad del mismo, tras haber revisado la bibliografía pertinente, se podría afirmar que la siguiente propuesta de intervención en duelo migratorio podría ser válida para cumplir con los objetivos propuestos.

### Referencias Bibliográficas

- Achotegui, J. (1999). Los duelos de la migración: una perspectiva psicopatológica y psicosocial. En E. Perdiguero y J. M. Comelles (Eds), *Medicina y Cultura* (pp. 88-100). Editorial Bellatera.
- Achotegui, J. (2002). *La depresión en los inmigrantes. Una perspectiva transcultural*. Mayo.
- Achotegui, J. (2009). *Cómo evaluar el estrés y el duelo migratorio. Escalas de evaluación de factores de riesgo en salud mental*. Ediciones El Mundo de la Mente.
- Achotegui, J. (2012). Emigrar hoy en situaciones extremas. El síndrome de Ulises. *Aloma. Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 30 (2), 79-86.
- Achotegui, J. (2016, 24 de octubre). *Emigrar en el siglo XXI. Salud mental y migración. Estrés y duelo migratorio en el mundo de hoy. El síndrome de Ulises* [presentación de diapositivas]. Spcdocent. <https://www.spcdocent.org/pdf/jornada-refugiats/Joseba-Achotegui-Sindrome-Ulises.pdf>
- Axotegui Loizate, J. (2017). El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Revista de Menorca*, 96, 103-111.
- Achotegui Loizate, J. (2018). *Test de evaluación del estrés y el duelo migratorio. Test del Kayak*. Ediciones El Mundo de la Mente.
- Arrabal Martín, E. M. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Elearning.
- Ayuda en Acción (21 de febrero de 2021) *¿Cómo afrontar el Síndrome de Ulises?* <https://ayudaenaccion.org/ong/blog/ayuda-humanitaria/sindrome-ulises/>
- Caballo, V. (1986). Evaluación de las habilidades sociales. En R. Fernández-Ballesteros y J.A. Carrobes (Dirs.), *Evaluación conductual* (pp. 553-595). Pirámide.
- Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, Clínica Universitaria de Psicología UCM y Universidad de Sevilla (2016). *Guía para la intervención psicológica con inmigrantes y refugiados*. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. <https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/guia-para-la-intervencion-psicologica-con-inmigrantes-y-refugiados>
- Fernández Pérez, A. (2016). Problemática en torno a los movimientos migratorios en el contexto de la globalización. *Praxis sociológica*, 20, 147-166.

- Fernández Rodríguez, J. C., Domínguez Pineda, N. Z. y Miralles Muñoz, F. (2020). El Síndrome de Ulises: el estrés límite del inmigrante. *Revista de Estudios en Seguridad Internacional*, 6 (1), 101-117.
- Fundación Diagrama (s. f.). *Sesión de risoterapia*. Centro de Acogida de Menores "Anassim", Fundación Diagrama. <https://www.fundaciondiagrama.es/>
- Garrido Pacheco, M., Gueorguieva Toteva, M. y Herrero Pérez, L. (2021). *Plan de acción comunitaria para personas migrantes* [Trabajo final de asignatura no publicado]. Universidad Miguel Hernández.
- Goleman, D. (1999). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- González Calvo, V. (2005). El duelo migratorio. *Trabajo social*, 7, 77-97.
- Gottlieb, B. H. (1983). *Social support strategies: Guidelines for mental health practice*. Sage Publications.
- Guerra Salas, L. (2016). La representación de los movimientos migratorios en la prensa de los países hispanohablantes (2013-2015). *Cuadernos AISPI*, 8, 95-118.
- Gutiérrez Bermejo, B. y Prieto García, M. (2002). *Manual de evaluación y entrenamiento en Habilidades Sociales para personas con retraso mental*. Junta de Castilla y León.
- Huerta Martín, M. y Fernández de Avilés, B. A. (2007). *Guía práctica para la dinamización de espacios de desarrollo personal y profesional para mujeres inmigrantes*. Cepaim y Cruz Roja Española.  
[http://www.cruzroja.es/pls/portal30/docs/PAGE/2006\\_3\\_IS/BIBLIOTECA/GUIA%20SARA%20PARA%20P%C1GINA%20WEB277922.PDF](http://www.cruzroja.es/pls/portal30/docs/PAGE/2006_3_IS/BIBLIOTECA/GUIA%20SARA%20PARA%20P%C1GINA%20WEB277922.PDF)
- Instituto Nacional de Estadística (INE) (2021). *Estadística de Migraciones. Primer semestre 2020*. Recuperado el 4 de marzo de 2021 desde [https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica\\_C&cid=1254736177000&menu=ultiDatos&idp=1254735573002](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177000&menu=ultiDatos&idp=1254735573002)
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (M. Valdés Millar, Ed.) (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Márquez Parra, L. (2012). *Programa de apoyo psicológico al inmigrante en fase de adaptación* [Prácticas externas Máster en Intervención Psicológica en Ámbitos Clínicos y Sociales, Universidad de Almería]. Repositorio Universidad de Almería.  
<http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/3166/Trabajo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Martín Cantón, E. (2018). *La regulación emocional como factor protector de la sintomatología clínica en el duelo migratorio* [Trabajo Fin de Máster, Universidad Pontificia de Comillas]. Repositorio Comillas.  
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/32145/TFM001044.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez, M.F. y Martínez García, J. (2018). Procesos migratorios e intervención psicosocial. *Papeles del Psicólogo*, 39 (2), 96-103.
- Minondo Uribe-Etxebarria, A., Requena Silvente, F. y Serrano Domingo, G. (2013). Movimientos migratorios en España antes y después de 2008. *Papeles de Economía Española*, 138, 80-97.
- Olivares Rodríguez, J., Macià Antón, D., Rosa Alcázar, M. I. y Olivares Olivares, P. J.(2014). *Intervención psicológica. Estrategias, técnicas y tratamientos*. Pirámide.
- Olivos Aguayo, X. (2010). *Entrenamiento en habilidades sociales para la integración psicosocial de inmigrantes* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. E-Prints Complutense, repositorio de la producción académica en abierto de la UCM.  
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/10653/1/T31851.pdf>
- Pombo, G. (2014). *Las mujeres migrantes y la violencia de género. Aportes para la reflexión y la intervención*. Organización Internacional de las Migraciones. Recuperado el 14 de abril de 2021 desde  
[http://argentina.iom.int/co/sites/default/files/publicaciones/Manual\\_OIM-digital.pdf](http://argentina.iom.int/co/sites/default/files/publicaciones/Manual_OIM-digital.pdf)
- Rico Caballo, L. e Izquierdo, Jaén, G. (2010). Arte en contextos especiales. Inclusión social y terapia a través del arte. Trabajando con niños y jóvenes inmigrantes. *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 5, 153-167.
- Salaberría, K., De Corral, P., Sánchez, A. y Larrea, E. (2008). Características sociodemográficas, experiencias migratorias y salud mental en una unidad de apoyo psicológico a inmigrantes. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 4, 5-14.
- Salazar Vieira, L.M., Vélez Botero, H., Venegas Luque, R. y Gutiérrez Robayo, M. (2019). *Caja de Herramientas para intervención en salud mental y apoyo psicosocial a flujos mixtos migratorios*. Confederación de adolescencia y juventud de Iberoamérica y el Caribe. Recuperado el 15 de abril de 2021 desde  
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Caja%20de%20Herramientas%20P ara%20intervenci%C3%B3n%20en%20salud%20mental%20y%20apoyo%20psicosocial%20a%20flujos%20mixtos%20migratorios.pdf>

- Sherbourne, C. D. y Stewart, A. L. (1991). The MOS social support survey. *Social Science and Medicine*, 32 (6), 705-714.
- Statista. (21 de febrero de 2021). *Flujo migratorio en España de 2010 a 2019*. <https://es.statista.com/estadisticas/472608/flujo-migratorio-en-espana/>
- Vallejo, M. y Moreno, M. P. (2014). Del culturalismo al bienestar psicológico. Propuesta de un modelo de satisfacción vital en el proceso de aculturación de inmigrantes. *Boletín de Psicología*, 110, 53-67.
- Ventevogel, P., Schinina, G., Strang, A., Gagliato, M. y Hansen, L. J. (diciembre de 2015). *Salud Mental y Apoyo Psicosocial para Refugiados, Solicitantes de asilo e Inmigrantes desplazándose en Europa. Una guía multi-agencia de orientación*. <https://www.spcdocent.org/pdf/Guia-Salud-mental-apoyo-psicosocial-Refugiados.pdf>
- Zanolla Balbuena, C., Hrar Essouali, M., Rodríguez González, V., González Pérez, A. y Ortiz Galván, D. (2019). *Protocolo de atención psicológica y psicosocial para personas migrantes, refugiadas y desplazadas*. Cruz Roja Española Málaga. [https://issuu.com/cruzrojamalagasap/docs/protocolo\\_sap\\_editado\\_2019](https://issuu.com/cruzrojamalagasap/docs/protocolo_sap_editado_2019)



## Anexos

### Anexo 1. Preguntas Ad-Hoc Variable “Apoyo Social”

- ¿Cuántos amigos y familiares cercanos tienes? ¿Hablas a menudo con ellos?
- ¿Y cuántas tienes en la ciudad?
- ¿Tienes pareja? ¿Vive aquí o en tu país?
- ¿Tienes a alguien a quien acudir en Alicante cuando tienes algún problema y quieres consejo? ¿A quién/cuántos?
- ¿Y cuándo necesitas hablar? ¿A quién/cuántos?
- ¿Y cuándo quieres divertirte y pasar un buen rato? ¿A quién/cuántos?
- ¿Tienes a alguien a quien acudir en Alicante cuando necesitas ayuda/un favor? ¿A quién/cuántos?
- ¿Tienes en Alicante a alguien cercano en quien confiar?

### Anexo 2. Preguntas Ad-Hoc Variable “Habilidades Sociales”

#### **Habilidades Asertivas**

Imagina que tienes una cita con el abogado/a que llevas tiempo esperando. Cuando llega el día coges el autobús para ir, pero como hace poco que vives aquí, te equivocas y te montas en el que no es, así que como tienes que cambiar de autobús llegas un poco tarde a la cita, solo 10 minutos. Cuando entras, el abogado/a te dice que no te va a atender porque se ha pasado tu turno. ¿Cómo reaccionarías/qué le dirías?

#### **Resolución de Problemas**

Imagina que te ofrecen un trabajo en un pueblo que está a 40 minutos de aquí. Las condiciones del puesto de trabajo son buenas, pero no tienes coche para llegar hasta ahí, ¿qué harías?

#### **Habilidades de Comunicación**

##### Evaluación de la Conducta no Verbal

	SÍ	NO	A VECES	NO OBSERVABLE
Establece contacto ocular durante la comunicación.				
Respeto la distancia interpersonal (+- 1 metro).				
Permite el contacto físico. El contacto físico le sirve de ayuda durante la comunicación.				
El contacto físico interfiere en la comunicación.				

La postura corporal denota actitud de escucha.				
Sus gestos concuerdan con los sentimientos que quiere expresar.				
Se muestra inexpresivo/a.				
<b>Observaciones:</b>				

*Observaciones acerca de la conducta verbal:*

(Tener en cuenta si inicia, mantiene y finaliza adecuadamente conversaciones, si hace peticiones y/o preguntas, si expresa sentimientos y si escucha de manera activa):

---



---



---



---

**Anexo 3. Preguntas Ad-Hoc Variable “Inteligencia Emocional”**

- ¿Sabes distinguir normalmente cómo te sientes?
- Cuando sientes una emoción, ¿sabes por qué es?
- ¿Piensas mucho en cómo te sientes?
- Cuando sientes una emoción desagradable, ¿qué haces?
- ¿Normalmente sabes cómo se sienten los demás?
- ¿Crees que tienes en cuenta las emociones de los demás cuando te relacionas con otras personas?

**Anexo 4. Sesión 2. ¿Quiénes Somos?**

***Dinámica ¿Quiénes Somos? ¿Y Quién Soy Yo?***

Para esta actividad estarán dispuestos formando un círculo y se necesitará una pelota. Las personas se deben ir pasando la bola de unos a otros, no necesariamente en orden, pero asegurándose de que a todos/as les haya llegado. En el momento en que la cogen, la persona debe decir su nombre y una característica que considere buena y otra a mejorar de sí misma. Para pasar el balón a otro compañero/a, se debe formular una pregunta, como puede ser la edad, gustos o aficiones, y así este/a debe primero responderla y, a continuación, contar lo dicho con anterioridad.

Una vez que todas las personas han hablado y volviendo a poner la atención en el mapa con los países de origen señalados, se hará una segunda ronda, pero esta vez haciendo una reflexión sobre si sienten que las características con las que se han definido previamente coincidirían con los atributos que destacarían de sí mismos antes de realizar el viaje migratorio.

#### **Anexo 5. Sesión 4. Día de las Culturas**

Previamente a esta sesión, el grupo habrá realizado junto al personal de la Educación e Integración Social una salida a supermercados y tiendas internacionales para comprar ingredientes, y posteriormente elaborar en conjunto platos típicos de la gastronomía de sus regiones de origen. Además, habrá realizado una búsqueda previa de material que quiera mostrar, como imágenes del lugar o de los trajes tradicionales, canciones o algún objeto.

La tarea consiste en que cada persona haga una breve exposición sobre su país, ubicándolo en el mapa de la sala, mostrando el plato elaborado y comentando brevemente la receta e ingredientes, hablando del idioma nativo, la cultura y costumbres, el traje típico regional y alguna canción o tipo de música del folklore de la zona. Durante la explicación, se podrán ir proyectando imágenes que lo ilustren y ejemplifiquen.

Es importante que en esta actividad participe también el equipo laboral que se encarga del proyecto, incluyendo la exposición de un nuevo país si alguno/a de ellos/as es de otra procedencia e introduciendo las costumbres de España y, concretamente, de la ciudad donde se está desarrollando el programa, con el fin de darles a conocer la zona donde se encuentran y ayudar a ajustar las expectativas que se tenían sobre ella.

#### **Anexo 6. Sesión 6. Risoterapia**

Estas actividades están basadas en unas sesiones de risoterapia propuestas por la Fundación Diagrama (s. f.).

##### ***Dinámica 1. Calentamiento***

La dinámica comienza con todos/as los/las participantes de pie, dispersos por el aula, en la que previamente se habrán apartado los obstáculos. En primer lugar, deben estirar todo su cuerpo y bostezar sonoramente 3 veces. A continuación, deberán moverse por la sala durante unos minutos, centrándose en su respiración y en los olores que perciben.

Más adelante, para activarse, deben hacer como si sus cuerpos fueran tambores, golpeándolo suavemente con las palmas empezando por las piernas y subiendo poco a poco por el resto del cuerpo.

Una vez finalizado, el siguiente ejercicio consiste en decir en alto y de forma exagerada a la vez que hacen un gesto las sílabas ja, je, ji, jo, ju, de manera que al decir “ja” extiendan los brazos, con “je” den un salto con una palmada, con “ji” coloquen sus manos sobre su cabeza, con “jo” hagan un círculo con los brazos y con “ju” coloquen los brazos en jarra enérgicamente.

Por último, deben andar durante un minuto desplazándose por la sala como si el suelo quemara.

### ***Dinámica 2. Dinámicas de la risa***

**Actividad de Distensión. Estiramiento Corporal.** Los/las participantes deben colocarse de pie formando un círculo, y se procederá a estirar todo el cuerpo, desde el cuello hasta los pies, tomándose su tiempo para lograr destensarse.

**Tarea de Autoafirmación. Espejos.** Para esta tarea se formarán parejas, y en cada una de ellas, una hará de espejo, debiendo imitar todos los gestos que haga la otra persona. Después, se intercambiarán los roles. Se puede poner música para facilitar los movimientos.

**Ejercicio de Confianza. Sé mi Guía.** Para esta tarea cambiarán de acompañante, necesitando un antifaz por pareja. El ejercicio consiste en que un miembro de la pareja irá con los ojos tapados y la otra persona deberá hacer de guía por el lugar sin tocarle, solo dándole instrucciones verbales. Se puede hacer una variante, y en vez de hablándole, el guía puede cogerle de los hombros, de manera que si aprieta ambos hombros significa avanzar; si aprieta solo el izquierdo, la persona deberá girar a la izquierda; solo el derecho, a la derecha; y una palmada suave entre las escápulas, parar.

**Tarea de comunicación, expresión corporal y cooperación. Formas.** El objetivo es que entre todo el grupo representen con sus cuerpos diferentes tipos de formas, como números, letras u objetos, siendo necesario para dar una forma por válida que participe en ella todo el grupo, por lo que deben hablar entre ellos/as y ponerse de acuerdo sobre cómo hacerlo.

### ***Dinámica 3. Gimnasia de la Risa – La Espiga***

Para esta actividad deben colocarse formando una espiga, de manera que se creen grupos de 3 personas, y dos de ellas se deben sentar en el suelo, una con la espalda contra la pared y las piernas abiertas, la otra en la misma posición pero apoyada en el pecho de la anterior, y la última tumbada con la cabeza en el vientre de la segunda.

Se pueden usar cojines para encontrar una posición cómoda. Es importante que todos/as tengan contacto con el pecho o abdomen de otra persona para notar su vibración al reírse.

El ejercicio comienza forzando la risa, hasta que finalmente ríen de verdad. Las instrucciones iniciales pueden ser reírse con las diferentes vocales, o cambiando consonantes, o probar cómo se reirían algunos animales. Una vez estén riendo por sí solos/as, continuar el ejercicio unos minutos.

Si hay alguien que no se ríe, que pruebe a cerrar los ojos y a intentar relajarse, sin forzar, escuchando las risas de los demás y sintiendo las vibraciones y movimientos del resto.

### **Anexo 7. Sesión 7. “Cómo me Veo/ Cómo me Ven los Demás”**

Esta actividad tiene dos partes. En la primera, cada persona tendrá un folio con una silueta de persona dibujada, y deberá escribir alrededor de ella atributos y características propias, adjetivos que le definan. Posteriormente, se hará lo mismo con una silueta en papel corrido tamaño mural, con la diferencia en que en esta el resto escribirá aspectos que la definan a ella. Habrá una silueta con un nombre por cada participante y el resto deberá ir rotando por todas ellas, escribiendo alguna característica positiva de la persona a la que representa.

### **Anexo 8. Sesión 8. “Escúchame Bien/ Ponte en mi Lugar”**

#### ***Dinámica 1. “Escúchame Bien”***

La actividad consiste en que, por parejas, se mantengan conversaciones, con la condición de que cada persona debe cumplir con el rol que establece cada tarjeta, repartiendo una por persona.

La mitad de las tarjetas tienen el rol de emisor, y muestran el tema sobre el que la persona debe hablar. Pueden ser situaciones como decirle lo que se hizo el día anterior, explicarle una receta, resumirle alguna película o libro que les guste o contar algún deseo que les gustaría conseguir. En una de ellas se planteará que, mientras se está hablando, se intente no gesticular y mantener una expresión neutra en la cara y en la voz que no denote ninguna emoción.

Por otro lado, el resto de las tarjetas corresponden al rol de receptor, con la peculiaridad que se utiliza incorrectamente algún elemento de la comunicación no verbal, interfiriendo en la conversación.

Algunos ejemplos pueden ser que, mientras la otra persona habla, no la miren y se pongan a jugar con sus manos; que la miren fijamente y se acerquen mucho a ella, sin respetar la distancia; o que bostee y adopte una postura corporal muy lánguida que denote cansancio y aburrimiento.

### ***Dinámica 2. “Guárdame el Secreto”***

Para esta actividad cada persona escribirá en un papel un problema o dificultad que tengan. A continuación, todas las papeletas se doblarán por igual para que no se pueda identificar al autor y se meterán en un bote o caja, mezclándose, para posteriormente repartir uno por participante. Si a alguien le ha tocado el propio se volverá a repartir.

Tras ello, cada uno/a deberá leer en voz alta en primera persona el problema que le ha tocado, viviéndolo como si le pasara a sí mismo/a. No se permiten comentarios durante la exposición, y se hace hincapié en que no se quiere saber de quién es el caso. Si se desea, tras leerlo, la persona puede proponer una solución.

Para finalizar, se abrirá un debate, de manera que cada participante explique cómo se sintió al describir su problema, qué sintió cuando otro/a lo leyó, si cree que la otra persona lo entendió bien y consiguió ponerse en su situación, cómo se sintió al leer la dificultad de otro/a y si cree que llegó a comprenderlo.

### **Anexo 9. Sesión 10. “Una Historia, Tres Finales”**

La actividad (Huerta y Fernández, 2007) comienza con una breve explicación sobre en qué consisten los estilos de relación pasivo, agresivo y asertivo, poniéndoles un ejemplo para que lo comprendan.

A continuación, entre todos/as los/las participantes se describirá una situación-problema, a ser posible que sea algo con lo que se identifiquen o que les haya ocurrido de verdad.

Una vez definida la escena, se formarán 3 grupos, de manera que cada grupo tendrá que buscarle una solución o desenlace distinto al problema planteado, haciéndolo desde uno de los tres estilos de relación.

Tras buscarle un final a la historia de manera pasiva, agresiva o asertiva, deberán representarlo delante de los otros grupos.

Finalmente, se hará una reflexión acerca de los role-playing.