



“Proyecto de Intervención: Mejora del Bienestar Psicosocial y Salud Mental en Profesionales Migrantes”

Máster Universitario en Intervención Social y Comunitaria

Convocatoria Ordinal de Junio

Curso 2023-2024

Nombre de la autora o del autor: Ivana Analy Frachia

Nombre de la tutora o tutor: María José Quiles Sebastián

Tipo de TFM: Propuesta de Intervención social

Código de la Oficina de Investigación Responsable: **240405125926**

Fecha de depósito: Junio

INDICE

1. Introducción	4
2. Detección de Necesidades	7
3. Diseño de Propuesta de Intervención Social	12
4. Estrategia e Intervenciones – Propuestas	14
5. <i>Referencias Bibliográficas.</i>	24
6. <i>Anexos.</i>	26
<i>Anexo 1: “Entrevista para Evaluar Necesidades y Bienestar psicosocial en Profesionales Inmigrantes en España.</i>	26
<i>Anexo 2: Análisis de los Resultados Obtenidos en la Evaluación de Necesidades.</i>	30
<i>Anexo 3: Cuestionario de Evaluación Pre y Post Intervención.</i>	38
<i>Anexo 4: Cuestionario de Satisfacción Evaluación del Proyecto de Intervención Social.</i>	41

Resumen

El aumento de población inmigrante en España plantea desafíos y oportunidades, especialmente en el ámbito laboral. La inserción laboral acorde a capacidades y formación de los inmigrantes es crucial para su bienestar personal y desarrollo del país. Este TFM analiza los efectos de la inserción laboral en la calidad de vida y salud psicosocial de migrantes. Factores como la discriminación, demoras en homologaciones y falta de redes sociales influyen en su adaptación.

Entendemos que la intervención social debe abordar estas barreras y promover la inclusión laboral y el bienestar emocional de las personas.

Este trabajo se centra en una propuesta de intervención abordando las necesidades de este colectivo, estructurado en tres etapas:

- A) Evaluación de Necesidades**, se realizarán entrevistas anónimas para comprender las necesidades específicas de profesionales migrantes. Proporcionando información crucial para diseñar intervenciones personalizadas y acordes a las necesidades detectadas.
- B)** La segunda etapa será una **Propuesta de Intervención con Talleres** apuntados a mejorar el bienestar psicosocial y salud mental, abordando la adaptación cultural, la autoestima y la inserción laboral. Se fomentará la participación activa y creación de redes de apoyo.
- C)** La tercera etapa, incluirá una **Evaluación Posterior**: Al mes de la intervención, se reevaluarán necesidades y el impacto de la propuesta. Se medirán cambios en el bienestar psicosocial, adaptación e integración.

Esta intervención busca empoderar a profesionales migrantes, aliviar su frustración por trabajos precarizados y promover su adaptación e integración en la sociedad española. Se intenta garantizar una atención integral y personalizada, mejorando su calidad de vida.

Palabras clave:

Profesionales migrantes – Bienestar psicosocial – Inserción laboral – Homologación

Abstract

“The increase in immigrant population in Spain poses challenges and opportunities, especially in the labor market. The job placement according to the capabilities and training of immigrants is crucial for their personal well-being and the development of the country. This Master’s Thesis analyzes the effects of job placement on the quality of life and psychosocial health of migrants. Factors such as discrimination, delays in validations, and lack of social networks influence their adaptation.

We understand that social intervention must address these barriers and promote job inclusion and emotional well-being of individuals. This work focuses on a proposal for intervention addressing the needs of this group, structured in three stages:

A) Needs Assessment, anonymous interviews will be conducted to understand the specific needs of migrant professionals. Providing crucial information to design personalized interventions according to the detected needs.

B) The second stage will be an Intervention Proposal with Workshops aimed at improving psychosocial well-being and mental health, addressing cultural adaptation, self-esteem, and job placement. Active participation and creation of support networks will be encouraged.

C) The third stage will include a Subsequent Evaluation: A month after the intervention, needs and the impact of the proposal will be reevaluated. Changes in psychosocial well-being, adaptation, and integration will be measured.

This intervention seeks to empower migrant professionals, alleviate their frustration due to precarious jobs, and promote their adaptation and integration into Spanish society. It aims to guarantee comprehensive and personalized attention, improving their quality of life.

Keywords: *Migrant professionals - Psychosocial well-being - Job placement - Validation”*

1. Introducción

Según los datos del Instituto Nacional de estadística (INE), España ha experimentado un aumento significativo de la población inmigrante. Esta realidad, como se ha propuesto en la Agenda 2030, plantea diversos retos y oportunidades para la sociedad española, especialmente en el ámbito laboral, ya que es una oportunidad para reinventarse y así poder crear sociedades más inclusivas a nivel intercultural.

El acceso al trabajo de calidad en España para las personas migrantes latinoamericanas es un problema de intervención social que se ha convertido en una preocupación creciente en los últimos años. A pesar de que la economía española ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos años, el mercado laboral sigue siendo muy competitivo y difícil para las personas migrantes. Además, según un estudio del Instituto Nacional de Seguridad e higiene en el trabajo (INSST), las personas migrantes a menudo enfrentan barreras adicionales debido a la discriminación racial y cultural, la falta de competencias requeridas en el empleo actual, la dificultad para encontrar trabajo y la insatisfacción laboral, a lo cual se le debe sumar las demoras en los procesos de homologación de títulos extranjeros y la falta de redes sociales y familiares en España. Esta realidad refleja en que la tasa de desempleo de los migrantes en España alcanzó el 22,4%. (INE, 2021).

El constante flujo migratorio a nivel internacional es una oportunidad para reinventarse y así poder crear sociedades más inclusivas a nivel intercultural. La inclusión y la convivencia, como modelo basado en la integración mutua entre locales y migrantes, sigue siendo todavía un desafío a enfrentar en España. (Morales et al 2021).

Si atendemos al tipo de trabajo al que acceden las personas migrantes, el informe presentado por Cáritas España y el Instituto universitario de estudios sobre migraciones (2020), el 75% de los migrantes en España desempeñaba trabajos elementales y precarios. Otro rasgo central de la población inmigrante es su juventud, una tendencia demográfica que, en el contexto de una España cada vez más envejecida, tiene una importancia central en términos demográficos, económicos y de protección social, proporcionando equilibrio al conjunto del sistema. (Iglesias et al 2020).

Estos mismos autores comentan que en cuanto al nivel de estudios cabe destacar que frente a la idea estereotipada de la inmigración como una población «sin estudios» procedente de

países «subdesarrollados», que se amolda, perfectamente, a las ocupaciones elementales del mercado de trabajo español, los datos muestran que los niveles educativos de los inmigrantes son altos y muy similares a los de la población española. Un perfil elevado que no permite, por tanto, explicar las enormes diferencias ocupacionales y de ingresos existentes.

Recientemente, Betancur et al. (2023), han resaltado la importancia de la promoción de la salud mental de las personas, favoreciendo la elección libre de los sujetos respecto a la vida que decidan vivir, para lo cual es necesario el aseguramiento de condiciones que les permitan el ejercicio de la libertad a través del reconocimiento de aquello que consideran valioso y de su propio reconocimiento en el otro.

La salud mental en personas migradas ha sido ampliamente estudiada, puesto que se considera uno de los indicadores relevantes de integración en un marco de derechos humanos en los países de acogida. Así, diversos autores han trabajado esta relación, vinculando discriminación percibida por origen racial étnico y el rechazo social con problemas de salud mental. (Morales et al 2021). Algunas de las consecuencias descritas en la literatura acerca de cómo afecta la discriminación a personas racializadas son el Desajuste psicológico, insatisfacción personal, bienestar psicosocial deteriorado y disminución de la salud física y mental (González et al 2017). En el ámbito psicológico y del bienestar psicosocial, el efecto de la discriminación y su relación con la salud mental muestra una relación negativa entre discriminación percibida y salud mental, aludiendo a efectos como percepción de rechazo, el sentido de pérdida de control y la sensación de injusticia y estrés, tanto si la discriminación es percibida hacia sí mismos como si es percibida hacia su grupo étnico. (Stevens y Thijs, 2018).

En el contexto de España, las regulaciones y políticas relacionadas con los inmigrantes desempeñan un papel crucial en su integración y bienestar. A continuación, exploraremos las principales regulaciones y enfoques adoptados por España para abordar la adaptación, salud mental y empleabilidad de los inmigrantes.

Marco Legal y Regulaciones

Ley Orgánica 4/2000: Derechos y Libertades de los Extranjeros en España, establece los derechos y libertades fundamentales de los extranjeros en España. Entre sus disposiciones, se encuentran las condiciones y procedimientos para la entrada, permanencia, residencia y

trabajo de los extranjeros. Esta ley es esencial para garantizar la igualdad de oportunidades y la protección de los derechos de los inmigrantes.

Reglamento de la Ley Orgánica sobre Derechos y Libertades de los Extranjeros, está asociado a la Ley Orgánica y proporciona detalles específicos sobre los procedimientos y requisitos para la residencia y el empleo de los extranjeros en España. Establece pautas claras para la adaptación y la integración social de los inmigrantes.

Ley Orgánica 4/2015: Protección de la Seguridad Ciudadana, esta ley aborda la seguridad ciudadana en España y tiene implicaciones para los inmigrantes. Es fundamental encontrar un equilibrio entre la seguridad pública y la protección de los derechos individuales de los extranjeros.

Leyes Autonómicas en la Comunitat Valenciana: LEY 15/2008: se centra en la integración de las personas inmigrantes en la Comunitat Valenciana. Busca promover la igualdad de oportunidades y la participación activa de los inmigrantes en la sociedad valenciana.

LEY 3/2019: Regula los servicios sociales inclusivos en la Comunitat Valenciana. Garantiza el acceso a servicios esenciales, como la atención médica y la educación, para los inmigrantes.

Homologación de Titulaciones Extranjeras: El proceso de homologación de títulos extranjeros es crucial para que los inmigrantes puedan ejercer sus profesiones y acceder a trabajos acordes a su formación. España ha implementado procedimientos para reconocer y validar las cualificaciones obtenidas en otros países, pero al día de hoy resultan muy lentas, poco ágiles y nada expeditivas, debiendo generarse procesos informáticos más precisos y rápidos al día de hoy.

Estrategia Valenciana de Migraciones 2021-2026: esta estrategia regional tiene como objetivo mejorar la integración de los inmigrantes en la Comunitat Valenciana. Aborda aspectos como la formación, el empleo y la participación activa en la comunidad.

Todo lo expuesto hasta el momento nos permite concluir que la adaptación de los inmigrantes no se puede limitar únicamente al ámbito legal y laboral. Es fundamental considerar su bienestar psicosocial y salud mental. Los servicios de apoyo, la sensibilización cultural y la atención a la salud mental son esenciales para garantizar una transición exitosa. En España se han tomado medidas significativas para facilitar la adaptación y el bienestar de los inmigrantes, como lo hacen ver la leyes y regulaciones de inclusión e integración de la

población migrante. Sin embargo, es crucial seguir trabajando en políticas inclusivas y programas que promuevan la igualdad y la integración efectiva de todas las personas, independientemente de su origen. La migración, es un fenómeno transversal en la Agenda 2030, que se relaciona con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Es así que la Agenda 2030 reconoce que la migración es un poderoso agente impulsor del desarrollo sostenible tanto para los migrantes como para las comunidades, si se aborda de manera integral y respetuosa. (ONU- Migración-ODS, Agenda 2030)

La migración es un proceso complejo que afecta múltiples dimensiones de la vida de las personas. En el caso de los profesionales migrantes en España, la homologación de sus titulaciones universitarias es un desafío crucial para acceder a empleos acordes con su formación. Sin embargo, mientras esperan la homologación, muchos se ven atrapados en trabajos precarizados que no reflejan su experiencia ni su formación.

Se propone un diseño de intervención centrado en mejorar el bienestar psicosocial y la salud mental profesionales migrantes en España que han estado esperando la homologación de sus títulos durante más de 1 a 5 años. El objetivo principal de esta intervención es proporcionar apoyo integral y estrategias para enfrentar los desafíos emocionales y prácticos que enfrentan estas personas.

Para su desarrollo se ha realizado una detección de necesidades a través de entrevistas anónimas. Entre los motivos que explican la relevancia de este método destacamos que permite **comprender la Realidad de los Profesionales Migrantes**: nos ayuda a identificar necesidades específicas, promueve que se personalice la intervención, la **Inclusión de Voces Silenciadas** y permite el desarrollo de una propuesta **Basada en Datos**. (Creswell, 2009).

2. DETECCION DE NECESIDADES

La utilización de entrevistas para evaluación de necesidades es esencial para diseñar una intervención social efectiva y personalizada. Al comprender las realidades y aspiraciones de los profesionales migrantes, podemos crear estrategias que aborden sus problemáticas y promuevan su bienestar integral.

2.1. Análisis de los Resultados Obtenidos

Se ha realizado una entrevista, la cual ha sido anonimizada, con el propósito de recopilar información sobre el bienestar psicosocial y la salud mental de profesionales migrantes que están esperando la homologación de sus títulos. Esta encuesta, ha sido creada a través de Google forms y fue compartida a través de grupos de WhatsApp de profesionales migrantes y se obtuvieron un total de 26 respuestas. Los datos más relevantes obtenidos fueron los siguientes:

Se ha observado, a partir de los datos sociodemográficos recopilados en las entrevistas, que más del **80% de los profesionales que esperan la homologación de sus títulos son mujeres**. La edad promedio ronda los **41 años**, y se constata que el **70% están casados o en pareja**. Además, **más del 73% de los entrevistados tienen hijos**, en su mayoría menores de 18 años, por lo que están a su cargo. Todos ellos son **nativos de países de América Latina**, incluyendo Argentina (12), Venezuela (5), Cuba (2), Uruguay (1), Colombia (4), Brasil (1) y Perú (1). En promedio, llevan **3 años residiendo en España**, aunque algunos han llegado entre 2017 y 2018, lo que implica una espera de **6 a 7 años para la homologación de sus títulos universitarios**.

En relación a la **situación administrativa**, se observa que el **92,3% de las personas entrevistadas residen legalmente en España**, y es relevante destacar que el **34,6% son ciudadanos españoles**.

En cuanto a las **profesiones predominantes**, el **84,6% de las 26 entrevistas corresponden a profesiones sanitarias**, como medicina, psicología, enfermería y odontología. Esto sugiere un **atasco en la resolución de homologaciones de títulos universitarios** en este ámbito. Más del **50% de los expedientes presentados llevan en promedio de 2 a 3 años**, con algunas situaciones que alcanzan hasta **5 años y medio o incluso 7 años de espera**.

Las respuestas obtenidas indican que estos profesionales, que aún esperan la homologación desde hace varios años, **deben trabajar en empleos no acordes a su formación** para subsistir y mantener a sus familias. En su mayoría, se trata de trabajos precarizados (hostelería, limpieza, cuidado de ancianos, tele-operadores) con jornadas amplias, bajos salarios y sin posibilidad de conciliación familiar. Además, se ven afectados por la **temporalidad y cambios constantes de empleo**.

En cuanto a los aspectos de la vida de estos profesionales migrantes afectados por esta situación, se pueden enumerar los siguientes:

Dificultades económicas y bajos ingresos: La espera prolongada afecta su estabilidad financiera. **Situaciones emocionales:** Experimentan tristeza, angustia, frustración, insomnio y estrés. **Sentimientos de in adaptación laboral:** La falta de reconocimiento profesional genera desajuste. **Duelo por el crecimiento profesional obtenido:** La espera impide avanzar en sus carreras. **Dificultades familiares:** Bajos ingresos, hacinamiento, etc. **Baja autoestima, afectación de relaciones sociales y malestar físico.**

En cuanto a la **identidad profesional**, las respuestas reflejan sentimientos de frustración, tristeza, pérdida, angustia y desmotivación.

En cuanto a los aspectos que se han visto más afectados por su situación laboral podemos observar en las respuestas varios aspectos significativos. Más del **84% de los entrevistados ha experimentado angustia de manera frecuente**, mientras que más del **65% reporta sentimientos de enojo y frustración**. Además, alrededor del **69% ha sentido ansiedad**, y un **61,5% percibe cambios en su autoestima**.

En cuanto a la motivación y el bienestar emocional: **Entre el 50% y el 57% de los entrevistados ha tenido dificultades para sentir motivación, entusiasmo y alivio del estrés. Un porcentaje similar ha experimentado depresión y dificultades para sentir pertenencia.**

En cuanto a la marginación o exclusión como migrante y profesional: **Más del 85% de las respuestas hacen referencia a situaciones de exclusión, discriminación y marginación**, principalmente en el ámbito laboral o profesional.

En cuanto a las redes de apoyo: **El 73% de los entrevistados cuenta con alguna red de apoyo**, principalmente la familia nuclear, y en algunos casos, amigos y familiares. Esta red influye positivamente en quienes la tienen, por lo que el mismo porcentaje refiere **no haber solicitado o buscado apoyo** específico para lidiar con el estrés y la incertidumbre relacionados con la homologación y el empleo.

Se observa, además, que cuando llegaron a España, tenían expectativas iniciales de un proceso más fácil y rápido para la homologación de sus títulos, sin embargo, estas expectativas se han visto afectadas por dificultades crecientes. La espera prolongada y la

falta de resolución han generado ansiedad, frustración y desilusión. Algunos incluso consideran cambiar de carrera o de país.

Para sobrellevar el estrés y la incertidumbre, recurren a estrategias como hablar con familiares, amigos y colegas, así como practicar terapia, deportes y actividades relajantes. Algunos trabajan en empleos no relacionados con su título o buscan formación adicional.

A pesar de las dificultades, la mayoría aspira a desarrollarse profesionalmente, sentirse respetados y mejorar su situación económica. Sin embargo, algunos han perdido la esperanza de alcanzar el nivel económico que tenían antes de migrar.

Es relevante mencionar que, aunque hay ansias por desarrollarse profesionalmente, **un 53% visualiza su futuro profesional en España como incierto, difícil, negro o incluso sin esperanzas**. Asimismo, **el 69,2% está poco o nada satisfecho** con su salud mental y emocional en el momento actual. Mientras que el 46,2% ha experimentado síntomas de ansiedad, depresión u otros problemas de salud mental

La resolución de la homologación de sus títulos es un factor crucial para su bienestar general, ya que les permitiría acceder a trabajos más estables y adecuados a su formación, lo que a su vez mejoraría su bienestar familiar, económico y social. La posibilidad de trabajar en lo que saben hacer y se han formado, siguiendo su vocación, les brinda la esperanza de alcanzar una mayor estabilidad laboral.

Respecto a las Opiniones sobre el Proceso de Homologación en España: Las respuestas, revelan una visión crítica del proceso, lo describen como discriminatorio, burocrático, ineficiente, perverso, xenófobo, lento e injusto. Además, consideran que carece de claridad y respeto hacia quienes lo atraviesan. Para muchos, este proceso se ha convertido en una vergüenza y un desastre, sin respuestas claras y sin cumplir los plazos legales.

Cambios y Mejoras Propuestos para Facilitar la Integración: sugieren varias mejoras para facilitar su integración: *Automatización de Procesos*: cuando se trata de la misma universidad y titulación, lo que agilizaría los procesos y permitiría acceder más rápidamente a trabajos acordes con su formación. *Respeto a los Plazos Legales*: Cumplir con los plazos previstos en la ley es fundamental. *Procesos más transparentes y claros* contribuirían a una mejor adaptación e integración, además de favorecer el bienestar psicosocial.

Respecto del Sentimiento de Pertenencia y Participación Activa: El 73% de los entrevistados se involucra de alguna manera en actividades locales, ya sea a través de voluntariados o incluso mediante actividades locales con sus hijos. Sin embargo, un 17% aún no logra sentirse parte ni integrarse.

Influencia en el Bienestar: La participación activa, a través de su trabajo y vocación, redundaría en su bienestar. Algunos mencionan la importancia de sentirse integrados, creando nuevas relaciones y participando en actividades sociales.

Entre los Recursos Deseados para Profesionales Migrantes destacan: *Oficinas de Orientación*: Para recibir asesoramiento específico sobre trámites y oportunidades laborales. *Homologación para Trabajar*: más ágil que les permita ejercer su profesión. *Equidad en la Sociedad*: más justa e igualitaria. *Trabajos Estables*: Evitar la precariedad laboral. *Redes de Apoyo Mutuo*: Conectar con otros profesionales migrantes para compartir experiencias y apoyarse mutuamente.

Por último, me gustaría compartir una de las reflexiones a la pregunta: ¿que más le gustaría compartir sobre su experiencia como profesional migrante?:

“Que además de lo doloroso que es ser inmigrante, no poder ejercer mi profesión hace mucho más difícil la experiencia y ojalá España esté preparada para remendar el daño psicológico que ocasiona a aquellos que hemos estudiado tanto y ahora haciendo todos los trabajos que los españoles no quieren hacer”

2.2. Conclusiones de la Evaluación de Necesidades

Basándonos en los datos analizados en la evaluación de necesidades, podemos extraer las siguientes conclusiones:

Más del 80% de los profesionales en espera de homologación son mujeres, lo que sugiere una representación significativa en este grupo. Con una edad promedio de 41 años, por lo que se trata de profesionales con experiencia y trayectoria. Se observa, además, que el 70% está casado o en pareja, lo que refleja la importancia de la familia en sus vidas, y el 73% tiene hijos, principalmente menores de 18 años, lo que implicaría una carga adicional de responsabilidades familiares.

Asimismo, todos los entrevistados son nativos de países de América Latina, lo que destaca la diversidad cultural y lingüística en el grupo. En promedio, llevan 3 años residiendo en España. El 92,3% reside legalmente en España, lo que es alentador para su estabilidad, siendo relevante destacar que el 34,6% son ciudadanos españoles, lo que indica un proceso de integración exitoso para algunos.

Los profesionales migrantes enfrentan desafíos significativos en su proceso de homologación de títulos y adaptación a la vida en España. Estos desafíos incluyen la espera prolongada, la incertidumbre, la falta de reconocimiento profesional sumado a la precariedad laboral.

Asimismo, la espera prolongada y la falta de resolución afectan negativamente su bienestar psicosocial, ya que experimentan estrés, ansiedad, frustración y cambios en la autoestima. Además, la adaptación a un nuevo entorno y la falta de estabilidad laboral influyen y afectan en su bienestar general. Si bien, buscan apoyo emocional y práctico, la participación activa en la comunidad local, la creación de redes de apoyo y la obtención de información clara sobre el proceso de homologación son esenciales para su adaptación y bienestar.

Se observa además que la mayoría de los entrevistados considera el proceso de homologación como discriminatorio, burocrático e ineficiente. Por lo que, existen críticas hacia la falta de claridad, respeto y cumplimiento de plazos legales.

Aunque muchos profesionales aspiran a desarrollarse en su profesión, algunos han perdido la esperanza o consideran que el ejercicio de su título es imposible, generando incertidumbre y preocupación sobre su futuro profesional en España.

En resumen, estos datos subrayan la diversidad, las responsabilidades familiares y la espera prolongada que enfrentan los profesionales migrantes en su búsqueda de homologación y adaptación en España. Es crucial abordar estos desafíos mediante medidas que promuevan la integración, la sensibilización y la mejora de los procesos administrativos. La sociedad debe reconocer y apoyar a estos profesionales para lograr una comunidad más inclusiva y solidaria. Evitando además que estas personas sean usuarias del sistema de salud, en lugar de ser prestadoras de servicios sanitarios, dado que las carreras más afectadas en las demoras de los procesos de homologación, son las del sector sanitario.

3. Diseño de Propuesta de Intervención Social

3.1. Objetivo General:

Fortalecer la Resiliencia y el Bienestar Psicosocial de los Profesionales Migrantes en España:

Este objetivo busca proporcionar herramientas, apoyo y estrategias para que los profesionales migrantes enfrenten los desafíos de la homologación y la adaptación. Al fortalecer su resiliencia, autoestima y sentido de pertenencia, se aspira a mejorar su salud mental y bienestar general.

3.2. Objetivos Específicos: para la Intervención con Profesionales Migrantes en España:

Reducción del Estrés y la Ansiedad:

Proporcionar técnicas de manejo del estrés específicas para la incertidumbre relacionada con la homologación.

Identificar y abordar los factores estresantes más comunes, como la espera prolongada y la falta de claridad en el proceso.

Fomentar el Sentido de Pertenencia y Apoyo Social:

Facilitar encuentros regulares entre profesionales migrantes para compartir experiencias y brindar apoyo mutuo.

Establecer conexiones con organizaciones locales, colegas y grupos comunitarios para fomentar la integración.

Mejora de la Autoestima y la Identidad Profesional:

Realizar sesiones de empoderamiento y autocuidado para fortalecer la autoimagen positiva.

Ayudar a los participantes a reconocer su valía profesional y su contribución a la sociedad.

Promoción de la Resiliencia y Adaptación:

Enseñar estrategias para enfrentar los obstáculos y mantener una actitud positiva.

Fomentar la adaptabilidad cultural y profesional en un entorno nuevo.

Información y Orientación sobre Recursos:

Proporcionar información actualizada sobre el proceso de homologación y los servicios disponibles.

Ayudar a los profesionales a acceder a recursos legales, de empleo y de salud.

Fortalecimiento de las Redes de Contactos Profesionales:

Organizar eventos específicos para establecer conexiones laborales y oportunidades de empleo.

Facilitar la colaboración entre colegas y empleadores.

Promoción de la Participación Activa en la Comunidad:

Incentivar la participación en actividades culturales, voluntariado y eventos locales.

Crear un sentido de pertenencia más amplio en la sociedad española.

Evaluación Continua y Ajustes:

Medir regularmente el progreso en términos de bienestar psicosocial y salud mental.

Adaptar las estrategias según las necesidades emergentes y los resultados obtenidos.

Estos objetivos específicos se alinean con el general y buscan abordar las necesidades particulares de los profesionales migrantes durante su proceso de homologación y adaptación, contribuyendo a su adaptación exitosa en España.

4. Estrategias e Intervenciones Propuestas:

Grupos de Apoyo Psicosocial:

Crear grupos de apoyo específicos para profesionales migrantes en situaciones similares.

Facilitar sesiones de escucha activa, intercambio de experiencias y consejos prácticos.

Invitar a expertos en salud mental y bienestar para ofrecer orientación.

Talleres de Habilidades Emocionales y Adaptativas:

Ofrecer talleres sobre manejo del estrés, resiliencia y adaptación cultural.

Enseñar técnicas de relajación, mindfulness y comunicación efectiva.

Asesoramiento Individualizado:

Proporcionar asesoramiento individual con profesionales de la salud mental.

Abordar temas específicos como la incertidumbre, la autoestima y la identidad profesional.

Actividades Culturales y Sociales:

Promover la participación en actividades culturales, deportivas y recreativas.

Fomentar la integración en la comunidad local.

Empoderamiento y Auto-cuidado:

Enseñar estrategias para mantener una actitud positiva y proactiva.

Promover el auto-cuidado físico y emocional.

Evaluación y Seguimiento:

- Realizar evaluaciones antes y después de la propuesta de intervención social para medir el impacto en el bienestar psicosocial y la salud mental.
- Ajustar las estrategias según las necesidades y los resultados obtenidos.

Esta intervención busca fortalecer la resiliencia y la adaptación de los profesionales migrantes, permitiéndoles enfrentar los desafíos con mayor confianza y mejorar su calidad de vida en España.

El método para llevar a cabo esta propuesta de intervención se basaría en un enfoque participativo y colaborativo, involucrando tanto a los profesionales migrantes como a los expertos en salud mental y otros profesionales. Descripción de los pasos clave:

4.1. Planificación y Talleres: Proyecto de Intervención: Mejorando el Bienestar y Salud Mental de Profesionales Migrantes

El Programa que se propone se ha diseñado para aplicarlo tanto en algún centro social, como también en espacios públicos o al aire libre (parque, plaza, bar, etc.) para población profesional inmigrante adulta en edades comprendidas entre 25 y 60 años.

Para trabajar con esta población vamos a privilegiar el contacto, ya que entendemos que a través del mismo lograremos generar mayor eficacia en los cambios hacia actitudes positivas. Propondremos espacios de trabajo estructurados que permitan potenciar las interacciones positivas y estimulantes entre estos profesionales migrantes.

A. Planificación y Diseño:

- **Reunión Inicial:** Convocar a los profesionales migrantes interesados en participar en la intervención. Explicar los objetivos, el enfoque y la confidencialidad.
- **Equipo de Facilitadores:** Reclutar y capacitar a facilitadores (psicólogos, trabajadores sociales) para liderar las sesiones.

B. Evaluación Inicial:

Para evaluar las necesidades y el estado emocional de los participantes, se llevará a cabo un **Cuestionario de Bienestar Psicosocial**. Esta evaluación inicial se realizará antes de la intervención y nuevamente un mes después, con el propósito de verificar el impacto de la propuesta y determinar si se requieren ajustes. Utilizaremos dos herramientas específicas para medir el bienestar psicológico:

1. **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff:** Esta escala evalúa múltiples dimensiones del bienestar, como la autoaceptación, el crecimiento personal, las relaciones positivas con los demás y el propósito en la vida. (Ryff, 2006, como se citó en Díaz, et al 2006).
2. **Test de Depresión, Ansiedad y Estrés (Dass 21):** Este test permite identificar niveles de depresión, ansiedad y estrés en los participantes. Nos ayudará a comprender mejor su estado emocional y diseñar intervenciones adecuadas. (Antúñez & Vinet 2012).

Estas herramientas nos proporcionarán información valiosa para adaptar nuestra propuesta y brindar un apoyo efectivo a los profesionales migrantes.

C. Grupos de Apoyo y Talleres:

4.2. Taller de Apoyo Psicosocial para Profesionales Migrantes en España: “Fortaleciendo la Resiliencia y la Adaptación”

Este taller se llevará a cabo en dos encuentros de 4 horas cada uno, con el objetivo de brindar apoyo emocional y fomentar la resiliencia entre los profesionales migrantes que enfrentan la espera de la homologación de sus títulos universitarios en España. A continuación, presento la planificación detallada para ambos encuentros:

Encuentro 1: “Explorando la Resiliencia” (4 horas)

1. **Introducción y Expectativas** (30 minutos)
 - Bienvenida a los participantes y presentación de los objetivos del taller.
 - Compartir expectativas y motivaciones individuales.
2. **¿Qué es la Resiliencia?** (30 minutos)
 - Definición y concepto de resiliencia.
 - Identificación de características resilientes.
3. **Factores de Estrés y Desafíos** (1.5 horas)
 - Discusión sobre los desafíos específicos que enfrentan los profesionales migrantes.
 - Identificación de factores estresantes relacionados con la espera de la homologación.
4. **Técnicas de Afrontamiento** (1 hora)
 - Presentación de estrategias para manejar el estrés y la incertidumbre.
 - Ejercicios prácticos de relajación y mindfulness.

5. **Historias de Resiliencia** (30 minutos)

- Compartir historias inspiradoras de personas que han superado obstáculos similares.
- Reflexión sobre la adaptabilidad y la fuerza interior.

Encuentro 2: “Construyendo Herramientas de Resiliencia” (4 horas)

1. **Repaso y Reflexión** (30 minutos)

- Recapitulación de la sesión anterior.
- Preguntas y comentarios de los participantes.

2. **Redes de Apoyo y Comunidad** (1.5 horas)

- Importancia de las conexiones sociales y el apoyo mutuo.
- Creación de una red de apoyo entre los participantes.

3. **Estrategias de Auto-cuidado** (1.5 horas)

- Identificación de prácticas de auto-cuidado.
- Desarrollo de un plan personal de auto-cuidado.

4. **Planificación de Acciones Resilientes** (1 hora)

- Cada participante establece metas y acciones concretas para fortalecer su resiliencia.
- Compromiso individual y grupal.

Este taller busca empoderar a los profesionales migrantes, proporcionándoles herramientas prácticas para enfrentar los desafíos con mayor confianza y bienestar emocional.

D. Actividades Culturales y Sociales:

- **Salidas Grupales:** Participar en eventos culturales, deportivos o sociales.
- **Promover la Participación Activa:** Fomentar la conexión con la comunidad local.

4.3. Taller de Integración y Participación Activa para Profesionales Migrantes: “Conectando con la Comunidad”

Este taller se llevará a cabo en cuatro encuentros de 4 horas cada uno, con el objetivo de fomentar la integración social y la participación activa de los profesionales migrantes en

España. Cada sesión se centrará en diferentes aspectos de la conexión con la comunidad local:

Encuentro 1: Exploración Cultural y Social (4 horas)

1. **Presentación y Expectativas** (30 minutos)
 - Bienvenida y presentación de los objetivos del taller.
 - Expectativas de los participantes.
2. **Compartir Experiencias Culturales** (1 hora)
 - Cada participante comparte aspectos de su cultura de origen.
 - Discusión sobre similitudes y diferencias culturales.
3. **Visita a un Museo o Galería de Arte** (1.5 horas)
 - Salida grupal a un museo o galería local.
 - Exploración de exposiciones culturales.
4. **Reflexión y Compartir Aprendizajes** (1 hora)
 - Regreso al lugar del taller.
 - Reflexión sobre la experiencia y aprendizajes.

Encuentro 2: “Deporte y Camaradería” (4 horas)

1. **Introducción y Expectativas** (30 minutos)
 - Bienvenida a los participantes y presentación de los objetivos del encuentro.
 - Compartir expectativas individuales.
2. **Asistencia a un Evento Deportivo Local** (1.5 horas)
 - Participación en un partido de fútbol, Vóley u otro evento deportivo.
 - Observación y conversación sobre el deporte.
3. **Conversación sobre Deportes y Compañerismo** (1.5 horas)
 - Diálogo abierto sobre experiencias deportivas y la importancia del compañerismo.
 - Compartir historias y anécdotas relacionadas con el deporte.
4. **Planificación de Futuras Actividades Deportivas** (30 minutos)
 - Creación de un calendario para futuras salidas deportivas.
 - Compromiso individual y seguimiento.

Encuentro 3: “Taller de Cocina y Gastronomía” (4 horas)

1. **Repaso y Reflexión** (30 minutos)
 - Recapitulación del encuentro anterior.

- Preguntas y comentarios de los participantes.
2. **Preparación de Platos Típicos Españoles** (2 horas)
 - Taller práctico de cocina.
 - Elaboración de recetas tradicionales españolas.
 - Conversación sobre técnicas culinarias.
 3. **Degustación y Conversación sobre la Comida** (1.5 horas)
 - Disfrute de los platos preparados.
 - Conversación sobre la gastronomía y su significado cultural.
 - Intercambio de experiencias culinarias.
 4. **Planificación de Futuras Actividades Gastronómicas** (30 minutos)
 - Inclusión de eventos culinarios en el calendario.
 - Exploración de restaurantes locales y mercados.
 - Invitación a otros profesionales migrantes.

Este taller busca fortalecer la integración, promover el intercambio cultural y crear lazos a través del deporte y la gastronomía.

Encuentro 4: Participación Social y Cierre (4 horas)

1. **Participación en Eventos Sociales** (2 horas)
 - Asistencia a una feria local, evento benéfico o actividad solidaria.
 - Interacción con la comunidad.
2. **Narrativas Personales y Reflexión Final** (1.5 horas)
 - Compartir experiencias durante las salidas grupales.
 - Reflexión sobre la importancia de la participación activa.
3. **Cierre y Compromiso Continuo** (30 minutos)
 - Resumen de los aprendizajes y agradecimiento.
 - Invitación a seguir conectándose con la comunidad local.

Este enfoque en 4 encuentros permitirá una exploración profunda y una mayor conexión con la comunidad local para los profesionales migrantes, fortalecer la integración, promover el intercambio cultural y crear lazos a través de la cultura, del deporte y la gastronomía.

E. Empoderamiento y Auto-cuidado:

- **Sesiones de Empoderamiento:** Ayudar a los participantes a reconocer su valía y habilidades.
- **Promover el Auto-cuidado:** Enseñar técnicas de relajación y manejo del estrés.

4.4. Taller de Empoderamiento y Auto-cuidado para Profesionales Migrantes: “Fortaleciendo la Identidad y el Bienestar”

Este taller tiene como objetivo brindar apoyo psicológico individualizado a los profesionales migrantes que enfrentan la espera de la homologación de sus títulos universitarios en España. A través de sesiones personalizadas, abordaremos temas específicos relacionados con la incertidumbre, la autoestima y la identidad profesional. A continuación, presento la planificación detallada para el taller:

Encuentro 1: “Explorando la Identidad Profesional” (4 horas)

- 1. Introducción y Expectativas (30 minutos)**
 - Bienvenida a los participantes y presentación de los objetivos del taller.
 - Compartir expectativas individuales.
- 2. Autoconocimiento y Valores Profesionales (1.5 horas)**
 - Reflexión sobre las habilidades, intereses y valores personales.
 - Identificación de la identidad profesional y metas laborales.
- 3. Gestión de la Incertidumbre (1.5 horas)**
 - Estrategias para manejar la ansiedad y la incertidumbre durante el proceso de homologación.
 - Herramientas para mantener la motivación y la perseverancia.
- 4. Autoestima y Reconocimiento de Logros (1 hora)**
 - Fomentar la autoafirmación y la confianza en las capacidades.
 - Celebración de logros personales y profesionales.

Encuentro 2: “Bienestar Emocional y Auto-cuidado” (4 horas)

- 1. Repaso y Reflexión (30 minutos)**
 - Recapitulación de la sesión anterior.
 - Preguntas y comentarios de los participantes.
- 2. Técnicas de Relajación y Manejo del Estrés (1.5 horas)**
 - Enseñanza de estrategias para reducir la ansiedad y el estrés.

- Práctica guiada de mindfulness y respiración.
- 3. **Alimentación Saludable y Actividad Física** (1.5 horas)
 - Importancia del auto-cuidado físico.
 - Consejos para mantener una dieta equilibrada y la actividad física.
- 4. **Planificación de Acciones de Auto-cuidado** (1 hora)
 - Cada participante crea un plan personalizado de auto-cuidado.
 - Compromiso individual y seguimiento.

Este taller busca fortalecer la identidad profesional, promover el bienestar emocional y proporcionar herramientas prácticas para enfrentar los desafíos con confianza y resiliencia.

F. Difusión y Sostenibilidad:

- **Comunicación:** Informar a otros profesionales migrantes sobre la intervención.
- **Búsqueda de Financiamiento:** Buscar fuentes de financiamiento a largo plazo para mantener la intervención.

G. Evaluación Final y Celebración:

- **Evaluación de Resultados:** Evaluar el impacto final en el bienestar psicosocial y la salud mental.
- **Reconocimiento y Agradecimiento:** Reconocer los logros y agradecer la participación de los profesionales migrantes.
- **Encuesta de satisfacción:** Se realizará una encuesta de satisfacción a los participantes que permita ver el impacto, adecuación, ajustes y mejoras en los diversos talleres

Esta propuesta de intervención se basa en la colaboración, el apoyo mutuo y la promoción del bienestar integral de los profesionales inmigrantes en España.

Para implementar esta intervención, se requerirían los siguientes recursos humanos y materiales:

1. Recursos Humanos:

- **Facilitadores o Coordinadores:** Profesionales capacitados en psicología, trabajo social o salud mental para liderar los grupos de apoyo, talleres y sesiones individuales.
- **Expertos en Salud Mental:** Psicólogos o psiquiatras que puedan proporcionar asesoramiento individualizado y apoyo emocional.
- **Traductores o Intérpretes:** Dado que algunos participantes pueden no hablar español con fluidez, se necesitarán servicios de traducción.
- **Personal Administrativo:** Para gestionar la logística, programación y seguimiento.

2. Recursos Materiales:

- **Espacios Físicos:** Salas de reuniones o centros comunitarios, espacios públicos para llevar a cabo los grupos de apoyo y talleres.
- **Material Didáctico:** Folletos, hojas informativas y presentaciones para los talleres.
- **Recursos Audiovisuales:** Proyector, pantallas y computadoras para presentaciones.
- **Materiales de Escritura:** Papelería, bolígrafos y pizarras para tomar notas y actividades grupales.
- **Contactos y Redes Profesionales:** Conexiones con colegios profesionales, empleadores y organizaciones relacionadas con la homologación y el empleo.

3. Financiamiento:

- Se requerirá financiamiento para cubrir los costos operativos, honorarios profesionales y materiales.
- Puede obtenerse a través de subvenciones, donaciones o colaboraciones con instituciones gubernamentales o ONGs.

4. Evaluación y Seguimiento:

- Herramientas de evaluación para medir el impacto de la intervención (cuestionarios, escalas de bienestar, etc.). Escala de bienestar psicológico Ryff y Test de Depresión, Ansiedad y estrés, DASS-21
- Personal para recopilar y analizar datos.

Es importante garantizar que los recursos estén disponibles de manera sostenible a lo largo del tiempo para que la intervención sea efectiva y beneficiosa para los profesionales migrantes en España.

4.5. Conclusiones:

La intervención social dirigida a profesionales migrantes es crucial por varias razones:

Garantizar el Bienestar Psicosocial: Los profesionales migrantes enfrentan desafíos emocionales y psicológicos debido a la incertidumbre, la espera prolongada y la adaptación a un nuevo entorno. La intervención puede mejorar su bienestar mental y emocional.

La importancia de su Contribución a la Comunidad: Los profesionales migrantes aportan conocimientos y habilidades valiosas a la sociedad. Por lo que, facilitar su integración laboral beneficia a la comunidad en general.

La Prevención de Problemas de Salud Mental: La adaptación difícil y la falta de reconocimiento profesional pueden aumentar el riesgo de problemas de salud mental. La intervención temprana puede prevenir o mitigar estos efectos negativos.

Resulta de importancia la evaluación Inicial, realizando cuestionarios de bienestar psicológico, estrés, ansiedad y depresión antes de la intervención, para poder identificar las necesidades específicas de los profesionales migrantes, y así poder crear talleres adaptados a las necesidades identificadas, e incluir temas como manejo del estrés, autoestima, identidad profesional y habilidades de afrontamiento.

Para la implementación de Talleres, se cree importante el impartir sesiones grupales o individuales, utilizando enfoques participativos, ejercicios prácticos y técnicas terapéuticas, creando, además, espacios de apoyo, donde los profesionales puedan compartir experiencias y recibir apoyo mutuo, fomentando la creación de redes de contactos profesionales.

La evaluación Post-Intervención, al pasar nuevamente los cuestionarios, nos permitirá evaluar el impacto de la intervención y ajustar cambios según los resultados obtenidos.

La intervención social con profesionales migrantes es esencial para su bienestar y adaptación. Al abordar sus necesidades emocionales y profesionales, contribuimos a una sociedad más inclusiva y diversa, generando un impacto significativo en la sociedad española.

5. Referencias

- Antúnez, Z., & Vinet, E. (2012). *Escalas de depresión, ansiedad y Estrés (DASS-21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos*. *Terapia Psicológica*, 30(3), 49–55. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082012000300005&script=sci_arttext
- Betancur, C.B.; Arias López, B.E.; Restrepo Ochoa, D.A.; (2023) “*Decidir la vida que queremos: aportes de organizaciones culturales a la promoción de la salud mental*”; *CES psicología*, 16(2). <https://doi.org/10.21615/cesp.6478>.
- Canal IOM-UN Migration. (01 de marzo de 2021). *Migración y Agenda 2030*. (Archivo de video). [Youtube.com/watch?v=y7Eh2rwUfQE](https://www.youtube.com/watch?v=y7Eh2rwUfQE)
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Encuestas realizadas a través de Google forms. (<https://docs.google.com/forms>)
- Darío Díaz, Raquel Rodríguez-Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck, *Psicothema* (2006). *Escala BP de Bienestar Psicológico de Ryff, Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff*, (2006 Vol. 18, nº 3, pp. 572-577.
- Gutiérrez, Daniel M.; González Mahé, Isabel; (2020), “*Estudio sobre las necesidades de la población inmigrante en Andalucía: tendencias y retos para la inclusión social*”. Accem.
- González, J. A., Pabellón, S. y Rosario, A. (2017). *El rol mediador de la identificación ateísta en la relación entre discriminación y bienestar psicológico: Un estudio preliminar*. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 28(2),406-421.
- Iglesias Martínez, Juan Á, Rúa Vieites, A., Ares Mateos, A.; (2020)“*Un arraigo sobre el alambre La integración social de la Población de Origen Inmigrante en España*”, Fonseca.
- Instituto Nacional de Estadística (INE), Notas de prensa. (10 de junio de 2022). *Encuesta de Población Activa (EPA). Módulo sobre la situación de los inmigrantes y de sus hijos en el mercado laboral*. https://ine.es/prensa/epa_2021_m.pdf
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), *Población trabajadora migrante en el mercado laboral (2021)*. EPA. [isst.es/el-](https://www.insst.es/el-)

observatorio/indicadores-evolutivos/condiciones-de-trabajo/población-trabajadora-migrante-en-el-mercado-laboral

Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Morata.

Morales, N.; Contreras, C.; Chávez, D.; Ramos, M.; Felt, E.; Collazos, F.; (2021) “El contexto escolar y la salud mental de adolescentes migrantes y no migrantes en la ciudad de Barcelona”. *Psicología Educativa* 27(2) 199-209. <https://doi.org/10.5093/psed2021a6>

Portal de Datos sobre Migración. Una perspectiva global. (11 de abril de 2024). *Datos sobre la migración para los objetivos de desarrollo sostenible (ODS)*. <https://migrationdataportal.org/es/sdgs?node=0>

Stevens, G. W. y Thijs, J. (2018). *Perceived group discrimination and psychological well-being in ethnic minority adolescents*. *Journal Applied Social Psychology*, 48(10), 559-570. <https://doi.org/10.1111/jasp.12547>

La Ley Orgánica 4/2000 es la normativa básica reguladora de los derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social.

El Reglamento de la Ley Orgánica sobre derechos y libertades de los extranjeros en España establece las condiciones y procedimientos para la entrada, permanencia, residencia y trabajo de los extranjeros en España.

Ley Orgánica 4/2015 regula la protección de la seguridad ciudadana en España.

LEY 15/2008, de 5 de diciembre, de la Generalitat, de Integración de las Personas Inmigrantes en la Comunitat Valenciana.

LEY 3/2019, de 18 de febrero, de la Generalitat, de Servicios Sociales Inclusivos de la Comunitat Valenciana

Decreto 93/2009, de 10 de julio, por el que se aprueba el Reglamento de la Ley 15/2008, de 05 de diciembre, de la Generalitat, de Integración de las Personas Inmigrantes.

Decreto 26/2000, de 22 de febrero del Gobierno Valenciano, por el que se establece el derecho a la asistencia sanitaria a ciudadanos extranjeros en la Comunitat Valenciana y se crea la Tarjeta Solidaria.

La Estrategia Valenciana de Migraciones 2021-2026.

6. Anexos

Anexo 1

Entrevista para Evaluar Necesidades y Bienestar Psicosocial en Profesionales Inmigrantes en España.

“Solicito su participación en el trabajo de investigación titulado, "**Proyecto de Intervención: Mejora del Bienestar Psicosocial y Salud Mental en Profesionales Migrantes**" cuyo responsable (tutor/a) es **María José Quiles Sebastián** Consiste en una **entrevista anónima**. Se podrá cumplimentar desde 15/04/2024 hasta 30/04/2024. La participación es totalmente voluntaria (si no desea participar o si se retira anticipadamente no habrá ninguna consecuencia) y anónima (no se dispondrá de ningún dato que le identifique). Si tiene alguna pregunta puede consultar en este correo: ivana.frachia@goumh.umh.es. Si usted responde se entiende de forma tácita que ha comprendido en que consiste este estudio, que ha podido preguntar y aclarar las dudas que se le hubieran planteado y que acepta participar. El equipo investigador le agradece su valioso tiempo.”

Como parte de nuestra investigación sobre la inserción laboral de inmigrantes profesionales en España, hemos diseñado una entrevista para comprender mejor las necesidades y el bienestar psicosocial de aquellos que están a la espera de la homologación de sus titulaciones extranjeras desde hace varios años.

Creemos que es fundamental obtener una comprensión más profunda de las experiencias y desafíos que enfrentan los profesionales inmigrantes en España mientras esperan la homologación de sus títulos extranjeros.

Estamos particularmente interesados en aquellos que, mientras esperan, se ven obligados a trabajar en empleos no adecuados a su formación y/o precarizados para mantener a sus familias.

A continuación, presento una serie de preguntas que podrían guiar nuestra entrevista de evaluación de necesidades con este grupo de participantes:

1. Información sociodemográfica:

- Sexo:
- Edad:

- Estado civil:
 - Soltero/a
 - En pareja
 - Casado/a
 - Separado/a – Divorciado/a
 - Viudo/a

¿Tiene hijos?

Si – No

1

2

3

4

5

6

Edades de sus hijos:

0-3

3-6

6-9

9-12

12-18

+18



¿En qué país nació Ud.?

¿En qué fecha llegó a España?

¿Cuál es su situación administrativa en España? (Marque una opción)

Ciudadano/a español/a

Ciudadano/a de la Unión Europea

Residente legal

Solicitante de asilo

Sin papeles

2. Situación Laboral y Formación Profesional:

¿Cuál es su profesión o especialidad?

¿Desde cuándo está esperando la homologación de su título profesional en España?

¿Qué tipo de trabajos ha tenido que aceptar mientras espera la homologación? ¿Puede indicar cuanto tiempo ha estado en cada uno de los trabajos?

¿Puede enumerar los aspectos de su vida que se han visto afectados por esta situación?

3. Calidad de Vida y Salud Psicosocial:

¿Cómo se siente acerca de su identidad profesional durante este período de espera? ¿Qué aspectos considera más afectados por su situación laboral?

¿Puede enumerarlos?

Me he sentido Angustiado/a	0	1	2	3
Me ha costado sentir Motivación	0	1	2	3
Pocas cosas me producen Entusiasmo	0	1	2	3
Tengo sentimientos de Enojo / Frustración	0	1	2	3
He dejado de lado hábitos de autocuidado	0	1	2	3
Me está costando la Adaptación al cambio	0	1	2	3
Me cuesta generar Relaciones interpersonales	0	1	2	3
Siento que se ha modificado mi Autoestima	0	1	2	3
A veces me siento Ansioso/a	0	1	2	3
Me está costando descargar la tensión (Estrés)	0	1	2	3
Me he sentido Deprimido/a	0	1	2	3
Me está costando Sentir Pertenencia.	0	1	2	3

0: No me ha ocurrido

1: Me ha ocurrido poco, o durante parte del tiempo.

2: Me ha ocurrido bastante, o durante buena parte del tiempo

3: Me ha ocurrido bastante o la mayor parte del tiempo.

¿Se ha sentido excluido o marginado en algún momento debido a su situación de inmigrante y profesional? ¿Puede indicar en que situaciones? ¿Por qué te has sentido así?

4. Apoyo Social y Redes de Apoyo:

¿Tiene una red de apoyo (familia, amigos, colegas) en España? ¿puedes especificarlas?

¿Cómo ha influido esta red en su bienestar?

No es importante

Poco importante

Neutral

Importante

Muy importante

¿Ha encontrado apoyo en redes sociales, grupos comunitarios o colegas en situaciones similares? ¿puede especificarlos?

¿Cómo han influido estas conexiones en su bienestar emocional?

No es importante

Poco importante

Neutral

Importante

Muy importante

¿Ha buscado o recibido apoyo específico para lidiar con el estrés y la incertidumbre relacionados con la homologación y el empleo? ¿Puedes especificarlo un poco más?

5. Expectativas, Estrategias de Afrontamiento y Resiliencia:

¿Qué expectativas tenía cuando llegó a España en relación con su carrera profesional?

¿Cómo han evolucionado esas expectativas con el tiempo?

¿Qué estrategias utiliza para sobrellevar el estrés y la incertidumbre relacionados con la homologación y el empleo?

6. Perspectivas Futuras:

¿Qué aspiraciones y metas tiene una vez que su título sea homologado?

¿Cómo visualiza su futuro profesional y personal en España?

7. Salud Psicosocial y Bienestar General:

¿Cómo describiría su salud mental y emocional en este momento?

Nada Satisfecho

Poco satisfecho

Neutral

Muy satisfecho

Totalmente satisfecho

¿Ha experimentado síntomas de ansiedad, depresión u otros problemas de salud mental?

No me ha ocurrido

Me ha ocurrido poco, o durante parte del tiempo.

Me ha ocurrido bastante, o durante buena parte del tiempo

Me ha ocurrido bastante o la mayor parte del tiempo

¿Qué factores considera más importantes para su bienestar general?

8. Perspectivas sobre el Sistema de Homologación:

¿Qué opinión tiene sobre el proceso de homologación en España? ¿puede justificar su respuesta? ¿Qué cambios o mejoras sugeriría para facilitar la integración de profesionales inmigrantes?

9. Participación Social y Sentido de Comunidad:

¿Se siente parte de la comunidad local? ¿Ha participado en actividades culturales, sociales o de voluntariado? ¿En cuáles?

¿Cómo cree que su participación activa podría influir en su bienestar?

10. Desafíos y Recursos Adicionales:

¿Hay otros desafíos específicos que enfrenta como profesional inmigrante? ¿Existen recursos o servicios que le gustaría tener a su disposición?

11. Mensaje Final:

¿Hay algo más que le gustaría compartir con nosotros sobre su experiencia como profesional inmigrante en España?

Agradecemos sinceramente su participación en esta entrevista. Sus respuestas nos ayudarán a comprender mejor las experiencias y necesidades de los profesionales inmigrantes en su situación. Si tiene alguna pregunta adicional o desea agregar algo más, no dude en hacerlo.

¡Muchas gracias por su colaboración!

Anexo 2:

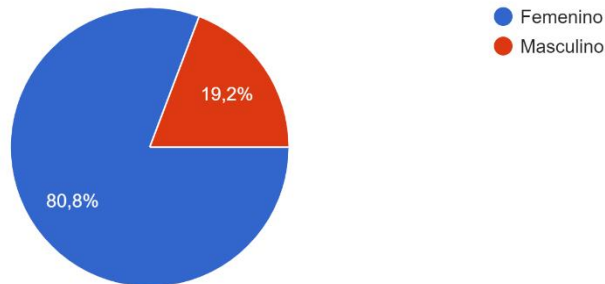
Análisis de los Resultados Obtenidos en la Evaluación de Necesidades

Se ha realizado una entrevista, la cual ha sido anonimizada, con el propósito de recopilar información sobre el bienestar psicosocial y la salud mental de profesionales migrantes que están esperando la homologación de sus títulos. Esta encuesta se compartió a través

de grupos de WhatsApp, y se obtuvieron un total de 26 respuestas. Los datos más relevantes obtenidos fueron los siguientes:

¿Cuál es tu sexo?

26 respuestas

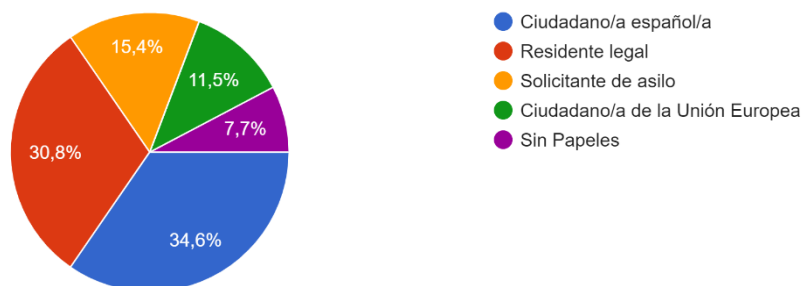


Se puede observar a partir de los datos sociodemográficos obtenidos en las entrevistas, que más de un 80% de los profesionales que están a la espera de la homologación de sus títulos son mujeres. La edad promedio ronda los 41 años, pudiéndose constatar además que el 70% se encuentran casados o están en pareja. Asimismo, más del 73% de las personas entrevistadas tienen hijos (entre 1 a 3), siendo ellos niños/as menores de 18 años, por lo que están a su cargo. Siendo en todos los casos, oriundos de países de América Latina (Argentina 12, Venezuela 5, Cuba 2, Uruguay 1, Colombia 4, Brasil 1 y Perú 1).

Se visualiza un promedio de 3 años residiendo en España, con algunos casos que han llegado entre 2017/8, lo cual hablaría de 6/7 años a la espera de la homologación de sus titulaciones universitarias.

¿Cuál es su situación administrativa en España? (Marque una opción)

26 respuestas



En relación a la situación administrativa, podemos observar que el 92,3% de las personas entrevistadas, se encuentran residiendo legalmente en España, incluso es de destacar que el 34,6% son ciudadanos españoles.

En cuanto a las profesiones que predominan, podemos ver como 22 de las 26 entrevistas (84,6%) se trata de profesiones sanitarias, entre ellas medicina, psicología, enfermería y odontología, pudiéndose inferir un mayor atasco en la resolución de este tipo de profesiones a la hora de relajar las homologaciones de títulos universitarios. Siendo más del 50% de los expedientes presentados en un promedio, de más de 2 a 3 años, con algunas situaciones que alcanzan los 5 años y medio y hasta 7 años de espera.

En las respuestas obtenidas, se puede observar que estos profesionales que aun esperan su homologación desde hace varios años, deben trabajar para poder vivir y mantener a sus familias, siendo estos trabajos no acordes a su formación, y en su mayoría trabajos precarizados (Hostelería, limpieza, cuidado de ancianos, teleoperadores) con horarios que en muchos casos son de jornadas amplias, con bajos salarios o donde no es posible realizar conciliación familiar, viéndose además afectados por la temporalidad y cambio constantes de trabajos en la mayoría de los casos.

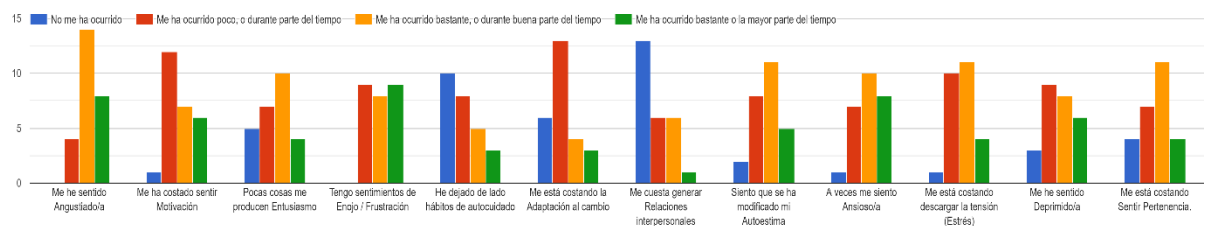
En cuanto a los aspectos de la vida de estos profesionales migrantes que se han visto afectados por esta situación se pueden enumerar los siguientes: dificultades económicas y bajas del ingreso económico, situaciones emocionales (tristeza, angustia, frustración, insomnio, estrés, entre otros), sentimientos de inadaptación laboral, duelo por el crecimiento profesional obtenido, dificultades a nivel familiar (bajos ingresos, merma

economica, hacinamiento, etc.) y tambien se explicitan baja en la autoestima, relaciones sociales y malestar fisico como consecuencias.

En cuanto a la identidad profesional, los datos muestran que se sienten mayormente: frustrados, con tristeza, perdidos, angustiados y desmotivados.

En cuanto a los aspectos que se han visto mas afectados por su situacion laboral podemos observar los siguientes datos de las respuestas obtenidas:

¿Qué aspectos considera más afectados por su situación laboral? ¿Puede enumerarlos?



Entre los aspectos que mas se destacan en estas respuestas es que mas de 84% de los entrevistados se ha sentido angustiado de manera frecuente, mas del 65% tiene sentimientos de enojo y frustracion, sen han sentido ansiosos mas del 69%, mientras que un 61,5% siente que se ha modificado su autoestima.

Asimismo, alrededor de 50% a 57% de los entrevistados le ha costado sentir motivacion, entusiasmo, le ha costado descargar la tensión (estrés), se ha sentido deprimido y le ha costado sentir pertenencia.

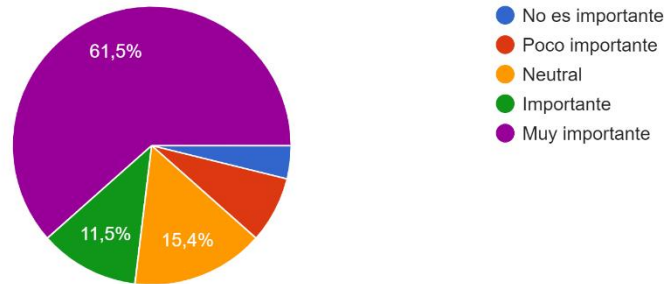
Por el otro lado, en los puntos de hábitos de autocuidado y Adaptación al cambio, vemos que en el casi 70% y 73% de los entrevistados estos aspectos no le han ocurrido o le han ocurrido poco.

Ante la pregunta de si alguna vez se ha sentido marginado o excluido como migrante y profesional, vemos que mas del 85% de las respuestas hacen referencia a exclusion, discriminacion y marginacion en su mayoria en el ambito laboral y/o profesional y algunos a diversos ambitos.

Vemos también que en el 73% de los entrevistados cuentan con alguna red de apoyo más o menos amplia, en una gran mayoría se trata de la familia nuclear y en otros se le suman algunos amigos y familiares, la cual podemos observar en el gráfico que dicha red de apoyo influye de manera positiva a quienes la tienen:

¿Cómo ha influido esta red en su bienestar?

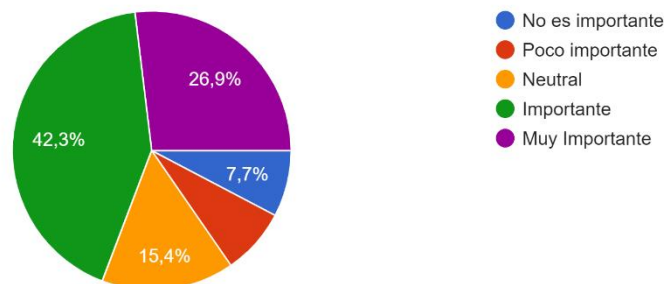
26 respuestas



En el 65,3% de los profesionales inmigrantes vemos que han logrado contactarse o buscar apoyo en redes sociales, grupos comunitarios o colegas en similares condiciones y como se observa en el gráfico han logrado influir de manera positiva en ellos.

¿Cómo han influido estas conexiones en su bienestar emocional?

26 respuestas



Con relación a la pregunta, de si han buscado o recibido apoyo específico para lidiar con el estrés y la incertidumbre relacionados con la homologación y el empleo, vemos que el 73% de los profesionales inmigrantes no la han solicitado ni buscado al momento.

Respecto a las expectativas que tenían cuando llegaron a España en relación con su carrera profesional y cómo han evolucionado con el tiempo, podemos observar las siguientes respuestas: que tenían expectativas y creían que sería más fácil, con mayor claridad en el proceso y rápido, de que el trámite demorara 6 meses como dice la ley o hasta un año y mientras preparar el MIR, tenían anhelos y sueños que quedaron en el olvido o ahora se encuentran ansiosos y perdidos, con frustración, desesperanza, desilusión, desmotivados, con incertidumbre y expectativas que fueron decayendo. Comentan que ven cada vez más dificultades y difíciles de resolver, esperaban una resolución para obtener un trabajo mejor y nada llevo. También pensaban en que tendrían una mejor calidad de vida, pero teniendo que trabajar el doble ha empeorado su salud. Algunos ya ven el ejercer su profesión como algo imposible, con expedientes que no avanzan y hasta han pensado en cambiar de carrera y empezar de cero en algún caso.

Ante la pregunta de, cuáles son las estrategias que utilizan para sobrellevar el estrés y la incertidumbre en relación a la homologación y el empleo, vemos que mayoritariamente la respuesta es el poder hablar sobre el tema con familia, amigos, colegas y redes sociales, hacer terapia, deportes o actividades que le permitan dejar de pensar en el problema, como leer, correr, mindfulness, yoga, manualidades o en algún caso trabajar de cualquier cosa sin pensar que alguna vez tuvo un título, o incluso estudiar hacer algún master relacionado con su profesión o hacer cursos o carreras para dedicarse a otras cosas con alguna salida laboral pronta.

En cuanto a las aspiraciones y metas que tienen estos migrantes cuando logren la homologación de su título, vemos que todos ansían poder desarrollarse en su profesión, trabajar de lo que saben, seguir formándose, crecer profesionalmente, sentirse respetado y mejorar su situación económica. Aun así, vemos algunos casos donde explicitan ya no tener esperanzas o aspiraciones o sentir que, aunque empiecen a trabajar ahora de su profesión, ya no podrían alcanzar el nivel económico que tenían antes de migrar.

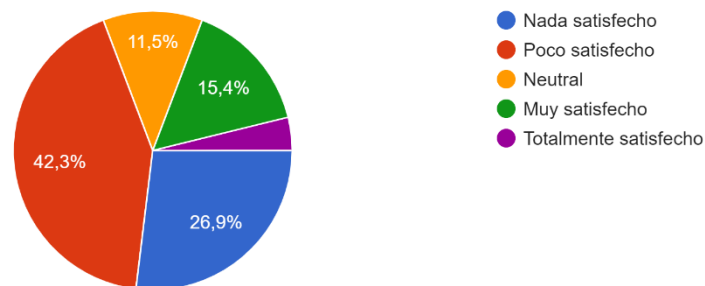
Cabe destacar que, si bien se ven las ansias por desarrollarse profesionalmente, también se observa como ante la pregunta de cómo visualizan su futuro profesional en España, un 53% de los entrevistados lo ven incierto, difícil, negro, yéndose a intentar en otro país, sin esperanzas, complicado y precario, o incluso no lo logran visualizar. El porcentaje

restante, 47%, logran visualizarlo prospero, con aspiraciones y puertas que se abrirían, ayudando a las personas desde su profesión y con independencia económica.

Y en este sentido, vemos en el grafico siguiente que al pedir a los entrevistados que describan su salud mental y emocional en el momento actual, el 69,2% está poco o nada satisfecho.

¿Cómo describiría su salud mental y emocional en este momento?

26 respuestas



Mientras que el 46,2% ha experimentado síntomas de ansiedad, depresión u otros problemas de salud según vemos en el grafico siguiente:

¿Ha experimentado síntomas de ansiedad, depresión u otros problemas de salud mental?

26 respuestas



Por otra parte, entre los factores que los profesionales migrantes consideran más importantes para su bienestar general, podemos decir, que para ellos el hecho de que se resuelva la homologación de sus títulos, les posibilitará acceder a un trabajo más

estable, adecuado a su formación, que permitiría trabajar de lo que saben, de lo que les gusta, de su vocación. Por lo tanto, sienten que podrán tener así, estabilidad laboral, mejorando su bienestar familiar, económico y de relaciones sociales.

En este sentido, ante la pregunta de, qué opinión tienen respecto del proceso de homologación en España, las respuestas que se han obtenido hablan de que lo sienten discriminador, burocrático, ineficiente, perverso, xenófobo, lento, injusto y que no es claro, ni respetuoso con quienes lo están tramitando, que termina siendo una vergüenza y un desastre sin respuestas para nadie y sin respetar plazos legales de ningún tipo. Asimismo, muchos de los profesionales sienten que es un negocio para juntar dinero, votos y hacer política.

Entre los cambios o mejoras que sugieren para facilitar la integración de profesionales inmigrantes, podemos decir que se plantea, la automatización de los procesos de tramitación de homologaciones (misma universidad, misma titulación: resolución ágil), respetar los plazos previstos en la ley, ya que al tener procesos más rápidos, claros y transparentes lo que les permitiría acceder a trabajos adecuados a su profesión y por ende, lograr una mejor adaptación e integración, además del bienestar psicosocial.

Cuando se les pregunta, si se sienten parte de la comunidad local, o si ha participado en actividades culturales, sociales o de voluntariado, vemos que un 73% de los entrevistados de alguna manera participa y se integra en actividades, ya sea por voluntariados, trabajo incluso por actividades a través de sus hijos locales, el otro 17%, no ha logra sentirse parte, ni integrarse.

Ante la pregunta de cómo creen que su participación activa podría influir en su bienestar, las respuestas en general hablan de que su participación a través de su trabajo, su vocación y ayudando a las personas (ya que se trata de profesionales en su mayoría sanitarios) lo cual redundaría en su bienestar. También vemos algunas respuestas que hablan de poder sentirse integrados, incluidos, creando nuevas relaciones, participando para poder socializar.

¿Cuáles recursos o servicios consideran que le gustaría tener a su disposición estos profesionales migrantes? Entre ellos parecen los siguientes: oficinas de orientación, la

homologación para poder trabajar, una sociedad más equitativa, trabajos que no sean precarizados, redes de apoyo mutuo.

Por último, me gustaría compartir una de las reflexiones a la pregunta: ¿que más le gustaría compartir sobre su experiencia como profesional migrante?:

“Que además de lo doloroso que es ser inmigrante, no poder ejercer mi profesión hace mucho más difícil la experiencia y ojalá España esté preparada para remendar el daño psicológico que ocasiona a aquellos que hemos estudiado tanto y ahora haciendo todos los trabajos que los españoles no quieren hacer”

Anexo 3:

Cuestionario de Evaluación, Pre y Post Intervención

Por favor lee las siguientes afirmaciones y coloca un círculo alrededor de un numero (0,1,2,3) que indica en que grado te ha ocurrido esta afirmación durante **la semana pasada**.

0: No me ha ocurrido

1: Me ha ocurrido poco, o durante parte del tiempo.

2: Me ha ocurrido bastante, o durante buena parte del tiempo

3: Me ha ocurrido bastante o la mayor parte del tiempo

Por favor lee las siguientes oraciones, al responder trata de expresar tu nivel de acuerdo en las respuestas, marcando con un círculo un número alrededor de un numero (1,2,3,4,5,6) según la siguiente escala de acuerdo:

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6

1- Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	5	6
2- A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	4	5	6
3- No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	2	3	4	5	6

4- Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	2	3	4	5	6
5- Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	1	2	3	4	5	6
6- Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4	5	6
7- En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	4	5	6
8- No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	2	3	4	5	6
9- Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	1	2	3	4	5	6
10- Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	1	2	3	4	5	6
11- He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	4	5	6
12- Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	4	5	6
13- Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	1	2	3	4	5	6
14- Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	4	5	6
15- Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	1	2	3	4	5	6
16- En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	5	6
17- Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	4	5	6
18- Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4	5	6
19- Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
20- Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	1	2	3	4	5	6
21- Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	5	6

22- Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	1	2	3	4	5	6
23- Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	5	6
24- En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	5	6
25- En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	1	2	3	4	5	6
26- No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	1	2	3	4	5	6
27- Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	2	3	4	5	6
28- Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	1	2	3	4	5	6
29- No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	1	2	3	4	5	6
30- Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	1	2	3	4	5	6
31- En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5	6
32- Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5	6
33- A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	1	2	3	4	5	6
34- No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	1	2	3	4	5	6
35- Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	1	2	3	4	5	6
36- Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
37- Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
38- Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	5	6

39- Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

Anexo 4

Cuestionario de Satisfacción: Evaluación del Proyecto de Intervención Social

Instrucciones: Por favor, responde a las siguientes preguntas marcando la opción que mejor refleje tu opinión. Tu feedback es esencial para mejorar nuestros programas y garantizar que se ajusten a tus necesidades.

1. Datos Personales:

Nombre (opcional): _____

Género: Masculino Femenino No binario

Edad: _____ años

2. Experiencia con los Talleres:

¿Participaste en todos los talleres? Sí No

¿Cómo calificarías la organización y horarios de los talleres?

(1 = Muy insatisfactorio, 5 = Muy satisfactorio)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

3. Contenido de los Talleres:

¿Los temas abordados fueron relevantes para ti? Sí No

¿Qué aspectos te resultaron más útiles o interesantes? (Escribe brevemente):

4. Impacto en tu Bienestar:

¿Sientes que los talleres han contribuido a tu bienestar emocional? Sí No

¿Has aplicado alguna estrategia aprendida en tu vida cotidiana? Sí No

5. Adaptación e Integración Social:

¿Has establecido nuevas relaciones sociales a través de los talleres? Sí No

¿Cómo describirías tu sensación de pertenencia en el grupo?

(1 = Muy baja, 5 = Muy alta)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



6. Comentarios Adicionales:

¿Hay algo más que quieras compartir sobre tu experiencia en los talleres?

Agradezco tu colaboración. Tus respuestas nos ayudarán a mejorar y adaptar futuras intervenciones. ¡Muchas gracias por participar!