

Trabajo de Fin de Grado

Convocatoria de Junio



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Universidad Miguel Hernández de Elche
Facultad de Ciencias Sociosanitarias
Grado en Psicología
Curso 2024-2025

Modalidad: Propuesta de intervención

Título: Programa psicoeducativo para fortalecer el arraigo sociocultural y emocional en jóvenes inmigrantes latinoamericanos que residen en la Comunidad Valenciana de España.

Autora: Acosta Calderón, Cintia Nayely

Tutor: Bencomo Perez, Ricardo

ÍNDICE

RESUMEN.....	3
ABSTRACT.....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
MÉTODO.....	8
Participantes.....	8
Objetivos del programa.....	8
Procedimiento.....	9
Sesiones.....	11
Método de evaluación.....	20
DISCUSIONES Y CONCLUSIONES.....	23
ANEXO 1.....	26
ANEXO 2.....	27
ANEXO 3.....	30
ANEXO 4.....	30
ANEXO 5.....	31
ANEXO 6.....	32
REFERENCIAS.....	34

RESUMEN

Partiendo del aumento del fenómeno migratorio en el territorio español, especialmente de personas procedentes de países latinoamericanos, y considerando el carácter dual del proceso de adaptación hacia el nuevo entorno (que puede ser positivo o generar dificultades), este trabajo presenta una propuesta de intervención psicoeducativa y preventiva que busca fortalecer el arraigo sociocultural y emocional en jóvenes inmigrantes latinoamericanos de entre 18 y 25 años que residen en la Comunidad Valenciana desde hace un máximo de cinco años. La intervención se basa en la evidencia que muestra cómo el nivel de arraigo está relacionado con el bienestar psicológico y la calidad del proceso de adaptación migratoria. Así, con el instrumento psicométrico *Escala de Arraigo de Inmigrantes Latinoamericanos (Torrente et al., 2011)*, se valorará el nivel inicial de la variable principal "arraigo sociocultural", mediante una evaluación pre-test, y posteriormente, se repetirá a modo de evaluación post-test. Del mismo modo se abordará sobre los factores estrechamente vinculados a este constructo, como el apoyo social percibido, el sentido de pertenencia y comunidad, el contacto con población española y las creencias sobre cómo los españoles perciben sus emociones.

Palabras clave: arraigo sociocultural y emocional, jóvenes inmigrantes, intervención psicoeducativa, apoyo social, integración.

ABSTRACT

This work presents a psychoeducational and preventive program to help young Latin American immigrants living in the Valencian Community of Spain. The aim is to improve their emotional and cultural adaptation and to make them feel more connected with the new country. The program is designed for young people between 18 and 25 years old who have been living in Spain for five years or less. The intervention is based on studies that show a strong connection between sociocultural belonging and psychological well-being. The main variable of the program is sociocultural belonging, and it will be measured before and after the sessions using the Arraigo Scale for Latin American Immigrants (Torrente et al., 2011). Other important factors will also be addressed, such as perceived social support, sense of community, contact with Spanish people, and beliefs about how others see their emotions.

Keywords: sociocultural belonging, young immigrants, psychoeducational intervention, social support, integration.

INTRODUCCIÓN

El complejo fenómeno migratorio se ha convertido en un tema cada vez más presente a nivel mundial, ya que ha experimentado un crecimiento notable en los últimos años, no únicamente en los países desarrollados, sino también en los que todavía se encuentran en vías de desarrollo (Armijos-Orellana et al., 2022).

Asimismo, la Organización Internacional para las Migraciones (OIM, 2024), a través de su *Informe sobre las Migraciones en el Mundo 2024*, ha expuesto que el número de migraciones en múltiples países, ha aumentado notablemente en las últimas décadas. Este movimiento está motivado por una combinación de diversos factores, que abarca, por un lado, cuestiones económicas como altas tasas de desempleo, inflación y/o globalización, y por otro, aspectos relacionados con conflictos sociales, incluyendo violación de derechos humanos, violencia de género, falta de acceso a la salud y a la educación, o incluso, debido a la inestabilidad política del lugar de procedencia (OIM, 2024).

Según datos oficiales publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2025), la población residente en España ha alcanzado su máximo punto histórico el 1 de enero de 2025, con un total de 49.077.984 habitantes registrados por la Estadística Continua de Población (ECP), de los cuales, 9.379.972 son personas extranjeras, suponiendo aproximadamente el 19,1% de los residentes en el país. Añade también, que las principales nacionalidades migrantes en el territorio español, son procedentes de América Latina, siendo estos mayoritariamente, Colombia, Venezuela y Honduras. Además, se destaca que la Comunidad de Madrid, la Comunidad Valenciana y Cataluña, son las comunidades que han tenido un mayor crecimiento poblacional procedentes de estas naciones (INE, 2025).

En este contexto, el concepto de inmigración tiene múltiples definiciones, aunque la mayoría de ellas coinciden con la proporcionada por la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), la cual define a un migrante como “cualquier persona que se desplaza, o se ha desplazado, a través de una frontera internacional o dentro de un país, fuera de su lugar habitual de residencia independientemente de su situación jurídica, el carácter voluntario o involuntario del desplazamiento, las causas del desplazamiento; o la duración de su estancia” (OIM, 2019).

De todas formas, el fenómeno migratorio comprende un complicado proceso de adaptación multidimensional, constituyendo la adaptación psicológica, emocional, social y cultural. De acuerdo con John W. Berry, la adaptación psicológica está estrechamente

relacionada con el bienestar mental y físico, y por su parte, la adaptación sociocultural hace referencia a cómo una persona se ajusta en mayor o menor medida a las condiciones interpersonales y tradicionales del nuevo entorno en el que habita (Berry, 2010). Este proceso de asimilación puede convertirse en un constructo positivo o negativo, el cual depende de diversos aspectos. Uno de ellos, el tiempo que el individuo lleva en proceso de adaptación, dado que, según Dávila de León (2012), el tiempo de residencia en un nuevo entorno, es un factor que influye directamente en el nivel de adaptación o arraigo de las personas inmigrantes hacia este territorio de acogida, donde, en general, a mayor tiempo de estancia, mayor será el nivel de arraigo desarrollado, dado que esto facilita un contacto más cercano de la población migrante con la población autóctona y la creación de relaciones significativas. Por tanto, queda en evidencia que, cuanto menor sea el tiempo de residencia en un nuevo país, mayor es la probabilidad de experimentar escaso arraigo sociocultural y emocional (Dávila de León, 2012).

También, es importante mencionar que este proceso de adaptación va ligado a las circunstancias o los recursos psicoemocionales de los dispone la persona migrante durante el desarrollo del arraigo. Puesto que, a su vez, la inmigración se considera uno de los acontecimientos más estresantes en la vida de una persona, lo que exige un gran número de habilidades adaptativas (Cakir y Guneri, 2011). Añadiendo además, que este evento supone una ruptura de redes sociales y disminución del sentido de pertenencia (Anleu, 2015).

Además, este fenómeno adaptativo comprende una mayor complejidad cuando se trata de personas migrantes pertenecientes a la población juvenil (por ejemplo, la etapa comprendida entre los 18 y 25 años). Dado que se trata de una etapa crucial en el desarrollo de una persona, donde se fortalecen aspectos como la identidad, la autonomía y la integración social, por tanto, en los jóvenes migrantes, estos retos se vuelven aún más complejos debido a la necesidad de adaptarse a un nuevo entorno sociocultural y emocional, lo que puede hacerlos más vulnerables al desarraigo, al aislamiento, y a las dificultades para sentirse parte de una comunidad (Portes y Rumbaut, 2001).

Definitivamente, esta experiencia migratoria, en su procedimiento de adaptación, involucra diversos factores que van mucho más allá de los físicos, como el acceso a los recursos (viviendas, centros médicos o colegios). Por tanto, como se mencionó anteriormente, algunos de los grandes desafíos que enfrentan las personas migrantes, están relacionados con diferentes elementos psicosociales que tiene un fuerte impacto en la adaptación y el arraigo. En este sentido, según Sampedro y Camarero, citado en

Berríos-Riquelme et al. (2022), el arraigo es una variable psicosocial clave que se refiere a cómo los inmigrantes establecen vínculos afectivos con la sociedad que los acoge, proceso que incluye la transformación de cómo se percibe el entorno y de las relaciones intergrupales del nuevo país.

Como bien expone Dávila de León (2012), el concepto de arraigo resulta complicado de definir, ya que ha sido poco explorado e involucran conceptos que podrían tener cierto solapamiento como el de aculturación o adaptación. En este caso, se basa en la definición de Torrente y sus colaboradores, y explica que el arraigo viene determinado por el establecimiento de un vínculo afectivo con una nueva sociedad, por tanto, se comprende que, una persona que se siente arraigada es aquella que se siente integrada social, cultural y emocionalmente, que comprende y comparte sus valores, que ha adquirido las habilidades necesarias interactuar en ese nuevo contexto y que se siente vinculada a ese entorno, tanto en términos de relaciones sociales, como en su ambiente físico (Dávila de León, 2012).

Asimismo, se destacan dos elementos principales en el concepto de arraigo. Primero, el arraigo cultural, que comprende el vínculo con los aspectos sociales y culturales de la sociedad de acogida, que incluye la identificación con las costumbres y estilo de vida del nuevo país. Luego, el arraigo ecológico, el cual consiste en la conexión percibida con el entorno inmediato, es decir, en grado en el que la persona se siente parte de su hogar (Dávila de León, 2012). Esta integración conlleva una vivencia afectiva en el proceso, ya que incluye aspectos emocionales de distinta índole, siendo algunos de ellos, sentimiento de pertenencia, vínculos sociales (afectivos o disfuncionales), y sentimientos de aceptación o de exclusión (Berríos-Riquelme et al., 2022).

De este modo, se identifica el factor clave a estudiar en la presente propuesta de intervención, siendo este el arraigo sociocultural y emocional en la población joven migrante latinoamericana que reside en España desde hace un tiempo igual o superior a cinco años.

En esta situación, Dávila de León (2012), indica que alguien que se siente integrado, es alguien que percibe apoyo social en ese entorno, por lo tanto, se comprende que a mayor percepción de apoyo social, mayor será el arraigo sociocultural y emocional al nuevo medio (Dávila de León, 2012). Por consiguiente, el apoyo social percibido es un factor protector en este proceso de adaptación migratoria (Millán Franco, 2019). De tal forma, se trata de un elemento complejo y con múltiples dimensiones, dado que se distinguen aspectos estructurales (como el tamaño y las características de la red social), aspectos funcionales

(los tipos de apoyo que se reciben o perciben) y aspectos subjetivos (haciendo referencia al grado de satisfacción con ese apoyo).

Además, el apoyo social percibido por los inmigrantes no sólo tiene relevancia en la cantidad de apoyo que se recibe, sino también cómo se interpreta este apoyo y quién lo ofrece (Millán Franco, 2019). Si bien el apoyo social que se percibe de la familia es uno de los factores más importantes para proteger el bienestar de la población migrante, el contacto social con personas originarias del territorio nuevo, no solo mejora la percepción del apoyo recibido, sino también fortalece el sentido de pertenencia e integración. Por tanto, el apoyo social está directamente relacionado con el arraigo sociocultural y emocional de los inmigrantes (Millán Franco, 2019).

Por otro lado, según Millán-Franco et al. (2024), en su intervención basada en el fortalecimiento comunitario en latinoamericanos residentes en España, evidencia que el sentido de comunidad es un factor fundamental en los procesos de integración social y arraigo sociocultural en personas inmigrantes. Además, define el sentido de comunidad desde un enfoque psicosocial, citando a McMillan y Chavis (1986), como la percepción subjetiva de las personas sobre su pertenencia a un grupo más grande y estable, donde pueden confiar, establecer vínculos afectivos y participar de manera activa. Explica también cuatro componentes clave del sentido de comunidad, tales como, *pertenencia* (sentimiento de ser parte de un grupo y ser reconocido por él), *influencia* (capacidad de afectar a la comunidad y, a su vez, ser influenciado por ella), *satisfacción de necesidades* (percepción de que la comunidad satisface tanto las necesidades personales como las colectivas), *conexión emocional compartida* (son los lazos afectivos que se fortalecen a través de experiencias compartidas) (Millán-Franco et al., 2024).

Igualmente, en la investigación sobre el arraigo de inmigrantes latinoamericanos en España, llevado a cabo por Berríos-Riquelme et al. (2022), sostiene que una variable relacionada con el arraigo sociocultural y además, emocional en este tipo de población es el conjunto de creencias sobre las emociones percibidas, es decir, las creencias que las personas inmigrantes tienen acerca de cómo los españoles (exogrupo) perciben sus emociones (endogrupo). Estas emociones pueden ser positivas, como simpatía, admiración, comprensión y respeto por parte de la población española, o negativas, como rechazo, desconfianza, inseguridad, lástima, entre otros. En este sentido, el estudio indica que las emociones percibidas como positivas están asociadas a niveles más altos de arraigo, mientras que las emociones negativas suponen niveles más bajos (Berríos-Riquelme et al., 2022).

En el mismo estudio, se demuestra que el contacto de los extranjeros con las personas originarias de la población española, es un factor fundamental para la integración sociocultural, y por tanto, para lograr un mayor nivel de arraigo al nuevo entorno. Este contacto hace referencia al grado de relaciones interpersonales y la frecuencia de estas interacciones que se dan entre ambos grupos. Así, se indica que cuando mayor es este contacto y mayor valoración positiva se le asigna, más fuerte es la percepción de integración y pertenencia (Berríos-Riquelme et. al., 2022).

Finalmente, tomando en consideración esta realidad que involucra el fenómeno migratorio en su complejo proceso de adaptación al nuevo entorno, se propone un diseño de intervención con un enfoque psicoeducativo y preventivo, dedicado especialmente a fortalecer el arraigo sociocultural y emocional en jóvenes inmigrantes latinoamericanos que residen en la Comunidad Valenciana de España. Se aspira a alcanzar este objetivo mediante un programa grupal compuesto por un total de ocho sesiones, donde se pretende trabajar variables clave como: apoyo social recibido, sentido de pertenencia y comunidad, creencias sobre cómo los españoles perciben sus emociones, participación social y comunitaria y contacto con la población española.

MÉTODO

Participantes

La población diana de esta intervención estará compuesta por jóvenes inmigrantes latinoamericanos en España, con edades comprendidas de entre los 18 y 25 años, que residan en la Comunidad Valenciana y que deseen fortalecer su arraigo sociocultural y emocional en el nuevo entorno de residencia. Por tanto, se establecerán como criterios clave de inclusión: la edad, el país de procedencia, y además, haber residido en España durante un periodo máximo de cinco años. El grupo será homogéneo y mixto, formado tanto por hombres como por mujeres, con un número de entre 8 y 10 participantes. El criterio de exclusión del programa es que exista una psicopatología que requiera de atención especializada.

Objetivos del programa

Objetivo general: fortalecer el arraigo sociocultural y emocional en jóvenes inmigrantes latinoamericanos en la Comunidad Valenciana de España, mediante una intervención grupal.

Objetivos específicos:

1. Aumentar el apoyo social percibido por el grupo.
2. Mejorar el sentido de pertenencia y comunidad hacia el nuevo entorno.
3. Reducir las creencias negativas de los participantes sobre cómo el exogrupo (los españoles) perciben sus emociones.
4. Desarrollar habilidades de participación social y comunitaria.
5. Facilitar el contacto positivo con personas originarias españolas para mejorar la integración.

Procedimiento

Para encontrar a los jóvenes que puedan participar en esta intervención, se acudirá a distintas entidades de la Comunidad Valenciana, tales como asociaciones de inmigrantes, centros comunitarios y ayuntamientos de los municipios. Además, se distribuirán carteles informativos en lugares que sean determinantes, por ejemplo, en bibliotecas, centros de salud y Universidades, donde se expondrán detalles sobre las características del programa, incluyendo un enlace de solicitud de inscripción y datos de contacto (número de teléfono y correo electrónico) para resolver dudas o facilitar el registro. Asimismo, se hará pública toda la información del programa en redes sociales con el fin de conseguir una mayor difusión.

Las solicitudes para acceder al programa se realizarán por vía online, y en cuanto se reciban, se les enviará a las personas interesadas un formulario para recoger datos sociodemográficos básicos (edad, sexo, nivel educativo, país de procedencia y tiempo de residencia), con el objetivo de comprobar si cumplen con los criterios claves de inclusión (de 18 a 25 años de edad, país de procedencia latinoamericano, y tiempo de residencia en España de un máximo de cinco años), también, se recogen los otros datos para conocer el perfil general de los integrantes. Así, en caso de que se cumplan los requisitos, las personas serán convocadas, y una vez completado el número de participantes preestablecido, se procederá a iniciar la intervención de manera presencial y se llevará a cabo en un aula de un centro comunitario facilitado por la Generalitat Valenciana.

Esta propuesta de intervención tiene un enfoque psicoeducativo y preventivo, cuyo objetivo general es fortalecer el arraigo sociocultural y emocional en los participantes, trabajando las siguientes variables:

- Arraigo sociocultural.
- Apoyo social percibido.

- Sentido de pertenencia y comunidad.
- Creencias sobre cómo los españoles perciben sus emociones.
- Participación social y comunitaria.
- Contacto con población española.

Dichas variables, según la revisión bibliográfica realizada, se consideran factores de protección frente al escaso arraigo sociocultural y emocional. Por ello, en este programa no se pretende intervenir clínicamente, sino ofrecer recursos personales y grupales a los participantes para fortalecer el arraigo sociocultural y emocional.

El programa de intervención consta de un total de 8 sesiones grupales, con una frecuencia de una sesión semanal y una duración aproximada de una hora y media cada una. Previa a la primera sesión, se realizará una evaluación inicial (Sesión 0), donde se aplicarán los instrumentos de evaluación pre-test, a modo de evaluación orientativa sobre las variables mencionadas anteriormente. De igual manera, en la última sesión (Sesión 8), se procederá a realizar una evaluación post-test, aplicando los mismos instrumentos utilizados en la valoración inicial, lo que permitirá comprobar de manera objetiva y cuantitativa posibles cambios o mejoras en los jóvenes participantes.

Respecto al resto de las sesiones que componen el programa de intervención, cada una estará diseñada en función de los objetivos específicos del programa. Por lo tanto, se abordarán temáticas como, fortalecimiento de redes de apoyo social, fortalecimiento del sentido de pertenencia, reducción de creencias negativas de los participantes sobre cómo el exogrupo (los españoles) perciben sus emociones y desarrollo de habilidades para la participación social y para el contacto positivo con la población originaria española. Las sesiones serán impartidas por un profesional de la psicología con años de experiencia en el ámbito de la intervención con población migrante, y durante todo el proceso se combinarán momentos de actividades psicoeducativas a modo de explicación teórica con actividades prácticas, dinámicas grupales, técnicas psicológicas (como reestructuración cognitiva, diálogo interno dirigido, entrenamiento en habilidades sociales, etc.), y espacios de reflexión al final de cada sesión, donde los participantes podrán expresar sus emociones e inquietudes.

Además, en la última sesión, se distribuirá un breve cuestionario de satisfacción con el programa (anexo 6), compuesto por preguntas abiertas que permitirá a los participantes expresar su experiencia en el proceso. Este cuestionario constituirá la evaluación cualitativa del programa y servirá como complemento a la evaluación cuantitativa (pre-test y post-test)

mencionada anteriormente. De esta manera, se podrá valorar la efectividad de la intervención y conocer los posibles cambios o mejoras, desde una perspectiva tanto objetiva como subjetiva.

Sesiones

Sesión 0. Punto de partida y evaluación inicial.

Objetivos de la sesión:

- Evaluar el nivel inicial (pre-test) de las variables del programa en cada uno de los participantes.
- Presentar el programa.
- Establecer rapport.

Contenidos:

- Aplicación de los siguientes instrumentos de evaluación:
 - Escala de Arraigo de Inmigrantes Latinoamericanos (Torrente et al., 2011).
 - Escala de Apoyo Social Percibido (Revilla et al., 2005).
 - Escala de Creencias sobre las Emociones que el Exogrupo percibe del propio Endogrupo de Inmigrantes (Frías-Navarro, 2015).
 - Cuestionario de Contacto con población española (Berríos-Riquelme et al., 2022).
- Presentación general del programa.
- Presentación del grupo mediante una dinámica “tres cosas sobre mí”.
- Despedida.

Materiales: Cuestionarios de evaluación impresos, bolígrafos, soporte visual de la presentación del programa (el cartel).

Duración: 90 minutos.

Descripción de la sesión:

- En esta sesión, se aplicarán todos los instrumentos de evaluación inicial (pretest) a cada uno de los participantes, con el fin de conocer el nivel de las variables de interés (arraigo sociocultural, apoyo social percibido, creencias sobre emociones atribuidas por la población española y el nivel de contacto con esta población). Los

resultados obtenidos de estos cuestionarios, supondrán el punto de partida para abordar el programa de intervención. Se espera que se desarrolle esta actividad en aproximadamente, 50 minutos.

- A continuación, se realizará una presentación de las características del programa, exponiendo nuevamente el cartel (Anexo 1), donde se añadirá información sobre el número de sesiones, el contenido general de cada uno de ellos, y la finalidad de este programa. Además, se abrirá un espacio para la resolución de dudas.
- Por último, cada uno de los participantes se presentará mediante una dinámica (“tres cosas sobre mí”), en la que indicarán tres cosas sobre sí mismos que consideren relevante mencionar. De este modo se establecerá un rapport adecuado, creando vínculos afectivos y de confianza, tanto entre el profesional de la psicología con el grupo, como entre los integrantes del programa. De esta manera, se dará fin a esta sesión inicial e introductoria.

Sesión 1. De dónde vengo, con quién camino.

Objetivo específico:

- Mejorar el sentido de pertenencia y comunidad hacia el nuevo entorno.

Contenidos:

- Mosaico de culturas: un collage con palabras o frases.
- Psicoeducación: conceptos de sentido de pertenencia y de comunidad.
- Dibujo de la “doble pertenencia”.
- Debate guiado: lo que conservo y lo que he adoptado.
- Reflexión final.

Materiales: Cartulina grande para construir el collage, post-it de colores, folios, bolígrafos y rotuladores de colores.

Duración: 90 minutos.

Descripción de la sesión:

- En la primera actividad, titulada “mosaico de culturas”, se elaborará un collage grupal en un mural, en el cual, a través de post-its de colores, los participantes escribirán

palabras o frases que consideren significativas de su cultura de origen. Esta actividad supone una representación gráfica de los elementos culturales que cada persona lleva consigo. Posteriormente, se observará el mosaico resultante de las distintas culturas, y se pondrá en común la existencia de diferencias o similitudes entre las culturas representadas.

- Después de esto, se llevará a cabo una actividad psicoeducativa, en la que el profesional de la psicología explicará qué es el sentido de pertenencia y qué es el sentido de comunidad, en qué se diferencian, cómo se relacionan entre sí y de qué manera se puede fortalecer hacia el nuevo entorno. En base a la teoría de Millán-Franco et al. (2024).

- Una vez integrados ambos conceptos, se llevará a cabo la siguiente actividad llamada "*dibujo de la doble pertenencia*". Para ello, se les entregará un folio a cada uno y dos rotuladores (de colores diferentes), donde los integrantes trazarán en el centro del folio una línea de división. En cada lado, escribirán aspectos positivos de sus culturas, por una lado, de su cultura de origen con un color, y por otro, de su cultura adoptiva con otro color.

- Así, en la última parte de esta sesión, se realizará un debate guiado por el profesional, con el fin de identificar qué elementos culturales se siguen manteniendo y cuáles se han adoptado. La sesión concluirá con una reflexión grupal sobre las experiencias de la doble cultura y cómo influye esto en el sentimiento de doble pertenencia.

Sesión 2. Creando una red grupal (Parte 1).

Objetivos específicos:

- Aumentar el apoyo social percibido por el grupo.
- Mejorar el sentido de pertenencia y comunidad hacia el nuevo entorno.

Contenidos:

- Psicoeducación sobre tipos de apoyo
- Rellenar un mapa de red social.
- Reflexión grupal sobre la actividad anterior.
- Tareas para casa.

Materiales: Soporte visual explicativo de los tipos de apoyo, mapa a rellenar de red social y bolígrafos.

Duración: 90 minutos.

Descripción de la sesión:

- Para empezar con esta sesión, se realizará una actividad psicoeducativa mediante una presentación o soporte visual (Anexo 2), dirigida por el profesional de la psicología. En ella se explicarán los diferentes tipos de apoyo social, incluyendo, el emocional, el instrumental y el informacional, añadiendo ejemplos prácticos en cada caso.
- A continuación, se entregará a cada participante un mapa de red social (Anexo 3), donde cada uno deberá identificar y rellenar (siguiendo las indicaciones en el mapa), el tipo de apoyo social que cree recibir y qué personas forman parte de estas redes de apoyo. Con este ejercicio se podrá conocer de manera cualitativa y subjetiva, cuál es el nivel de apoyo social que perciben los jóvenes participantes en su entorno actual.
- Posteriormente, se abrirá un espacio de reflexión grupal, donde los participantes podrán compartir cómo se ha sentido al identificar su red de apoyo y cómo de satisfechos se sienten con ello.
- Finalmente, se propondrá una tarea para casa, que consistirá en que cada participante deberá anotar en una hoja cada vez que reciba algún tipo de apoyo social a lo largo de la semana (especificando a qué tipo pertenece). Este ejercicio se revisará en la siguiente sesión y tiene como objetivo conseguir una mayor conciencia sobre la presencia (o ausencia) de apoyo social que reciben en su día a día.

Sesión 3. <i>Creando una red grupal (Parte 2).</i>

Objetivos específicos:

- Aumentar el apoyo social percibido por el grupo.
- Mejorar el sentido de pertenencia y comunidad hacia el nuevo entorno.

Contenidos:

- Puesta en común de la tarea para casa propuesta en la sesión anterior.
- Psicoeducación: ¿cómo fortalecer la red de apoyo social?.
- Entrenamiento en habilidades sociales a través de role-playing.
- Reflexión final.

Materiales: Soporte visual para la actividad de psicoeducación, tarjetas de situaciones para el role-playing, papel y bolígrafos.

Duración: 90 minutos.

Descripción de la sesión:

- Se dará inicio a la sesión poniendo en común la tarea asignada para casa en la sesión anterior. Cada participante expondrá voluntariamente algún ejemplo, lo cual ayudará al grupo a aumentar la conciencia acerca del apoyo social y reflexionar sobre experiencias comunes.
- A continuación, se realizará una breve actividad psicoeducativa, donde el profesional expondrá cómo fortalecer una red de apoyo, incluyendo estrategias para mantener vínculos, ofrecer ayuda de manera recíproca y crear nuevas conexiones sociales (Anexo 2).
- Más adelante, se desarrollará una actividad de entrenamiento en habilidades sociales a través de una actividad de role-playing. El ejercicio consistirá en la presentación de tarjetas con situaciones sociales descritas, relacionadas con solicitar u ofrecer apoyo, iniciar una conversación, entre otras, donde cada participante expondrá cómo actuaría en cada caso.
- Finalmente, se abrirá espacio para que el grupo pueda reflexionar sobre cómo las habilidades sociales tienen un papel fundamental para la construcción y el mantenimiento del apoyo social.

Sesión 4. *Mirando desde otra perspectiva (Parte 1).***Objetivo específico:**

- Reducir las creencias negativas sobre cómo el exogrupo (los españoles) perciben sus emociones.

Contenidos:

- Identificación de creencias atribuidas a la población migrante mediante la plataforma Mentimeter.
- Técnica de Reestructuración cognitiva de Beck (1976).

Materiales: Móvil con acceso a internet, plataforma Mentimeter y proyector.

Duración: 90 minutos.

Descripción de la sesión:

- Para esta sesión, en primer lugar, se va a analizar las creencias negativas que los participantes pueden tener sobre cómo la sociedad española percibe sus emociones. Para ello, se utilizará la plataforma Mentimeter (ejemplo en Anexo 4), que permite a cada participante escribir palabras clave de forma anónima que reflejen lo que creen que “los españoles piensan o sienten” respecto a sus emociones. Estas respuestas serán visibles en el proyector en tiempo real para todo el grupo.
- Una vez identificados los pensamientos negativos, se procederá a aplicar la técnica de reestructuración cognitiva, el cual consiste en identificar (que ya estaría hecho), analizar y modificar estas creencias disfuncionales. Se le explicará que nuestras creencias sobre cómo nos ven los demás pueden estar moldeadas por experiencias pasadas o prejuicios que se han internalizado, pero no siempre reflejan la realidad. Por tanto, se motivará a que el grupo replantee esas creencias, haciéndose preguntas acerca de, si se tienen pruebas objetivas que respalden esa idea, si se está generalizando o exagerando, y qué alternativa más realista se puede considerar.
- Para terminar, se le pedirá a cada participante que elija una creencia y proponga una alternativa basada en hechos reales, con el fin de conseguir un diálogo interno más adaptable.

Sesión 5. Mirando desde otra perspectiva (Parte 2).

Objetivo específico:

- Reducir las creencias negativas sobre cómo el exogrupo (los españoles) perciben sus emociones.

Contenidos:

- Recapitulación de la sesión anterior.
- Técnica del diálogo interno dirigido de Beck (1976).
- Puesta en práctica de creencias más realistas.
- Reflexión final grupal.

Materiales: Soporte visual para explicar la técnica del diálogo interno.

Duración: 90 minutos.

Descripción de la sesión:

- Se inicia la sesión con una recapitulación de la sesión anterior, reforzando lo aprendido acerca de identificación de pensamientos negativos o creencias disfuncionales y modificación de estos por otros más adaptativos y realistas.
- A continuación, se añade una explicación breve de la técnica del diálogo interno (Anexo 5), donde el profesional de la psicología explicará cómo auto guiarse mentalmente mediante frases de apoyo o racionales cuando aparece un pensamiento negativo (por ejemplo: "estoy sintiéndome juzgado, pero no significa que lo esté siendo realmente"). Esta actividad psicoeducativa se realiza con el fin de proporcionar al grupo más herramientas útiles para responder a los pensamientos negativos.
- Como puesta en práctica, se propondrá al grupo ejemplos sobre creencias disfuncionales, donde cada uno de ellos deberá proponer una alternativa adaptativa y realista al respecto.
- Finalmente, se realizará una reflexión grupal sobre los contenidos y aprendizajes de esta sesión y la anterior.

Sesión 6. <i>Construyendo una Comunidad.</i>

Objetivo específico:

→ Desarrollar habilidades de participación social y comunitaria.

Contenidos:

- Reflexión sobre la participación social en el entorno.
- Identificación de barreras y facilitadores.
- Diseño de una propuesta comunitaria.
- Exposición del diseño y reflexión grupal.

Materiales: Papel y bolígrafo.

Duración: 90 minutos.

Descripción de la sesión:

- Se comenzará la sesión con una breve reflexión grupal sobre la participación social y comunitaria, en la que se les invitará a los participantes a compartir en qué espacios se encuentran participando y en cuáles les gustaría involucrarse. Además, reflexionaremos acerca de cuáles son los obstáculos percibidos por el grupo que dificultan esta participación y cuáles son las facilidades.
- Posteriormente, mediante grupos de 2-3 personas se les pedirá diseñar una propuesta comunitaria que sirva para mejorar su entorno o la inclusión social. Por ejemplo, un taller o una actividad intercultural. Para esta actividad, se les proporcionará contenidos orientativos, aunque se fomentará principalmente el uso de su creatividad e ideas propias.
- Para finalizar, cada grupo expondrá su propuesta para el resto de los participantes. Luego se hará una puesta en común y una reflexión grupal final, añadiendo una retroalimentación positiva por parte del profesional de la psicología y/o por el grupo, sobre cada uno de los diseños expuestos.

<p>Sesión 7. Puentes hacia el otro.</p>
--

Objetivo específico:

- Facilitar el contacto positivo con personas originarias españolas para mejorar la integración.

Contenidos:

- Psicoeducación: Teoría del Contacto Intergrupar Positivo (Allport, 1954).
- Actividad: “Redacción de una carta abierta a la sociedad de acogida”.

Materiales: Soporte visual explicativo, folios para la carta y bolígrafo.

Duración: 90 minutos.

Descripción de la sesión:

- Para empezar con esta sesión, el profesional de la psicología expondrá de manera psicoeducativa la teoría del Contacto intergrupar positivo, explicando cómo el contacto positivo entre distintos grupos puede ayudar a reducir prejuicios y fortalecer la integración.
- Luego, se les propondrá a cada uno de los participantes que redacten una carta abierta dirigida a la población originaria española (o exogrupo), donde podrán expresar sus deseos, necesidades o mensajes que se consideren importantes desde sus vivencias personales.
- Al finalizar la redacción, se abrirá un espacio de reflexión grupal, donde los participantes podrán leer fragmentos de sus cartas o compartir cómo se han sentido al escribirla. Este momento ayudará a expresar emociones y compartir ideas de mejora, fortaleciendo la unión del grupo y reflexionar sobre el impacto positivo del contacto con los demás, incluyendo la población autóctona.

Sesión 8. <i>Evaluación final y Despedida.</i>

Objetivo específico:

- Administrar la evaluación final (post-test) a nivel cuantitativo.
- Administrar Cuestionario Breve de Satisfacción.

Contenidos:

- Aplicación de los mismos instrumentos aplicados en la sesión 0.
- Evaluación cualitativa de la experiencia.
- Cierre del programa y despedida.

Materiales: Cuestionarios de evaluación final y cuestionario de satisfacción impresos, y bolígrafos.

Duración: 90 minutos.

Descripción de la sesión:

- Se comenzará esta última sesión aplicando nuevamente los cuestionarios del pre-test para obtener el post-test. Lo cual será herramienta clave para medir los cambios o mejoras en las variables que se han trabajado a lo largo del programa, siendo estas, arraigo sociocultural, apoyo social, contacto con población española y creencias emocionales percibidas por los demás.

- A continuación, se les entregará un Cuestionario Breve de Satisfacción (Anexo 6) para desarrollar la valoración cualitativa del programa, con preguntas abiertas sobre la utilidad del programa, las actividades más significativas, los cambios percibidos, el clima grupal y una posible aportación final.

- Finalmente, se realizará una dinámica de despedida a nivel emotivo, donde cada participante podrá compartir lo que se lleva de la experiencia, y además, el profesional de la psicología, la suya con el grupo.

Método de evaluación

La evaluación de la eficacia del programa se realizará mediante dos vías complementarias. Por una parte, de forma cuantitativa, con la aplicación de instrumentos psicométricos que serán administrados en la sesión inicial (sesión 0) y reiterados en la sesión final (sesión 8), constituyendo así, la evaluación pre-test y post-test, respectivamente.

Por otra parte, en la última sesión, se llevará a cabo una valoración cualitativa que incluirá un cuestionario breve de satisfacción con preguntas abiertas, y además, una reflexión final grupal en la que los participantes tendrán la oportunidad exponer cómo ha sido su experiencia personal con el programa.

Los instrumentos que serán utilizados en la valoración inicial y posteriormente, en la valoración final son los siguientes:

→ ***Escala de Arraigo de Inmigrantes Latinoamericanos (Torrente et al., 2011).***

Esta escala se utilizará para evaluar la variable **“Arraigo sociocultural”**. Consta de 16 ítems que se dividen en tres dimensiones. Por un lado, el arraigo ecológico, que incluye preguntas que evalúan hasta qué punto la persona se siente vinculada con la ciudad en la que vive. Luego, el arraigo social, con preguntas que miden el grado en que la persona se siente vinculada con las personas de alrededor, y por último, el arraigo cultural, cuyos ítems evalúan hasta qué punto se siente vinculada con la forma de pensar de los españoles. Se trata de una escala con formato de respuesta tipo Likert de 5 categorías que va desde 1 hasta 5 (donde 1 = Nada y 5 = Mucho). Por tanto, cuanto más alto sea el puntaje objetivo de una persona, mayor será su grado de arraigo al nuevo país de residencia. La consistencia interna de esta escala es bastante buena, con un valor de alfa de Cronbach de 0.90.

→ ***Escala de Apoyo Social Percibido (MOS-SSS en su versión traducida al español: Revilla et al., 2005)***

Se utilizará esta escala para evaluar la variable **“Apoyo social percibido”**. Se trata de una herramienta que con 20 ítems evalúa el apoyo social que percibe una persona en su entorno, diferenciados en cuatro tipos: apoyo emocional, apoyo instrumental, apoyo informacional y apoyo social positivo. Es una escala con formato de respuesta tipo Likert de 5 categorías, que va desde 1 hasta 5 (donde 1 = Nunca y 5 = Siempre). De esta manera, cuanto mayor es la puntuación total, mayor es el nivel de apoyo social percibido por la persona. Esta escala ha mostrado buenas propiedades psicométricas no únicamente en contextos clínicos sino también en comunitarios, ya que ha sido utilizada de manera efectiva en diversas investigaciones sobre procesos de adaptación en población migrante.

→ ***Escala de Creencias sobre las Emociones que el Exogrupo percibe del propio Endogrupo de Inmigrantes (EMOAUTO: Frías-Navarro, 2015).***

Con esta escala se evaluará la variable **“Creencias sobre cómo los españoles perciben sus emociones”**. En mayor detalle, esta escala evalúa las creencias que los inmigrantes tienen respecto a las emociones que creen que sienten los españoles (exogrupo) hacia ellos (endogrupo). Esta evaluación consiste en una lista de emociones que contiene la escala, donde la persona debe valorar en una escala tipo Likert que va desde 1 hasta 5 (donde 1 = Nada y 5 = Mucho), el grado en que creen que dichas emociones son atribuidas por los españoles hacia ellos. Estas emociones se agrupan en dos dimensiones: emociones positivas (simpatía, atracción, admiración, respeto y solidaridad) y emociones negativas (rechazo, desconfianza, inseguridad, lástima, odio, indiferencia y miedo). Por su parte, la escala muestra una buena consistencia interna, con un valor de alfa de Cronbach

de 0.845 para la dimensión de emociones negativas y un valor de 0.765 para las emociones positivas, indicando por tanto, una fiabilidad adecuada.

→ **Cuestionario de Contacto con población española (diseñado por Berríos-Riquelme et al., 2022).**

Se ha utilizado este cuestionario diseñado originalmente por Berríos Riquelme y sus colaboradores para evaluar la variable “**Contacto con población española**”. Este instrumento está conformado por tres ítems con las siguientes cuestiones:

1. ¿Hay alguna persona española dentro de tus amistades más cercanas?
2. ¿Compartes con alguna persona española alguna actividad que no se relacione con tu trabajo o estudios?
3. ¿Cómo valoras tu relación con los españoles?

Así, en la primera pregunta, las opciones de respuesta que se presentan son No (1) y Sí (2). Luego, en la pregunta 2, las opciones a responder son Nunca (1), Algunas veces (2) y Siempre (3). Finalmente, en la última pregunta, las opciones de respuesta son No afectiva (1), Normal (2) y Afectiva (3). Por tanto, al sumar las puntuaciones de los diferentes ítems, se puede clasificar a las personas en función del grado de contacto que tienen con la población originaria española, donde una puntuación total hasta 6 indica un contacto moderado con los españoles, mientras que las puntuaciones que van del 7 hasta el 8, reflejan un contacto más elevado.

→ **Cuestionario Breve de Satisfacción.**

Este cuestionario diseñado por el responsable del programa de intervención, es decir, el profesional de la psicología, constituirá la evaluación cualitativa del programa. Se trata de un cuestionario de satisfacción para los participantes, que contiene cinco preguntas abiertas sobre la utilidad del programa, las actividades más significativas, los cambios percibidos, el clima grupal y una posible aportación final (Anexo 6), donde cada participante deberá responder subjetivamente en función de la experiencia que hayan tenido con el programa.

Estas respuestas serán analizadas en base a un análisis temático cualitativo (Braun y Clarke, 2006), el cual consiste en agrupar el contenido de las respuestas en categorías interpretativas que reflejan los principales temas que se pretenden abordar, tales como utilidad, cambios y clima grupal percibidos, como actividades más significativas.

DISCUSIONES Y CONCLUSIONES

El objetivo principal del presente trabajo ha sido diseñar una propuesta de intervención con un enfoque psicoeducativo y preventivo, orientado a fortalecer el arraigo sociocultural y emocional en jóvenes inmigrantes latinoamericanos que residen en España desde hace un máximo de cinco años.

Por tanto, se crea así un grupo homogéneo y mixto con el cual intervenir, con una considerable probabilidad de experimentar escaso nivel de arraigo sociocultural y emocional, debido a dos factores clave. Por una parte, se trata de personas que se encuentran en una etapa vital crucial de desarrollo, marcado por la consolidación de la identidad y la búsqueda de pertenencia social (Portes y Rumbaut, 2001). Por otra parte, estas personas llevan menos de cinco años en un proceso de adaptación al nuevo entorno, y teniendo en cuenta que, cuanto mayor es el tiempo de residencia en el país de acogida, mayor suele ser el nivel de arraigo, ya que el tiempo es un factor facilitador para establecer contactos más cercanos con la población autóctona (los españoles originarios), y para la creación de vínculos significativos, los cuales son elementos fundamentales en el desarrollo de arraigo (Dávila de León, 2012).

Por ello, el objetivo de esta intervención es fortalecer el arraigo sociocultural y emocional en estos jóvenes inmigrantes latinoamericanos de la Comunidad Valenciana, mediante una intervención grupal. Esta variable principal se valora de manera cuantitativa con la Escala de Arraigo de Inmigrantes Latinoamericanos (Torrente et al., 2011). Asimismo, se entiende que el apoyo social percibido por estos jóvenes es un factor que refuerza el arraigo al territorio actual (Millán Franco, 2019) y que las creencias positivas que tienen los inmigrantes acerca de cómo los españoles perciben sus emociones están asociadas a niveles más altos de arraigo (Berríos-Riquelme et. al., 2022). Por su parte, el sentido de pertenencia también es un elemento clave en los procesos de integración sociocultural en personas inmigrantes (Millán-Franco et al., 2024), y el contacto positivo que tienen estas personas con la población originaria facilita un mayor nivel de arraigo al nuevo tanto en las dimensiones tanto socioculturales como emocionales (Berríos-Riquelme et. al., 2022).

De esta manera, se comprende la importancia de trabajar e intervenir sobre estas variables. Asimismo, se ha comprobado que durante el proceso migratorio los jóvenes pueden experimentar síntomas de ansiedad o depresión, especialmente durante la fase de adaptación, lo que refuerza la necesidad de ofrecer intervenciones con enfoques

preventivos, centrados en factores de protección como el arraigo sociocultural y emocional, el sentido de pertenencia o el apoyo social (González Rodríguez et al., 2022).

Desde una perspectiva general, se puede considerar que la viabilidad del programa diseñado es relativamente alta, tanto a nivel metodológico como logístico. Dado que se trata de una intervención psicoeducativa de carácter preventivo y no requiere recursos o infraestructuras complejas, más allá de un enfoque teórico práctico y dinámico. Además, resulta viable desde un punto de vista sociocultural y emocional, ya que ha sido elaborada especialmente para los jóvenes latinoamericanos, teniendo en cuenta aspectos fundamentales como la identidad migrante, la experiencia emocional del desplazamiento y la relevancia de las redes sociales y comunitarias para el sentido de pertenencia (Frías-Navarro et al., 2015).

Por su parte, el sistema de evaluación de esta intervención, también refuerza la viabilidad, ya que permite medir de forma objetiva su impacto en las personas participantes, donde se emplean para ello, instrumentos estandarizados administrados en una evaluación pre-test y post-test, con el fin de obtener datos cuantitativos sobre los posibles cambios en las variables trabajadas. Además, esta evaluación cuantitativa se complementa con una valoración cualitativa final, a través de un cuestionario de satisfacción con preguntas abiertas, que permitirá recoger la percepción subjetiva de los participantes sobre la utilidad del programa y su experiencia vivida en él.

Sin embargo, este trabajo presenta algunas limitaciones importantes. Una de las principales es que, aunque se haya trabajado a partir de una revisión teórica y fundamentación en estudios previos similares, la intervención propuesta se ha diseñado de manera teórica sin haber sido desarrollada ni evaluada en un entorno real. Por tanto, esto implica que no se pueda comprobar la eficacia de forma empírica. Además, el hecho de no contar con un grupo de control complica la tarea de establecer relaciones causales entre la intervención y los cambios que se pueden observar. Sin embargo, se ha tomado la decisión consciente de no incluir este tipo de diseño, ya que el objetivo principal del programa no es la validación experimental, sino el desarrollo de una propuesta psicoeducativa y preventiva que se centra en fortalecer el arraigo sociocultural y emocional desde un enfoque inclusivo y accesible como parte de una estrategia para promover el bienestar.

Otra limitación a considerar es que, aunque se haya fijado un criterio de residencia máximo de cinco años, puede haber cierta diversidad en el nivel de arraigo previo entre los

participantes, lo cual, podría afectar la dinámica del grupo y los resultados que se esperan. Asimismo, el número limitado de sesiones podría no ser suficiente para consolidar algunos procesos, tanto a nivel personal como grupal.

Como último punto concluyente, se sugiere que para investigaciones futuras se lleve a cabo una implementación piloto de esta intervención, considerando la posibilidad de aplicar un diseño cuasi-experimental con grupo de control, lo que permitiría obtener evidencia empírica sobre su eficacia. También sería valioso replicar esta intervención en otras comunidades autónomas o adaptarla a diferentes grupos de edad o perfiles migratorios.



ANEXO 1. Presentación del Programa (cartel).

¡ÚNETE A UN PROGRAMA PARA FORTALECER TU ARRAIGO Y BIENESTAR!

¿A quién va dirigido?

Jóvenes latinoamericanos de 18 a 25 años, con menos de 5 años en España.

Duración:

8 sesiones

1 sesión por semana (90 min)
+ 1 sesión inicial de evaluación

¿Qué trabajaremos?

- Arraigo sociocultural y emocional
- Apoyo social y red de contactos
- Sentido de pertenencia
- Habilidades sociales e integración
- Cómo se nos percibe en la sociedad de acogida

INSCRIPCIONES:

En el siguiente enlace: <http://www.bit.ly/arraigojovenCV>

Datos de contacto: 66 33 64 856
grupointervención@gmail.com

ANEXO 2. Soporte visual: Tipos de Apoyo Social.



¿Cómo fortalecer una red de apoyo?



¿Cómo fortalecer una red de apoyo?

* Mantener vínculos

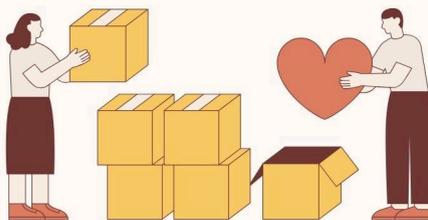
Comunicación regular y atención genuina.



¿Cómo fortalecer una red de apoyo?

* Ofrecer ayuda recíproca

Intercambiar apoyo en momentos buenos y difíciles.



¿Cómo fortalecer una red de apoyo?

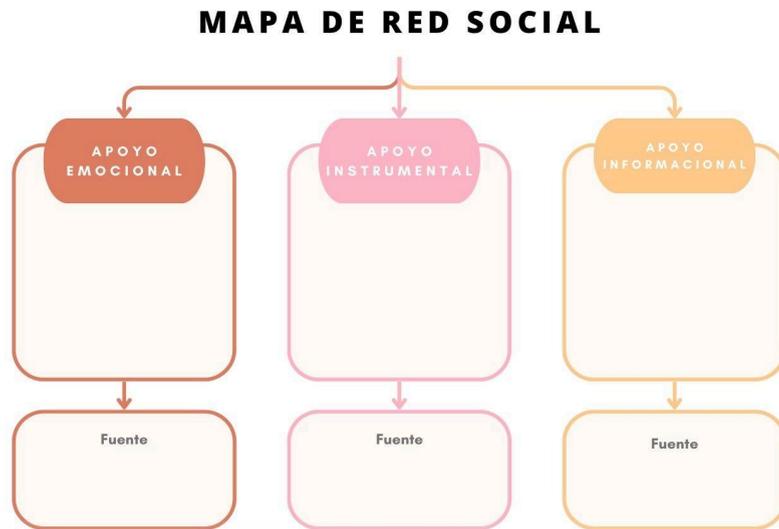
* Crear nuevas conexiones

Participar en grupos sociales, eventos y actividades comunitarias.



ANEXO 3. Mapa de Red Social.

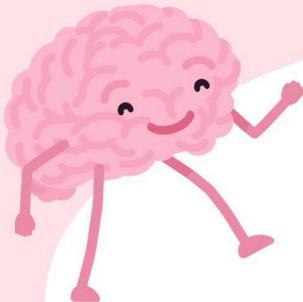
En la siguiente tabla, completa los tipos de apoyo social que crees recibir. En la parte inferior, añade qué personas te lo ofrecen.



ANEXO 4. Ejemplo Plataforma Mentimeter



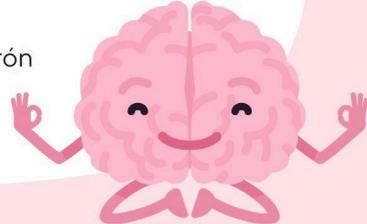
ANEXO 5. Técnica del Diálogo Interno.



TÉCNICA DEL DIÁLOGO INTERNO

Beck (1976)

Presentado por Cintia Acosta Calderón



DEFINICIÓN

Estrategia para auto guiarnos mentalmente con frases positivas o racionales.

Propósito: Contrarrestar pensamientos negativos y mejorar el bienestar emocional.





ANEXO 6. Cuestionario Breve de Satisfacción.

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN CON EL PROGRAMA

Nombre:

A continuación, se presenta un breve cuestionario de valoración final y satisfacción con el programa del cual has sido parte.

Tu opinión es muy importante. Gracias por participar.

Pregunta 1

¿Qué es lo que más te ha gustado del programa?

Pregunta 2

¿Qué actividad te ha resultado más útil?

Pregunta 3

¿Crees que el programa te ha ayudado en algo? ¿En qué?

Pregunta 4

¿Cómo te has sentido dentro del grupo?

Pregunta 5

¿Algún comentario final que quieras compartir?



REFERENCIAS

- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Armijos-Orellana, A. C., Maldonado-Matute, J. M., González-Calle, M. J., y Guerrero-Maxi, P. F. (2022). Los motivos de la migración. Una breve revisión bibliográfica. *Universitas*, 37, 223-246. <https://doi.org/10.17163/uni.n37.2022.09>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press. <https://psycnet.apa.org/record/1977-24846-000>
- Berry, J. W. (2010). Intercultural relations and acculturation in the Pacific region. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 4(2), 95–102. <https://doi.org/10.1375/prp.4.2.95>
- Berríos-Riquelme, J., Berrospi, C., & Cárdenas, D. (2022). Versión revisada de la Escala de Arraigo de Inmigrantes Latinoamericanos en España. *Revista Interamericana de Psicología*, 56(1), 1–15. <https://doi.org/10.30849/ripijp.v56i1.1406>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Uso del análisis temático en psicología. *Investigación Cualitativa en Psicología*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cakır, S. G., & Guneri, O. Y. (2011). Exploring the factors contributing to academic adjustment of international students in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 33(4), 229–239. <https://doi.org/10.1007/s10447-011-9125-0>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Dávila de León, M. C. (2012). Voluntariado e inmigración. *Revista Española del Tercer Sector*, (22), 17–42. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/270450565_Voluntariado_e_inmigracion
- González Rodríguez, L., Blanco Trejo, F., & González Hervías, R. (2022). Salud mental y migración política latinoamericana. Experiencias individuales y estilos de afrontamiento. *Nure Investigación*, 19(119).
- Instituto Nacional de Estadística. (2025). Estadística Continua de Población. 1 de enero de 2025. Datos provisionales. <https://www.ine.es>

- McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14(1), 6–23. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198601\)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198601)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I)
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2244-1>
- Millán Franco, M. (2019). Análisis del proceso de adaptación de los inmigrantes [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga (RIUMA). <https://hdl.handle.net/10630/19021>
- Millán-Franco, M., Domínguez de la Rosa, L., Hombrados-Mendieta, I., & Gómez-Jacinto, L. (2024). Sentido de comunidad en latinoamericanos residentes en Málaga (España): Una propuesta de intervención basada en el fortalecimiento comunitario. *Itinerarios De Trabajo Social*, (4), 50–60. <https://doi.org/10.1344/its.i4.41806>
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2019). *Glosario sobre migración*. Ginebra: Organización Internacional para las Migraciones. https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml_34_sp.pdf
- Organización Internacional para las Migraciones. (2024). *Informe sobre las migraciones en el mundo 2024*. <https://www.iom.int/sites/default/files/country/docs/informe-sobre-las-migraciones-en-el-mundo-2024.pdf>
- Portes, A., & Rumbaut, R. G. (2001). *Legacies: The story of the immigrant second generation*. University of California Press. <https://www.ucpress.edu/book/9780520230125/legacies>
- Revilla, M., Bailón, E., Luna del Castillo, J. D., & Medina, J. (2005). Validación del cuestionario MOS de apoyo social en Atención Primaria. *Medicina de Familia*, 1, 10–20.
- Torrente, G., Ruiz-Hernández, J., Ramírez, M., y Rodríguez, A. (2011). Construcción de una escala para medir el arraigo en inmigrantes latinoamericanos. *Anales de Psicología*, 27(3), 843-851. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16720048032>