



**Programa de Intervención en Duelo Migratorio y Estrés  
aculturativo para Personas Migrantes en la Ciudad de Sevilla**

Trabajo de Fin de Máster

Autor: Jorge Iván Vázquez Franco

Tutoría: Soledad García Gómez

Máster en Psicopedagogía  
Facultad de Ciencias de la Educación  
Universidad de Sevilla  
Curso Académico 2022-2023

## **Resumen**

El abordaje de la migración se ha realizado desde distintas áreas del conocimiento, siendo la demográfica, la política y la económica las que mayor impacto generan. Sin embargo, los aspectos psicológico y psicoeducativo, siendo cruciales, vienen siendo menos atendidos. Abordar esta perspectiva puede presentar múltiples beneficios para la salud individual y comunitaria, tanto del colectivo migrante como de la sociedad de acogida. En este trabajo se presenta una propuesta de intervención psicopedagógica en formato taller para personas migrantes que estén atravesando por fases de duelo migratorio y/o estrés aculturativo en la ciudad de Sevilla. Para su diseño se han tomado como referencia algunos modelos de intervención en duelo, ansiedad, duelo migratorio y estrés aculturativo. El taller se ha estructurado en torno a cinco fases: introducción, aspectos psicoeducativos, estrategias de afrontamiento, recursos externos y cierre. Está concebido para ser desarrollado en colaboración con algunas asociaciones civiles y/u organismos públicos de apoyo social a lo largo de cinco semanas. El trabajo recoge la fundamentación teórica y el diseño detallado de la propuesta, no aludiendo a su desarrollo ni evaluación pues no ha sido posible llevarlo a cabo.

### **Palabras clave:**

Duelo migratorio, estrés aculturativo, psicoeducación, enfoque socio-comunitario, taller

## **Abstract**

Migration has been approached from different areas of knowledge, with the demographic, political, and economic aspects being the most impactful. However, the psychological and psychoeducational aspects, although crucial, have received less attention. Taking into account this perspective can bring multiple benefits to both the individual and community health of both migrant communities and host societies. This study introduces a psychopedagogical intervention proposal in the form of a workshop designed to support migrants going through phases of migration grief and/or acculturative stress in the city of Seville. The design of this intervention has been influenced by various models addressing grief, anxiety, migration grief, and acculturative stress. The workshop has been structured around five phases: introduction, psychoeducational aspects, coping strategies, external resources, and closure. It is intended to be developed in collaboration with civil associations and/or public social support organizations over a period of five weeks. The paper includes the theoretical foundation and detailed design of the proposal, without referring to its implementation or evaluation as it has not been possible to carry it out.

### **Key words:**

Migratory mourning, acculturative stress, psychoeducation, socio-community approach, workshop

## Índice

Resumen	2
Palabras clave:	2
Introducción	4
Fundamentos teóricos	4
El proceso migratorio	4
El fenómeno migratorio en España y Andalucía	5
Migración y aspectos psicológicos	6
Aculturación y estrés aculturativo	7
El duelo migratorio	8
El Síndrome de Ulises	10
Proyectos e intervenciones ante el duelo migratorio en España	10
Diseño del taller	12
Objetivos	13
Participantes	14
Contenidos	14
Sesiones	15
Cronograma	18
Presupuesto	19
Plan de difusión	19
Desarrollo y evaluación del taller	20
Reflexiones finales	21
Referencias	22
Anexos	26

## **Introducción**

El fenómeno de la migración históricamente ha representado un reto que se aborda desde múltiples aristas y que ha generado un impacto profundo en temas demográficos, económicos, políticos, sociales e individuales, por mencionar algunos. Pero es en este último en el que el impacto es crucial, ya que la migración es ante todo un fenómeno humano. Es decir, en las personas que realizan el desplazamiento y que lo viven “en carne propia”. En este desplazamiento, las personas pueden atravesar por múltiples situaciones: desde el momento previo a la partida, el trayecto en sí, y la llegada. Enfrentan retos y eventos estresantes que llegan a superar sus habilidades adaptativas, detonando o potenciando la aparición de emociones tales como estrés, miedo, angustia, soledad, etc., que a su vez dan paso a sintomatologías más complejas como el duelo migratorio, el estrés de aculturación o el Síndrome de Ulises, entre otros.

Es por ello que el trabajo colaborativo de entidades públicas, privadas y de distintos agentes sociales, puede ser de mucha ayuda para intentar mitigar este tipo de situaciones. Se trata de un problema complejo, que va más allá del aspecto psicológico, y que involucra un vasto número de elementos que juegan papeles importantes en la estructura social. Se deben realizar ajustes en temas de políticas migratorias, en los discursos populares de odio, xenofobia y racismo, en las prácticas hegemónicas del poder y en la reeducación en temas de inclusión y multiculturalidad. El enfoque psicoeducativo y socio-comunitario se debe ver como una herramienta fundamental, que aporta elementos de apoyo al colectivo migrante en cuestiones diversas, en el momento de su llegada al contexto de acogida.

El presente trabajo surge como respuesta e inquietud a lo mencionado anteriormente, así como debido a la experiencia personal que se desprendió del desplazamiento del país de origen del autor por un asunto académico. Si bien se trata de una migración desde el status de estudiante, en distintos momentos surgieron planteamientos referentes al duelo migratorio, así como algunas experiencias de convivencia de interculturalidad y prácticas profesionales en la región de acogida, en donde algunas personas relataron tratos indignos y que dejaban surgir distintos aspectos emocionales, que no podían ser abordados por múltiples razones.

## **Fundamentos teóricos**

### **El proceso migratorio**

Se refiere como migración al desplazamiento de personas que salen fuera de su lugar de residencia habitual, ya sea dentro de su propio país o a través de una frontera internacional (Organización Internacional para las Migraciones, [OIM], 2019). En un sentido más amplio, la migración es un fenómeno que va mucho más allá del desplazamiento físico, es un proceso que influye profundamente en los individuos, en quienes les rodean y en los ambientes de los que se desplazan y a los que se desplazan. Es, ante todo, un fenómeno natural que permite la transmisión y el intercambio del conocimiento y de la cultura (Sayed-Ahmad, 2006).

En la mayoría de las ocasiones, la migración debería suponer más una solución que un problema, porque se va en busca de mejores oportunidades y de una mejor calidad de vida. Sin embargo, es un proceso que encierra múltiples dificultades (Ahotegui, 2018) y se termina percibiendo más como un problema que como una solución (Sayed-Ahmad, 2006).

Dicho de esta forma es un fenómeno complejo, que afecta de diversas maneras la vida cotidiana en un contexto cada vez más interconectado (OIM, 2019).

La migración no es ajena a ninguna región del planeta, a ningún momento histórico y a ningún ser humano, cada pueblo y nación ha sido tocada en diferentes niveles por los procesos de desplazamiento humano, ya que ha estado presente a lo largo de toda nuestra historia (Martínez y Martínez, 2018). Conforme las sociedades fueron avanzando, la humanidad fue expandiéndose con el objetivo de buscar mayores oportunidades de vida, empleo y, con ello, mejores ganancias económicas (Silva et al., 2020). Con el auge de la comunicación y los medios de transporte en la era de la globalización, la movilización de los humanos ha sido cada vez mayor. A la par, las situaciones de desigualdad se han ido consolidando en los países con mayor desarrollo. Según Silva et al. (2020), “el incremento de las migraciones recientes que se reflejan a nivel mundial irradia uno de los grandes problemas o dificultades de la sociedad, considerando que, en el proceso de las migraciones, la desigualdad, constituye un aspecto importante de discriminación en las poblaciones” (p. 300).

Cuando existen buenas condiciones para el proceso migratorio se pueden ver beneficiadas ambas partes, tanto el país de destino como el país del que se emigra (Organización Internacional del Trabajo, [OIT], 2016), sin embargo, aún queda un camino largo para ello.

### **El fenómeno migratorio en España y Andalucía**

Hace poco que la población española ha dejado de ser una población homogénea tanto poblacional como culturalmente (Lacomba, et al., 2021). Según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2022), la cantidad de personas migrantes que ingresaron al territorio español en el primer semestre del 2021 fue de 182.141, aumentando así la cifra total de migrantes a 5.579.947. Como se muestra en la tabla 1, estas personas provenientes de todas partes del mundo representan el 3,19% de la población total que reside en España (47.615.034 habitantes).

**Tabla 1**

*Aumento poblacional del 2021 al 2022. (Adaptado de INE, 2022)*

<b>Año</b>	<b>Fecha</b>	<b>Aumento poblacional en semestres</b>	<b>Total de residentes</b>
<b>2021</b>	1 de Enero	43.010	47.398.695
	1 de Julio	-67.393	47.331.302
<b>2022</b>	1 de Enero	101.591	47.432.893
	1 de Julio	182.141	47.615.034

De acuerdo con el informe del INE (2022), España ha pasado de ser un país de emigración a un país que recibe un alto flujo de personas. En el año 2007 llegó a convertirse en el segundo país con mayor número de recepción de migrantes, tan sólo por detrás de Estados Unidos. El

mismo informe señala que de la totalidad de ingresos, la mayoría de las personas provienen de Latinoamérica, de la propia Unión Europea y de África en ese orden correspondiente.

Como se observa en la tabla 2, en Andalucía las cifras reportan un incremento del 0,23%, lo que se traduce en un aumento poblacional de 8.519.107 del uno de enero de 2022 a un total de 8.538.376 seis meses después, ingresando así, poco más de 19.000 personas en tan solo medio año (INE, 2022).

**Tabla 2**

*Porcentaje de aumento de la población en Andalucía. (Adaptado de INE, 2022).*

Región	Población total 1 enero 2022	Población total 1 julio 2022	Incremento de la población
Andalucía	8.519.107	8.538.376	19.269 (0,23%)

Específicamente, en la provincia de Sevilla, la estadística refleja una tendencia similar con un aumento de 22.905 personas en el mismo periodo de tiempo, lo que representa un 26,3% del total de la población. Queda así un total de población migrante de 86.902 personas con diferentes estatus y motivos migratorios repartidos en las diferentes localidades sevillanas, de un total de 1.963.000 de personas residentes como se observa en la tabla 3 (INE, 2022).

De acuerdo con los datos observados anteriormente, el aumento de la población migrante en España, Andalucía y Sevilla, refleja que la migración es un fenómeno que deja sentir sus efectos desde múltiples aristas, tal como es la opinión de los habitantes del lugar de acogida (Gualda, et al., 2021).

**Tabla 3**

*Porcentaje de población extranjera en la provincia de Sevilla. (Adaptado de INE, 2022).*

Población total en Sevilla 1 de julio de 2022	De los cuales son personas migrantes extranjeras	Porcentaje de población extranjera
1.963.000	86.902	0,44%

### **Migración y aspectos psicológicos**

La Organización Mundial de la Salud define a la salud como un estado de bienestar físico, mental y social y no solo como la ausencia de enfermedad (OMS, 2014). En este sentido, se entiende la salud desde una perspectiva compleja, que va más allá de los modelos biomédicos-sanitarios, poniendo el foco sobre nuevos paradigmas en pro de los derechos humanos (Niño, 2020).

Dicho lo anterior, se observa que el impacto que tiene la migración en las personas, así como otros movimientos y procesos socioculturales, se da en diversos sentidos. Cobra relevancia debido a que, desde este nuevo paradigma, se va entendiendo que la migración no solamente produce efectos de carácter económico/demográfico, sino que engloba los aspectos sociales, culturales y, principalmente, de carácter psicológico (Niño, 2020). Influyen tanto en los individuos que se desplazan como en los familiares que permanecen, en las sociedades de acogida y en las sociedades de donde se emigra (Sayed-Ahmad, 2006).

En la tabla 4 se pueden observar las manifestaciones de salud mental a las que el migrante se ve expuesto. En el apartado de “trastornos específicos” se presentan los que son particulares para las personas migrantes, mientras que en el apartado de “trastornos generales” se observan los que no solamente se presentan en la población migrante, pero que tienen especial relevancia en ese colectivo (Niño, 2022).

**Tabla 4**

*Principales manifestaciones de salud mental a las que el migrante se ve expuesto (Adaptado de Niño, 2022).*

Trastornos específicos	Trastornos generales
Estrés aculturativo Síndrome de Ulises Duelo migratorio	Trastorno por estrés postraumático Ansiedad Depresión

El proceso de migración supone la adaptación a una realidad distinta, en donde los recursos que se tenían en el país de origen no se encuentran y, por lo tanto, no se puede disponer de ellos (Bhugra, 2004, como se citó en Collazos, 2008). El estrés entonces se vuelve una fuente dominante para la aparición de cambios psicológicos y un desequilibrio de la salud mental para algunos migrantes (Berry y Cols, 1989, citado en Sánchez y López, 2008).

El estrés va de la mano con la migración y esto podría explicar la presencia de cambios psicológicos importantes y una disminución de la salud mental en algunos migrantes. Se pone de manifiesto la presencia, en algunos casos, de trastornos ansiosos y depresivos, así como fuertes sentimientos de marginalidad, aumento de los niveles de trastornos psicósomáticos y confusión de la identidad (Berry y Cols, 1989, citado en Sánchez y López, 2008). Se suman a estas condiciones las propias que se presentan a la llegada al país de acogida, que potencian o favorecen en mayor o menor grado la aparición de distintas fuentes de estrés, que impactarán de diversas formas al migrante, siempre teniendo en cuenta sus características individuales y culturales (Sánchez y López, 2008).

#### **Aculturación y estrés aculturativo**

Graves (1967) fue el primero en proponer el término “aculturación” definiéndolo como la serie de características y modificaciones internas y externas que experimenta el individuo al entrar en contacto con una cultura diferente a la suya.

Berry (1990) describió el concepto de estrés aculturativo como la aparición de tensión emocional que acontece durante el proceso de adaptación de la persona migrante a la nueva sociedad. Cuando las personas entran en contacto con una sociedad nueva se pueden encontrar variados y diferentes tipos de retos como la lengua, las costumbres, las normas de interacción social, estilos y ritmos de vida, pudiendo generar altos niveles de estrés y tensión en la persona migrante. Un estrés aculturativo persistente durante algún tiempo es un factor de riesgo para la salud mental (Fajardo et al., 2008).

Si los sentimientos de soledad, angustia, padecimientos somáticos y miedos se presentan de forma intensa y prolongada pueden dar lugar al Síndrome de Ulises (Collazos et al., 2018).

Existen cuatro actitudes que se ponen en marcha ante el proceso migratorio (Berry et al., 1989, citado en Sánchez y López, 2008):

- Asimilación: Se asume la cultura de acogida y se renuncia a la cultura de origen.
- Integración: Identificación e implicación en partes iguales de ambas culturas.
- Marginalización: Rechazo tanto de la sociedad de acogida como de la cultura de origen.
- Separación: Involucramiento solo con valores y cultura propia, hay poco o nulo contacto con la sociedad de acogida.

El Modelo Ampliado de Aculturación relativa (Navas et al., 2010) es un modelo de referencia en el área. Propone que para entender la realidad sociocultural en donde se ponen en marcha las distintas actitudes y preferencias de aculturación del migrante, se tiene que profundizar en ocho ámbitos que se pueden observar en el anexo 1.

La aculturación es un proceso amplio y complejo en donde las personas migrantes van construyendo su camino y sintetizando experiencias, esto supone un duelo constante incluso desde antes de su llegada al nuevo contexto (Sánchez, López, 2008).

### **El duelo migratorio**

Como se mencionó anteriormente, además de los distintos estresores que se detonan en el proceso migratorio, las personas migrantes atraviesan por una situación de vida crítica, estresante y en constante cambio, despojándose desde mucho antes de su partida de rutinas, contextos, situaciones, personas, valores, etc., los cuales le suponen un alto nivel de estrés, así como múltiples duelos (Sánchez y López, 2008).

A lo largo de la historia de la humanidad, el ser humano ha forjado su existencia en base a la pérdida y, con ello, al duelo que le acompaña. Todas las personas que deciden emigrar o se ven forzadas a ello atraviesan por un duelo migratorio (Lucas, 2019), y es que prácticamente todo lo que va a rodear a la persona que se desplaza va a ser diferente.

El duelo migratorio viene acompañado de una serie de características particulares que le van a diferenciar del resto de duelos (Achotegui, 2009):

- Es parcial, debido a que se suele seguir manteniendo el contacto con la familia, es decir.

- Es recurrente, ya que se puede establecer contacto con las personas de su región de origen y puede revivir de manera constante el duelo.
- Es múltiple, ya que se viven siete tipos de duelo:
  - El duelo por la familia.
  - El duelo por la lengua.
  - El duelo por la cultura.
  - El duelo por “la tierra” va desde los paisajes a la diferencia en la temperatura, los colores y los olores.
  - El duelo por el status social.
  - El duelo por el contacto con su grupo de origen.
  - Por último, el duelo por la integridad física.
- Está vinculado con aspectos infantiles muy arraigados.
- Produce cambios en la identidad a partir de los múltiples sucesos y experiencias por los que atraviesa.
- Ocurre una regresión psicológica debido a las constantes presiones de la experiencia.
- Ocurren una serie de etapas ante la superación del duelo: negación, resistencia, aceptación y restitución.
- Se ponen en marcha mecanismos de defensa y errores cognitivos en el procesamiento de la información.
- Ambivalencia hacia el país de origen y al país de acogida. Pueden presentarse sensaciones de amor hacia la patria y las “raíces” y, al mismo tiempo, rabia.
- El duelo migratorio repercute también en los familiares y en las personas que se quedan en el país de origen.
- A su regreso, el migrante se encuentra con otro proceso migratorio debido a los múltiples cambios experimentados.
- Se vuelve un proceso transgeneracional que va a repercutir en los hijos.

Existen tres tipos de duelo: simple, complicado y extremo (Achotegui, 2009). El primero se refiere al que se da en las mejores condiciones posibles, cuando el migrante no cuenta con hijos, ni padres ancianos o enfermos y puede desplazarse al sitio de origen sin mayores problemas. El duelo complicado, se refiere al movimiento que implica dejar atrás hijos pequeños, padres enfermos o alguna situación por la que se presenten sentimientos de culpa o tristeza al momento de partir. Sin embargo, es posible que en algún momento se pueda

regresar o traer consigo a las personas queridas. Y en el duelo migratorio extremo no existe posibilidad de regresar, se muestra con mayor fuerza cuando se trata de hijos pequeños o padres enfermos y envejecidos.

### **El Síndrome de Ulises**

El término “Síndrome de Ulises” fue acuñado por el psiquiatra José Achotegui (2000) después de realizar labores de atención a migrantes en el SAAPIR (Servicio de Atención Psicopatológica y Psicosocial a Inmigrantes Refugiados en la ciudad de Barcelona, en donde observó que algunos migrantes presentaban síntomas de un estrés crónico y múltiple. A este conjunto de consecuencias del proceso migratorio, lo denominó “Síndrome de Ulises” en referencia al relato clásico de Homero.

El Síndrome de Ulises forma parte de un conjunto de características que se da en situaciones de trauma migratorio y se presenta en personas que se desplazan de un lugar a otro distinto a su lugar habitual de residencia en condiciones extremas, o percibidas como muy intensas, y que como consecuencia pueden experimentar diferentes niveles de estrés (Achotegui, 2009).

Achotegui (2004), señala que existen cuatro estresores importantes que delimitan el Síndrome de Ulises en el proceso migratorio:

- El duelo de la soledad por haberse separado de sus familiares y seres queridos
- Duelo por el fracaso del proyecto de migración.
- La lucha por la supervivencia.
- El miedo del viaje

Siguiendo el planteamiento de Achotegui (2004), existen algunos potenciadores que aumentan estos estresores: la multiplicidad (estresores que se van juntando, multiplicando su efecto), la cronicidad (el tiempo en que se presentan estos estresores, a mayor tiempo, mayores efectos negativos), la ausencia de control sobre los estresores (poca capacidad de responder ante situaciones negativas), la intensidad y relevancia de los estresores, déficits de apoyo en la red social, vivencia del estrés en condiciones extremas, conversión de los síntomas reactivos en estresores y la inadecuada intervención del sistema sanitario y psicosocial.

### **Proyectos e intervenciones ante el duelo migratorio en España**

Durante los últimos años se han llevado a cabo diversas aportaciones, desde distintas dependencias, tanto de carácter público, privado, y asociaciones en España. Su objetivo ha sido visibilizar y dar apoyo a las personas migrantes que requieren un acompañamiento emocional para hacer frente al duelo migratorio que les acompaña en su proceso de desplazamiento. En sintonía con la Estrategia Nacional de Prevención y Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social 2019-2023 (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2019) y vinculada con el Plan de Acción Español para la Implementación de la

Agenda 2030, actualmente se busca la intervención especialmente en la atención a colectivos y personas en situación de vulnerabilidad.

En Andalucía, desde la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad, se ha impulsado la “Estrategia Andaluza para la Inmigración 2021-2025: inclusión y convivencia”, a través de la cual se brinda atención a personas migrantes. Se dispone de subvenciones para financiar a entidades locales y privadas que promuevan campañas de sensibilización y concienciación e intervenciones en favor de la salud emocional del migrante y de su inclusión en la sociedad española (Junta de Andalucía, 2021).

La Consejería de Salud de la Junta de Andalucía publicó en el 2012 el “Programa de Atención a Población Inmigrante en Salud Mental” (Consejería de Salud, 2012), en el cual se propone un protocolo de actuación ante el duelo migratorio. Se detalla el proceso que se realiza para intervenir con personas que estén atravesando por dicho duelo. A pesar de que se cuenta con una estrategia en materia de migración mencionada anteriormente y recogida en la “Estrategia Andaluza para la Inmigración 2021-2025: inclusión y convivencia”, se desconoce si este programa ha sido renovado, ya que no se encontró ninguna actualización específica.

La asociación “Accem”, organización civil que brinda apoyo a personas en condiciones de vulnerabilidad con presencia en trece comunidades autónomas, con financiación de la Junta de Andalucía, puso en marcha en 2021 una serie de talleres de expresión emocional para migrantes a través del arte, en donde se tenía por objetivo crear espacios para poder expresar emociones más allá del uso del lenguaje (Accem, 2022).

De acuerdo con Martínez (2018), las intervenciones comunitarias en formato de taller psico-educativo muestran resultados alentadores. En España se han llevado a cabo intervenciones basadas en las teorías del estrés, el empoderamiento psicológico y el apoyo social con el objetivo de incrementar la resiliencia y fomentar estrategias de afrontamiento para poder gestionar las distintas situaciones y sobreponerse a estas, teniendo siempre en cuenta los aspectos personales y ambientales.

Baños y Botella (2010) señalan que algunos tratamientos para el duelo complicado podrían extrapolarse al tratamiento con personas migrantes. Las temáticas de abordaje que propone son:

- Psicoeducación: para comprender por qué aparecen los síntomas y sensaciones del propio proceso migratorio.
- La reestructuración del significado de la pérdida, para poder asimilar y elaborar el duelo.
- Estrategias para manejar los síntomas: técnicas de respiración, relajación, afrontamiento de situaciones complicadas, etc.

Nomen (2007) hace énfasis en la elaboración de rituales para la elaboración adecuada del duelo y del proceso migratorio:

- Rituales de conexión: mantener vínculos relativamente constantes con familiares y amigos.
- Rituales de recreación: asistir a eventos, lugares, festejos que tengan similitud o referencia a su país de origen, tales como mercadillos, reuniones de migrantes, iglesias, etc.

- Rituales de memoria: narraciones del país de origen que puedan enlazarse con el país de acogida.

Botella et al. (2008) elaboraron un protocolo de tratamiento a través de diversas técnicas derivadas de la psicología cognitivo conductual:

- Psicoeducación.
- Aceptación, afrontamiento y aprendizaje.
- Estrategias paliativas: el libro de la vida, relajación, trabajo con pensamientos negativos.
- Exposición a situaciones que se evaden.
- Proyección hacia el futuro.

Martínez (2018) llevó a cabo un taller de regulación emocional para paliar el duelo migratorio en personas migrantes residentes en Majadahonda (Madrid), obteniendo resultados favorables y concluyendo que la regulación emocional juega un papel fundamental para disminuir la sintomatología del duelo migratorio y para mejorar la adaptación del migrante.

Con un enfoque de género, la asociación valenciana “Por ti mujer” ha llevado a cabo en mayo de 2023 el taller “Estrategias para afrontar el duelo migratorio”, con el objetivo de mejorar el bienestar emocional de las participantes, proporcionándoles herramientas útiles para mitigar los efectos del duelo migratorio (Por ti mujer, 2022). Con el mismo enfoque, la asociación “Málaga Acoge” acogió el taller de expresión emocional organizado por la “Asociación Ayudas Andaluzas para las Iniciativas de los Inmigrantes” en donde se incluyó el tema de duelo migratorio como eje fundamental (Málaga Acoge, 2017).

Como bien lo menciona Achotegui (2016), la intervención psicoeducativa es fundamental en la atención al migrante. En los últimos años se ha prestado especial importancia a las habilidades de autonomía, empoderamiento, hábitos y habilidades sociales, entre otras.

## **Diseño del taller**

El objetivo principal es el diseñar un taller que permita a los participantes desarrollar competencias para un buen manejo del duelo migratorio, a través de una serie de herramientas de carácter psicopedagógico.

El diseño se basa en herramientas de prevención documentadas desde la psicología en modelos de elaboración del duelo y de manejo del estrés, así como en intervenciones psicopedagógicas socio-comunitarias con personas migrantes.

Esta propuesta no pretende sustituir un proceso de carácter terapéutico, sino que se presenta como una herramienta de apoyo psicopedagógico que brinde herramientas de adaptación útiles para el migrante que así lo requiera voluntariamente.

El taller podrá replicarse bajo las condiciones adecuadas y respetando los principios establecidos en la guía para la intervención psicológica con migrantes y refugiados (Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, 2016), así como los distintos lineamientos de organizaciones oficiales como la Organización Internacional para las Migraciones (OIM).

A continuación, en la figura 1 se presentan los dos niveles de intervención sobre los que se perfila la propuesta (García y Guallar, 2012; Villaverde, 2015 citado en García y Barbero, 2022).

### Figura 1

*Niveles de Intervención* (Adaptado de García y Barbero, 2022).



La propuesta perfila una intervención en donde se puedan desarrollar estrategias tanto de carácter interno, para hacer frente a los distintos estresores, como de carácter externo, favoreciendo la obtención de distintos recursos que sirvan de apoyo en la travesía migratoria, que influyan de manera directa en la forma en que las personas migrantes se adaptan al país de acogida.

Se diseñaron cinco fases que van a servir de pilares generales, a partir de las cuales se van desglosando distintas subfases que muestran cada uno de los temas que se van a desarrollar (figura 2).

### Objetivos

A continuación, se presentan los objetivos que se persiguen con la implementación de este taller:

- Apoyar a las personas migrantes de la ciudad de Sevilla en la gestión emocional del duelo migratorio y el estrés aculturativo.
- Proporcionar herramientas psicopedagógicas para mejorar el proceso de adaptación de las personas migrantes de la ciudad de Sevilla.

## Participantes

El taller está dirigido a personas migrantes que posean un dominio del español básico, medio o nativo, ya que se estima que la propuesta tendrá mayor efecto de esta forma. Si alguna persona no hispanohablante tuviera interés en participar, se le brindaría información sobre instituciones que puedan proveer lecciones gratuitas de español, con la intención de no segregar, excluir ni negar la participación de ninguna persona. El grupo no debería ser muy grande (no más de 10 personas) para que se pueda generar un clima de seguridad, confianza y participación.

Se buscará en todo momento generar una dinámica de cooperación e inclusión entre todos los participantes. Se promoverá la reflexión de que las sociedades son diversas, complejas, y que es posible diseñar dinámicas saludables desde la empatía y la tolerancia sea en grupos pequeños o grandes.

## Contenidos

En el taller se presentan cinco fases, cada una tiene distintos objetivos, los cuales van enfocados a la elaboración del duelo migratorio y la reducción del estrés aculturativo. Se han adaptado dinámicas de distintos autores que comparten planteamientos similares enfocados desde metodologías relacionadas entre sí. En la figura 2 se recoge visualmente un esquema que muestra de forma resumida las fases y contenidos del taller.

**Figura 2**

*Fases del taller*



Como primera fase se plantea una presentación a modo de introducción, con el objetivo de informar a los participantes sobre los objetivos del taller, generando ideas claras de la dinámica de trabajo que se establecerá a lo largo de su realización y escuchando propuestas de los participantes sobre actividades que puedan generar mayor motivación e interés. De igual manera servirá como base para que cada participante pueda hacer una breve presentación de sí mismo.

En segundo lugar, encontramos la fase de “aspectos psicoeducativos”. Es de vital importancia informar a las personas migrantes sobre las diferentes manifestaciones emocionales que tiene el proceso migratorio, enmarcar los síntomas y normalizar su habla y escucha. Además de compartir estas experiencias en un grupo de apoyo solidario y compartido, puede promover un mejor entendimiento de la situación por la que se atraviesa. Se favorece así la consolidación de las estrategias de afrontamiento, además de generar redes de apoyo cercano con personas que comparten experiencias similares.

La siguiente fase se refiere a las “estrategias de afrontamiento”, haciendo alusión a las diferentes herramientas que, al desarrollarse en los individuos, promueven un mejor entendimiento de su realidad y generan nuevas interpretaciones sobre las experiencias internas (reestructuración cognitiva), así como las demandas externas que se generan en el proceso migratorio. Desde las primeras aportaciones de Lazarus, el campo de las estrategias de afrontamiento ha sido ampliamente estudiado mostrando evidencias sólidas y siendo un referente importante en el manejo de situaciones complejas.

En la fase de “recursos externos” se pretende informar a los participantes sobre las distintas fuentes de acompañamiento a las que puede acceder, para obtener acceso a redes de apoyo desde las diferentes asociaciones, organizaciones e instituciones que promueven la participación activa de colectivos migrantes, así como dotarles de las informaciones necesarias para satisfacer sus necesidades básicas -si es el caso-, y de recursos informativos sobre vivienda digna, acceso a servicios de salud, empleo, alimentación, etc.

Y por último, la fase de “cierre” propone generar dinámicas para promover el mantenimiento de las estrategias de afrontamiento y que puedan ser implementadas en su contexto real en la medida de lo posible y buscar que se fomente su aplicación en situaciones que propicien estrés o dificultades de adaptación. De igual forma, en esta sección del taller, se busca que los participantes que requieran de apoyo especializado o tengan interés en acceder a atención terapéutica, puedan obtener información y contactos con especialistas e instituciones gratuitas, así como acceder a recursos digitales que les sean de utilidad.

## Sesiones

El desglose de cada fase se muestra completo en el anexo 1 por motivos de extensión del presente trabajo en los cuadros siguientes se desglosa de manera parcial el contenido, que incluye una breve descripción de la fase, así como una mención a las actividades y en la sección de anexos se muestra cada cuadro en profundidad, que se compone de un apartado de título señalado con la colorimetría de la gráfica de fases mostrada en el apartado anterior. Se presentan los objetivos de cada fase, el número de sesiones y su duración, junto a un apartado que describe lo que se va a realizar en cada fase de manera general. Se desgranar las distintas actividades de cada sesión, siendo unas adaptaciones de autoría diversa y otras elaboradas de forma específica por el autor de este trabajo.

<b>FASE 1: PRESENTACIÓN</b>
<b>Descripción de la fase</b> Se establece un primer contacto con el grupo de participantes a través de relatos breves y dinámicas que favorezcan un clima de confianza, seguridad y respeto. Se presentan los lineamientos organizativos del taller,

los horarios, las fechas de inicio y de finalización, recursos materiales y espacios asignados. Es importante que los lineamientos se acuerden en colaboración con los participantes.

### **Estructura**

#### **Sesión 1**

Introducción

Dinámica 1: “La telaraña” (Ceballos, 2017)

Reflexión de la dinámica y breve introducción al concepto de multiculturalidad

Dinámica 2: “Mi nombre” (Enjorlas et al., 2010)

Reflexión final y cierre de la sesión

## **FASE 2: ASPECTOS PSICOEDUCATIVOS**

### **Descripción de la fase**

El proceso de psicoeducación es un elemento indispensable para que las personas puedan identificar plenamente los aspectos que conlleva un proceso migratorio y las consecuencias emocionales que derivan de él, con la intención de reducir los prejuicios asociados al “sentirse mal” y ofrecer un espacio de diálogo abierto, aliviar una parte de la carga emocional inherente al proceso de desplazamiento.

### **Estructura**

#### **Sesión 1 “¿Qué es el duelo migratorio?”**

Introducción

Reflexión sobre aculturación y sentimientos de la migración

Video: “Migrante”

Material: <https://www.youtube.com/watch?v=7qJDdu-rMxl4> (Anima Latina, 2021)

Dinámica: “Mi historia migratoria” (adaptado de Ceballos, 2017)

#### **Sesión 2 “Aspectos emocionales de la migración”**

Introducción “Reconociendo lo que siento”  
(Adaptado de Rangel y Patiño, 2022)

Reflexión sobre aculturación y sentimientos de la migración

Reflexión: “El estrés y la migración”

Dinámica “el miedo”

Cierre

## **FASE 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

### **Descripción**

A partir del uso de la técnica de la “línea de vida” (Adaptado de Moriña, 2017), se hará una recapitulación de las fases del proceso migratorio en relación con las vivencias y aspectos emocionales de los participantes

dividiendo la experiencia migratoria en 3 periodos: “Antes de partir” “Llegada” y “las metas” refiriéndose al pasado, presente y futuro de su proceso migratorio y haciendo énfasis en el desarrollo de estrategias para poder hacer frente al duelo migratorio y al estrés de aculturación por el que pueden estar atravesando.

<b>Estructura</b>
<b>Sesión 1 “Recuperación de pensamientos”</b>
Introducción
Dinámica “Línea de vida” (adaptado de de Moriña, 2017)
Reflexión: “manejo del miedo”
Dinámica: “Baúl de los recuerdos”
Reflexión y cierre
<b>Sesión 2 “El presente: Aceptación de las vivencias”</b>
Introducción
Técnica de relajación muscular progresiva (Jacobson, 1938) y su relación con las formas de negación de nuestra realidad emocional
Círculo de conversación “El choque cultural”
“Diseñando el presente “
Aprendiendo a sortear obstáculos a partir del role playing
<b>Sesión 3 “Reinterpretando mi presente con vistas al futuro”</b>
Introducción
Reflexión y validación de vivencias presentes
Dinámica: “Fotografías que me identifican”
“Reinterpretación de las vivencias”
Espacio de Mindfulness
Cierre, visualización positiva y atribuciones (adaptado de García, 2015) Material: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ivyvRADxKkk">https://www.youtube.com/watch?v=ivyvRADxKkk</a> (Cati Lazzari, 2020)

## FASE 4: RECURSOS EXTERNOS

### **Descripción**

Se presentan a los participantes las instituciones que tienen por objetivo brindar apoyo a los colectivos migrantes e instituciones oficiales gubernamentales que pueden brindarle información en materia legal, de salud, de vivienda, etc. con el objetivo de que los participantes que lo requieran puedan tener acceso a la información sobre condiciones dignas en los distintos aspectos de vida.

### **Estructura**

#### **Sesión 1: “Construyendo redes de apoyo”**

Introducción
Dinámica “el maquinista”
Reflexión grupal sobre búsqueda de recursos
Cierre
<b>Sesión 2: “Obteniendo recursos informativos”</b>
Introducción
Asistencia en el contacto con instituciones
Resolución de dudas y cierre

<b>FASE 5: CIERRE</b>
<p><b>Descripción</b> Se realiza una breve recapitulación de los temas que se abordaron en el taller con el objetivo de recordar la información y si es necesario reforzar algunas estrategias utilizadas.</p>
<b>Estructura</b>
<b>Sesión 1 “Cierre”</b>
Introducción
Dinámica de cierre “mirada retrospectiva” (Gómez, 2007).
Cuestionario
<b>Sesión 2 “Estrategias de mantenimiento”</b>
Introducción Material: guía de apoyo <a href="https://drive.google.com/file/d/1zaJR6KmrKcM5wqWpJ_ucMPRBOtFwp9yZ/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1zaJR6KmrKcM5wqWpJ_ucMPRBOtFwp9yZ/view?usp=sharing</a>

### **Cronograma**

El taller está diseñado para desarrollarse a lo largo de cinco semanas, más una sesión extra posterior, que se sugiere se lleve a cabo a modo de seguimiento de forma remota (vía telefónica, correo electrónico o WhatsApp) dos o tres semanas después de haber finalizado.

Cada sesión tendrá una duración de 120 minutos y se pretende que se lleve a cabo dos veces por semana, si hay disponibilidad para ello por parte de la mayoría de los participantes. En la tabla 5 se ejemplifica una propuesta de organización temporal, tomando en cuenta la colorimetría por fase mostrada anteriormente y organizada de forma general mostrando la sesión y la semana en que se llevará a cabo dicha sesión.

**Tabla 5**

*Cronograma de actividades*

Fases	Actividades	Semanas					
		1	2	3	4	5	..7-8
Presentación	Introducción del taller y presentación de los participantes						
Aspectos psicoeducativos	El duelo migratorio						
	Aspectos emocionales de la migración						
Estrategias de afrontamiento	Pensamientos de la pérdida y aceptación del duelo						
	Gestión del miedo						
	Estrategias de reestructuración de las experiencias						
Recursos externos	Construyendo redes de apoyo						
	Obteniendo recursos informativos						
Cierre	Cierre						
	Estrategias de mantenimiento						

## Presupuesto

El presupuesto se elaborará en base a tres partidas: espacios físicos, materiales para implementación y materiales para difusión. En cuanto a la gestión de los espacios de ejecución se busca que se pueda llevar a cabo en centros autogestionados y/o en asociaciones civiles que cuenten con aulas o salones de actividades dotados de sillas, mobiliario básico y aseos. Para la puesta en marcha de esta intervención se plantea utilizar materiales básicos de papelería como folios blancos y de color, rotuladores de colores, periódicos y revistas para recortar, pizarras, tizas, tijeras, pegamento para papel, por lo que la inversión monetaria puede correr a cuenta del facilitador/a o del colectivo o asociación, tomando en cuenta que no se pedirá cuota básica de inscripción al participante, de igual forma con los aspectos de folletería para difusión. Para la sesión de mindfulness se puede recurrir a un/a especialista voluntario/a que tenga la disposición de prestar sus servicios durante un breve periodo de tiempo.

## Plan de difusión

Tomando en cuenta el público diana del taller, que son los migrantes de la ciudad de Sevilla, se parte de la lógica de indagar puntos estratégicos en donde las personas migrantes puedan

tener contacto a nivel de desplazamiento físico y a nivel de consumo digital. Si bien la dinámica de cada ciudad es diversa, en la ciudad de Sevilla se pueden utilizar los tabloneros de información que utilizan las asociaciones y organizaciones no gubernamentales para difundir anuncios de distintos motivos, de igual manera se puede recurrir a la repartición de folletos y a la pega de carteles en puntos de interés. Por otra parte, también se puede difundir la convocatoria a través de medios digitales como Facebook, Instagram y las páginas electrónicas de diversas asociaciones como se puede observar en la tabla 6. Se incluye en el anexo 3 la publicidad del taller de forma ilustrativa con los aspectos más relevantes como la dirección, la fecha exacta y algunos números e informaciones de contacto.

**Tabla 6**

*Puntos de contacto de difusión del taller*

Medios	Puntos de contacto
Físico	Tabloneros de asociaciones de apoyo al migrante y centros cívicos, estaciones de autobús y tren, códigos QR distribuidos en la ciudad.
Digital	Campaña publicitaria de Instagram, Facebook, publicaciones desde perfiles de asociaciones colaboradoras.

## Desarrollo y evaluación del taller

A pesar de que por distintas razones el taller no se ha llevado a cabo, se pretende que pueda ser implementado en un momento posterior. Para su puesta en práctica se barajan algunas asociaciones civiles y gubernamentales como “DECCO internacional” (<https://www.deccointernacional.com/>), una asociación donde el autor de la propuesta tuvo la oportunidad de realizar sus prácticas profesionales. Esta asociación tiene por objetivo brindar acompañamiento socio-laboral a personas migrantes a través de talleres de apoyo. También se intentará contactar con el “Centro Cívico Hogar San Fernando” (sito en el barrio de la Macarena) ya que recibe propuestas de talleres en apoyo a poblaciones vulnerables.

Pensando en mejorar el taller para siguientes ediciones se ha diseñado un breve cuestionario con el objetivo de poder recopilar información significativa de su desarrollo desde la perspectiva de los participantes.

La evaluación se estructura en seis apartados: “datos personales”, “aspectos técnicos”, “aspectos prácticos”, “aspectos metodológicos” “evaluación del facilitador/a” y un apartado final de preguntas abiertas, a través de los cuales se busca recoger las opiniones de los participantes con el objetivo de implementar mejoras con miras a una aplicación futura del taller, por lo que el sentir de cada participante será de suma importancia para conseguirlo. A través del siguiente enlace se puede acceder al cuestionario:

[https://drive.google.com/file/d/1tj4Tr3HXYbyrHVTZVpn\\_rh8ppl4\\_j7hI/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1tj4Tr3HXYbyrHVTZVpn_rh8ppl4_j7hI/view?usp=sharing)

## Reflexiones finales

El objetivo de este trabajo ha sido el diseñar una intervención, en formato taller, que aporte algunas herramientas psicoeducativas a las personas migrantes en su proceso de adaptación a la sociedad de acogida. Si bien es un tema que en los últimos años se ha visibilizado cada vez más, la necesidad de seguir elaborando propuestas y acciones enfocadas a visibilizar a los colectivos minoritarios y en riesgo de exclusión debe ser imprescindible en las agendas de colectivos, instituciones gubernamentales y organizaciones privadas con el objetivo de disminuir la brecha de desigualdad que históricamente se ha trazado entre la población migrante y la autóctona.

Dicho esto, se vuelve una responsabilidad que no solo el colectivo migrante busque las herramientas que le lleven a mejorar su proceso de adaptación en las sociedades a las que se desplaza, sino que es fundamental que la misma sociedad, a través de sus múltiples aristas y de sus distintos niveles sea capaz de transformarse a sí misma desde las entrañas para generar dinámicas enfocadas en la integración profunda de prácticas igualitarias, evitando delegar las responsabilidades que le corresponden principalmente a los ejes gubernamentales.

Este trabajo tiene limitaciones importantes, ya que como se mencionó anteriormente es difícil pensar que se puedan poner en marcha algunas estrategias de afrontamiento sin que las personas estén acogidas desde el núcleo de sus necesidades, siendo que si una o varias partes de la estructura social no están preparadas para gestionar y brindar apoyo a los colectivos menos favorecidos, es complejo delegar la responsabilidad de bienestar individual, omitiendo y ejerciendo una coerción innecesaria y desgastante a estos colectivos vulnerables. De cualquier forma, las instituciones académicas siempre deben buscar un acercamiento horizontal con distintos ejes de la sociedad, siendo no solo productores de conocimientos técnicos, sino también motores de cambio real en el contexto que les acoge.

Es importante mencionar que, al momento de entregar esta propuesta, aún no ha podido ponerse en marcha debido a diferentes factores de logística y tiempo, pero ha sido diseñado para que pueda aplicarse en cualquier momento que sea posible, realizando las adaptaciones correspondientes al escenario y al público con el que se pretende trabajar. De igual forma, este trabajo puede constituir un referente para futuras aportaciones prácticas en el campo de la intervención psicopedagógica con personas migrantes.

## Referencias

ACCEM. (10 de junio 2022). *ArteTerapia, proyecto de expresión emocional a través del arte en Sevilla*. <https://www.accem.es/tag/sevilla/>

Achotegui, J. (2000). Los duelos de la migración: una aproximación psicopatológica y psicosocial. *Inmigración Hoy: Inmigración hoy*, 14-26. <https://goo.gl/EmNdKW>

Achotegui, J. (2004). Emigrar en situación extrema: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Norte de salud mental*, 5(21). 39-52. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4830454>

Achotegui, J. (2009). Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Revista de Menorca*, 96.103-111. <https://www.raco.cat/index.php/RdM/article/view/339995>

Anima Latina (18 de diciembre de 2021). *MIGRANTE*. [Archivo de Vídeo] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=7qJDdu-rMx14>

Achotegui, J. (2016, March). *La salud mental de los inmigrantes en el siglo XXI*. <https://www.peretarres.org/mails/2019/facultat/classe-oberta-mena-22febrer-0119/migracion-mente-cerebro.pdf>

Achotegui, J. (2018). *La inteligencia migratoria: manual para inmigrantes en dificultades*. NED

Baños, R. M., y Botella, C. (2010). *Abordaje psicológico del duelo complicado*. Klinik

Berry. J.W. (1990). *Psychology of acculturation*. Nebraska Symposium on Motivation Lincoln: Universidad de Nebraska.

Botella, C., Baños, R. M., y Guillén, V. (2008). Una propuesta de tratamiento para los trastornos adaptativos. *Apuntes de psicología*. 26(2). 303-316. <https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/14173/33404.pdf?sequence=1>

Castaño, E. y del Barco, L. (2010). estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245–257. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004>

Cati Lazzari (10 de julio del 2019) EFECTO PIGMALIÓN, Jane Elliot, una maestra ejemplar. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ivyvRADxKkk>

Ceballos, M., Rubio, D. J., Moreno González, M., Pérez, L., Alberto, M., & Caballero, J. (2017). *refugio seguro. dinámicas para trabajar la interculturalidad y la empatía hacia la infancia migrante*. Fundación Tierra de Hombres.

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. (2016). *Guía para la intervención psicológica con inmigrantes y refugiados*. [https://www.ucm.es/data/cont/docs/315-2016-06-02-g.refugiados\\_PDF.pdf](https://www.ucm.es/data/cont/docs/315-2016-06-02-g.refugiados_PDF.pdf)

Collazos, F. Qureshi, A., Antonin, M. y Tomás-Sábado, J., (2008). Estrés aculturativo y salud mental en la población inmigrante. *Papeles del psicólogo*, 29(3), 307-315.  
<https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1613.pdf>

Consejería de Salud. (2012). Programa de Atención a Población Inmigrante en Salud Mental. <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/programa-de-atencion-poblacion-inmigrante-en-salud-mental-papi-sm>

Del Valle, A. (2015). Programa de apoyo psicológico a inmigrantes: estudios de casos. [Tesis Doctoral, Universidad del País Vasco] <https://addi.ehu.es/handle/10810/17580>

Enjolras, S., García, M.J., Gómez, M., Louhamane, M., Palaín, A., Pérez, S., Valera, E., Fernández, B. y Castelbi, S., (2010). *Guía Práctica para la Dinamización de Grupos de Mujeres con Experiencia Migratoria*. Agrupación de desarrollo NEXOS.  
<https://cepaim.org/documentos/publi/dinamizaci%C3%B3n-mujeres-con-experiencia-migratoria.pdf>

Fajardo, M., Patiño, M. I., y Patiño, C. (2008). Estudios actuales sobre aculturación y salud mental en inmigrantes: revisión y perspectivas. *Revista Iberoamericana de psicología*, 1(1), 39–50. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.1104>

García, S., y Barbero, T. G. (2022). Análisis de la inmigración en el sistema educativo español. Una propuesta intercultural para facilitar el duelo migratorio y la inclusión. *Revista de educación social*, 34, 222-245.  
<https://eduso.net/res/wp-content/uploads/2022/12/Res35.pdf>

García, P. y Guallar, C. (2012). *Entre el sentimiento de pérdida y pertenencia*. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Zaragoza, Zaragoza].  
<https://zaguan.unizar.es/record/9033>

Graves, T. (1967). Psychological acculturation in a tri-ethnic community. *Southwestern Journal of Anthropology*, 23(4), 337-350.  
<https://www.journals.uchicago.edu/doi/10.1086/soutjanth.23.4.3629450>

Gómez, M., (2007). Manual de técnicas y dinámicas.  
<https://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/02/zManual-de-Tecnicas-y-Dinamicas.pdf>

Gualda, E., Checa, J. C., De Miguel, V., Soriano, R.M. (2021). *Opiniones y actitudes sobre la inmigración en Andalucía*. Fundación Pública Andaluza. Centro de Estudios Andaluces. Junta de Andalucía.

Instituto Nacional de Estadística. (2022). *Informe de prensa. Crecimiento interanual de la población de España por semestres (porcentaje)*. [https://www.ine.es/prensa/cp\\_e2022\\_p.pdf](https://www.ine.es/prensa/cp_e2022_p.pdf)

Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. University of Chicago Press

Junta de Andalucía. (2021). “Estrategia Andaluza para la Inmigración 2021-2025: inclusión y convivencia” <http://www.juntadeandalucia.es/eboja>

Lacomba, J., Benlloch, C., Alexis, D., Lozano, C. y Ramos, A. V. (2021). *La aportación de la inmigración a la sociedad española*. Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones.

<https://cpage.mpr.gob.es/producto/la-aportacion-de-la-inmigracion-a-la-sociedad-espanola/>

Luces, M. (2019). *El impacto psicológico de la migración: El duelo migratorio en mujeres africanas*. [Trabajo de fin de máster, Universidad de Valladolid].

<http://uvadoc.uva.es/handle/10324/40201>

Málaga Acoge. (28 de noviembre de 2017). *Las emociones centran un taller para mujeres migrantes en Málaga Acoge*.

<https://malaga.acoge.org/las-emociones-centran-un-taller-para-mujeres-en-malaga-acoge/>

Martínez, M. F. y Martínez, J. (2018). Procesos migratorios e intervención psicosocial. *Papeles del psicólogo*, 39(2), 96-103. <https://www.redalyc.org/articulo.oa>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (26 de junio del 2019). Estrategia Nacional de Prevención y Lucha Contra la Pobreza y la Exclusión social.

[https://www.eapn.es/ARCHIVO/documentos/noticias/1553262965\\_estrategia\\_prev\\_y\\_lucha\\_pobreza\\_2019-23.pdf](https://www.eapn.es/ARCHIVO/documentos/noticias/1553262965_estrategia_prev_y_lucha_pobreza_2019-23.pdf)

Ministerio del Interior. (2022). *Informe quincenal de inmigración irregular*.

[https://www.interior.gob.es/opencms/export/sites/default/.galleries/galeria-de-prensa/documentos-y-multimedia/balances-e-informes/2022/12\\_informe\\_quincenal\\_acumulado\\_01-01\\_al\\_30-06-2022.pdf](https://www.interior.gob.es/opencms/export/sites/default/.galleries/galeria-de-prensa/documentos-y-multimedia/balances-e-informes/2022/12_informe_quincenal_acumulado_01-01_al_30-06-2022.pdf)

Moriña, I. (2017). *Investigar con historias de vida: metodología biográfico-narrativa*. Narcea Ediciones.

Navas, M., y Rojas, A. (2010). *Aplicación del modelo ampliado de aculturación relativa (MAAR) a nuevos colectivos de inmigrantes en Andalucía: rumanos y ecuatorianos*.

Consejería de Empleo, Junta de Andalucía.

<https://www.juntadeandalucia.es/servicios/publicaciones/detalle/67572.html>

Niño, M. (2020). Salud y duelo en el proceso migratorio. *Educational Journal ESAMEC*, 1, 47–55. <https://doi.org/10.12795/esamec.2020.i01.06>

Nomen, M. (2007). *El duelo y la muerte : el tratamiento de la pérdida*. Pirámide.

Organización Internacional del Trabajo. (2016). *La migración laboral en América Latina y el Caribe: diagnóstico, estrategia y líneas de trabajo de la OIT en la región*.

[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/publication/wcms\\_502766.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/publication/wcms_502766.pdf)

Organización Internacional para las Migraciones. (2019). *Glossary on Migration*.

[https://reliefweb.int/attachments/9cc03ffa-bcf2-3cdc-8d0b-7c9a7b1ea8ad/iml\\_34\\_glossary.pdf](https://reliefweb.int/attachments/9cc03ffa-bcf2-3cdc-8d0b-7c9a7b1ea8ad/iml_34_glossary.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2014). *Documentos básicos*.  
<https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf>

Rangel, J., y Patiño, H. (2022). Promoción de competencias socioemocionales para el manejo y prevención del estrés aculturativo en mujeres migrantes venezolanas. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 2(2), 37-58.  
<https://rieeb.iberio.mx/index.php/rieeb/article/view/34>

Sánchez, G. y López, M. J. (2008). Ansiedad y modos de aculturación en la población inmigrante. *Apuntes De Psicología*, 26(3), 399–410.  
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/162>

Sánchez, T. (2020). Síndrome de resignación. Trauma migratorio, somatización y disociación extrema. *Aperturas Psicoanalíticas*, 2(63), 1-23.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7421510>

Sayed-Ahmad B. (8 al 10 de mayo de 2006). *Los hijos de los inmigrados, “la segunda generación”, en la encrucijada*. [Resumen de presentación de la conferencia] *Congreso de la SAMFYC, Almería, España*. <http://www.samfycongresos.com/pdfs/hijosinmigrados.pdf>

Silva, G., Manuel, J., Borré, R., Montero, A., Roberto, S., Mendoza, B. y Fernando, X. (2020). Migración: Contexto, impacto y desafío. Una reflexión teórica. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(2), 299–313.  
<https://www.redalyc.org/journal/280/28063431024/28063431024.pdf>

## **Anexos**

**Anexo 1: Ámbitos Socioculturales del Modelo Ampliado de Aculturación Relativa  
(Adaptado de Navas et al., 2010)**

Ámbitos de la realidad sociocultural	Definición
Ámbito político	La forma en que se elige a los políticos, en que se vota, leyes, políticas públicas, etc.
Ámbito laboral	Formas, ritmos, horarios, condiciones, empleabilidad, etc.
Ámbito de bienestar social	Sanidad, servicios públicos y sociales.
Ámbito religioso	Tipo de religión, prácticas, cumplimiento, prohibiciones religiosas, etc.
Ámbito económico	Economía doméstica: qué se compra, cuánto se gasta, etc.
Ámbito de relaciones familiares	Roles y funciones, formas de relacionarse sentimentalmente con hijos, personas mayores, pareja, etc.
Ámbito de los valores	Guías de comportamiento, formas de conducta, etc.
Ámbito de las relaciones sociales	Lugares, momentos, hábitos de interacción, uso del tiempo libre, ocio, diversión, trabajo, transportes, etc.

## Anexo 2: Descripción de las sesiones del taller

<b>FASE 1: PRESENTACIÓN</b>	
<b>Objetivos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Establecer los lineamientos del taller (horarios, normas, etc.)</li> <li>● Conocer a los participantes</li> <li>● Que los participantes se conozcan entre sí.</li> <li>● Presentar a los participantes los conceptos generales del taller.</li> </ul>	
<b>Número de sesiones:</b> 1	<b>Duración por sesión:</b> 1 hora
<b>Descripción de la fase</b> Se establece un primer contacto con el grupo de participantes a través de relatos breves y dinámicas que favorezcan un clima de confianza, seguridad y respeto. Se presentan los lineamientos organizativos del taller, los horarios, las fechas de inicio y de finalización, recursos materiales y espacios asignados. Es importante que los lineamientos se acuerden en colaboración con los participantes.	
<b>Estructura</b>	
<b>Sesión 1</b>	<b>Descripción</b>
Introducción	Mediante un diálogo abierto, el/la facilitador/a indicará a los participantes lo que se espera del taller sobre el horario, los días de aplicación, los temas, las dinámicas y los conceptos generales.
Dinámica 1	<b>Objetivo:</b> Conocer el nombre de cada participante y fomentar la idea de interdependencia en el grupo.
“La telaraña” (Ceballos, 2017)	Lanzando una bola de estambre, cada participante menciona su nombre, así como un gusto o hobby (por ejemplo: “soy Juan, me gusta bailar y el color verde”). Cada participante sujeta una parte del estambre y a su vez lo lanza a otro participante de manera que se vaya tejiendo una “telaraña” que entrelaza a todos los participantes.
Reflexión de la dinámica y breve introducción al concepto de multiculturalidad	Se aborda la idea de que todos estamos interconectados de diversas maneras resaltando la importancia de la interdependencia y el apoyo mutuo, así como de la necesidad del respeto a las diferencias a través de una visión de multiculturalidad.
Dinámica 2: “Mi nombre” (Enjorlas et al., 2010)	<b>Objetivo:</b> Conocer aspectos de la cultura y de la vida de cada participante, fomentar el conocimiento mutuo y reforzar el empoderamiento de la identidad de cada persona.
	El/la facilitador/a entregará los materiales para que los participantes plasmen en una hoja de manera creativa y haciendo uso de la técnica de su preferencia, su nombre. Se muestra el cartel y se explica una breve historia de por qué fue nombrado de esa manera.
Reflexión final y cierre de la sesión	Se pide a los participantes que a través del uso de dos post-its escriban el aprendizaje que tuvieron en la primera sesión y la expectativa que tienen sobre el resto del taller o lo que les gustaría que se abordará, todo ello, reflejado en una sola palabra. Voluntariamente comparten y se pegan en la pared a modo de collage.

## FASE 2: ASPECTOS PSICOEDUCATIVOS

### Objetivos

- Conocer el concepto y las características del duelo migratorio
- Conocer cuáles son los aspectos psicológicos que derivan del proceso migratorio
- Identificar las consecuencias emocionales que pueden surgir en el proceso migratorio

**Número de sesiones:** 2

**Duración total de fase :** 4 horas

### Descripción de la fase

El proceso de psicoeducación es un elemento indispensable para que las personas puedan identificar plenamente los aspectos que conlleva un proceso migratorio y las consecuencias emocionales que derivan de él, con la intención de reducir los prejuicios asociados al “sentirse mal” y ofrecer un espacio de diálogo abierto, aliviar una parte de la carga emocional inherente al proceso de desplazamiento.

### Estructura

Sesión 1 “¿Qué es el duelo migratorio?”	Descripción
Introducción	A través de una lluvia de ideas, se pide a los participantes que expresen lo que ha significado su “proceso de migración”. Puede utilizarse como pregunta detonadora “¿Qué sentí al migrar a otro país?” Se recopilan esas palabras a modo de lista y se habla brevemente sobre cada idea expresada. Es importante validar cada uno de los comentarios sin poner etiquetas de valor.
Reflexión sobre aculturación y sentimientos de la migración	A través de una serie de imágenes sobre la migración (ver anexo 2), los participantes expresan de forma libre que es lo que les viene a la mente con cada una de las imágenes presentadas. Se hace una breve reflexión sobre el proceso de emigrar, se habla de las distintas circunstancias al momento de partir, así como al momento de llegada y algunas características sobre este proceso (aculturación). Se da un espacio para escuchar algunas vivencias.
Video: “Migrante”  Material: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7qJDurMxl4">https://www.youtube.com/watch?v=7qJDurMxl4</a> (Anima Latina, 2021)	<b>Objetivo:</b> Identificar los sentimientos que pueden aparecer en el proceso migratorio.  Después de visualizar el material, el facilitador realizará una pregunta detonadora para que los participantes puedan aportar sus opiniones sobre las emociones experimentadas en la trayectoria de desplazamiento.
Dinámica: “Mi historia migratoria” (adaptado de Ceballos, 2017)	<b>Objetivo:</b> Que los participantes puedan compartir su vivencia migratoria y expresar las emociones asociadas a esta.  Se pide a los participantes que plasmen su experiencia migratoria. Puede ser con una frase sencilla o una descripción más detallada. Se reúnen en pares y se pide que compartan su experiencia sobre los sentimientos que esto les genera. Se pide a los participantes que voluntariamente puedan exponerlo.
Aporte sobre duelo migratorio y cierre de la sesión	Se presenta el concepto de “duelo migratorio”, y sus características. Se intenta vincular con los contenidos y emociones que se expresan a lo largo de la sesión.
Sesión 2 “Aspectos emocionales de la migración”	Descripción
	El/la facilitador/a expone algunas emociones tales como la felicidad, tristeza, enfado, amor, tensión, etc. (diccionario emocional). Se pide a los participantes que elijan con cuales se identifican en su proceso de migración. Se pueden

Introducción “Reconociendo lo que siento” (Adaptado de Rangel y Patiño, 2022)	agregar algunas otras emociones y se pedirá que voluntariamente puedan narrar algunas de sus vivencias.
Reflexión “El estrés y la migración”	El/la facilitador/a habla sobre las consecuencias emocionales y psicológicas del proceso migratorio, se habla del estrés y del impacto que este tiene a lo largo de todo el camino migratorio.
Dinámica “el miedo”	Se pide a los participantes que tapen sus ojos con una tela y se les indica que caminen aleatoriamente en el aula, se pide presten mucha atención a las sensaciones y emociones que experimentan durante el ejercicio. Posteriormente se hace una breve reflexión según tres aspectos: ¿Me ha dado miedo? ¿Por qué? ¿Cuáles fueron las sensaciones que tuve? ¿cómo gestioné estas emociones? (ver anexo 3).
Cierre	El/la facilitador/a resume la sesión validando las emociones de cada uno de los participantes y explicando la importancia de aprender a transitar en la incomodidad, propiciando algunas estrategias para ello. A modo de conclusión se presentarán algunas guías y recomendaciones informativos sobre el duelo migratorio, el estrés aculturativo.

### FASE 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

#### Objetivos

- Identificar las respuestas emocionales que se desprenden del proceso migratorio
- Desarrollar herramientas de gestión emocional para afrontar el duelo migratorio
- Desarrollar herramientas de gestión emocional para afrontar el estrés aculturativo

**Número de sesiones:** 3

**Duración por sesión:** 120 minutos

#### Descripción

A partir del uso de la técnica de la “línea de vida” (Adaptado de Moriña, 2017), se hará una recapitulación de las fases del proceso migratorio en relación con las vivencias y aspectos emocionales de los participantes dividiendo la experiencia migratoria en 3 periodos: “Antes de partir” “Llegada” y “las metas” refiriéndose al pasado, presente y futuro de su proceso migratorio y haciendo énfasis en el desarrollo de estrategias para poder hacer frente al duelo migratorio y al estrés de aculturación por el que pueden estar atravesando.

#### Estructura

##### Sesión 1 “Recuperación de pensamientos”

##### Descripción

Introducción

El/la facilitador/ar dialoga con los participantes sobre las expectativas de la fase, explicando la técnica de “línea de vida” en donde cada sesión se abordará cada momento del trayecto migratorio. En la primera sesión el trabajo se enfocará en los eventos que se experimentaron antes de partir de su país, intentando evocar algunos recuerdos importantes, rituales llevados a cabo, así como despedidas de personas y lugares cercanos. Si algún participante no desea participar es importante respetar dicha decisión.

Dinámica “Línea de vida” (adaptado de de Moriña, 2017)

**Objetivo:** Que los participantes puedan expresar las emociones derivadas de sus vivencias al inicio de su proceso migratorio

Se pide a los participantes que plasmen los siguientes aspectos en un lienzo:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comienzo de la idea de emigrar o acontecimiento detonante</li> <li>● Emociones y vivencias antes de partir</li> <li>● El trayecto y sus complejidades</li> </ul> <p>Se pueden utilizar distintos materiales para plasmar como mejor le parezca. Se pide que se comparta de forma voluntaria.</p>
Reflexión: “manejo del miedo”	Se pide a los participantes que en una hoja de papel o libreta elaboren una lista de los miedos que se presentaron al momento o antes de partir. En una segunda columna se pide que se anoten los pensamientos que se presentaron con relación a los miedos y en una tercera columna se escribe que es lo que se hizo ante ese miedo. Se hace una breve reflexión sobre la gestión del miedo y se realizan algunas técnicas sencillas de gestión emocional. Se pide que anexen la hoja en la línea de vida.
Dinámica: “Baúl de los recuerdos”	<p><b>Objetivo:</b> Permitir el desfogue emocional sobre las vivencias previas al proceso migratorio.</p> <p>Se pide a los participantes que hagan una pequeña búsqueda sobre algunos elementos que le recuerden a su país de origen, puede ser una canción, alguna fotografía de seres queridos o lugares o algún objeto y que puedan compartir un poco de la historia que le vincula y que le recuerda a ese elemento. De igual forma se pide que se anexe dentro de la línea de vida en forma escrita (nombre de la canción, de la persona de la fotografía, etc.)</p>
Reflexión y cierre	Se invita a los participantes a que visualicen nuevamente la parte elaborada de su línea de vida mientras se realizan algunas respiraciones controladas según vaya indicando el facilitador, se puede acompañar con una música suave y tranquila que amenice el proceso y por último se invita a que se compartan unas palabras de agradecimiento por el trayecto realizado.
<b>Sesión 2 “El presente: aceptación de las vivencias”</b>	<b>Descripción</b>
Introducción	Se realiza un breve resumen de la sesión anterior, dando continuidad a la “línea de vida”. Si el objetivo de la sesión anterior fue la recuperación y elaboración de vivencias, en esta sesión es trabajar con las vivencias presentes y el trabajo de aceptación de las mismas.
Técnica de relajación muscular progresiva (Jacobson, 1938) y su relación con las Formas de negación de nuestra realidad	Se realiza la técnica de relajación muscular progresiva propuesta por Jacobson y a partir de esta, se explica en forma de analogía la carga tensional y emocional que acumulamos durante nuestro día a día y el porqué es importante aprender a desfogar nuestras emociones. Se explican algunos mecanismos de represión emocional y se dan algunos ejemplos. Se brindan estrategias para externalizar aquellas emociones que pueden ser etiquetadas de “negativas”.
Círculo de conversación “El choque cultural”	Actividad grupal en donde se comparten experiencias de situaciones que pudieron contrastantes a la llegada al país de acogida, se recomienda intentar reducir las etiquetas de valor (positivo y negativo).
Diseñando el presente	En la línea de vida se añadirá una recta nueva enseguida de la que se introdujo en la sesión anterior, a esta recta la nombramos “ el presente” y para introducir elementos se dan las siguientes preguntas ¿Cómo es tu presente? y se pide que se pongan elementos, objetos, personas que forman parte de su “mundo” en este momento. De igual forma las técnicas son libres, pueden utilizar rotuladores, recortes de revistas, etc.
Aprendiendo a sortear obstáculos a partir del role playing	Se pide a los participantes que voluntariamente puedan expresar algunas de las vivencias presentes que le puedan estar causando malestar. Se realiza un “role playing” con el objetivo de brindarle perspectivas de solución de las problemáticas y del empoderamiento de su presente.

<b>Sesión 3</b> <b>“Reinterpretando mi presente con vistas al futuro”</b>	<b>Descripción</b>
	Se aporta una breve explicación sobre los objetivos de la sesión, se busca generar un ambiente de relajación, así que se recomienda realizar algunas respiraciones profundas
Introducción	
Reflexión y Validación de vivencias presentes	Se hace una reflexión sobre las experiencias contadas en la sesión anterior y se busca que se validen todas las formas de gestionarse (aceptación). Se pide a los participantes que elaboren una pequeña carta de breve extensión con el título “este soy yo ahora” y se realiza una lectura conjunta.
Dinámica: “Fotografías que me identifican”	<b>Objetivo:</b> Que los participantes puedan expresar sus expectativas del futuro ofreciéndole herramientas que le lleven a concretar en la medida de lo posible dichas expectativas.
	El/la facilitador/a presenta una serie de imágenes previamente seleccionadas (abstractas) y se pide a los participantes que seleccionen la que mejor refleje “su futuro”. Posteriormente se pide que realicen una breve narración sobre su elección. Se añade una nueva en la “línea de vida” con el título: “el futuro”. Se realizan aportaciones y técnicas de apoyo..
“Reinterpretación de las vivencias”	<b>Objetivo:</b> Ofrecer a los participantes herramientas enfocadas en generar alternativas de pensamiento que lleven a reducir el estrés y la carga tensional sobre las experiencias vitales.
	En un cuadro comparativo se pide que se creen dos columnas, en la primera se anotan algunos pensamientos sobre miedos e incertidumbres que se visualizan a futuro en su viaje migratorio. En la segunda se anota “lo que en realidad sucede” y se procede a contrastar los pensamientos con los hechos que realmente pueden suceder, analizando las consecuencias o problemas reales que puede tener dicho miedo. El/la facilitador/a juega un papel activo en el apoyo de contrastación de vivencias.
Espacio de Mindfulness	Se guía a los participantes a través de una breve reflexión consciente. Se habla sobre la importancia de tener espacios de descanso y reflexión.
Cierre, visualización positiva y atribuciones (adaptado de García, 2015) Material: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ivyvRAdxKkk">https://www.youtube.com/watch?v=ivyvRAdxKkk</a> (Cati Lazzari, 2020)	<b>Objetivo:</b> Reflexionar sobre los estereotipos y juicios sociales
	Se utiliza el video del experimento de Jane Elliot sobre el “efecto pigmalión”. Se realiza una retroalimentación sobre los juicios y las falacias de atribución nominal sobre la raza, el género o estereotipos que se pueden llegar a vivir en el día a día y se realiza una reflexión grupal. Se aportan ideas para revertir este tipo de hechos en la sociedad.

#### FASE 4: RECURSOS EXTERNOS

##### Objetivos

- Informar a los participantes sobre distintas asociaciones de apoyo social existentes en la ciudad de Sevilla
- Reflexionar sobre la importancia del trabajo colaborativo para cumplir objetivos.
- Asistir a los participantes para contactar con las asociaciones de apoyo

**Número de sesiones:** 2

**Duración total de la fase:** 4 horas

<b>Descripción</b>	
Se presentan a los participantes las instituciones que tienen por objetivo brindar apoyo a los colectivos migrantes e instituciones oficiales gubernamentales que pueden brindarle información en materia legal, de salud, de vivienda, etc. con el objetivo de que los participantes que lo requieran puedan tener acceso a la información sobre condiciones dignas en los distintos aspectos de vida.	
<b>Estructura</b>	
<b>Sesión 1: “Construyendo redes de apoyo”</b>	<b>Descripción</b>
Introducción	El facilitador habla sobre la importancia de generar redes de apoyo y utilizarlas como herramientas para poder satisfacer necesidades básicas (aspectos físicos y sociales).
Dinámica “el maquinista”	<b>Objetivo:</b> Reflexionar sobre la importancia del trabajo colaborativo Se pide a los participantes que pongan una venda en sus ojos, excepto a una persona que será “el maquinista”. Se forma una fila detrás del maquinista y se pide que se cumpla el objetivo de realizar un recorrido confiando en el manejo del “maquinista”. Se reflexiona al final sobre la experiencia
Reflexión grupal	El facilitador pide que se haga un círculo a modo de conversatorio. Realiza una pregunta detonante: “¿En qué asociaciones has buscado apoyo y cómo te has sentido beneficiado?” Se busca que se compartan experiencias en torno a la búsqueda de recursos de ayuda. El facilitador retroalimenta sobre la labor de las instituciones en temas determinados.
Cierre	Se pide al grupo que realice una lista de actividades, necesidades, hobbies que haya podido satisfacer gracias al apoyo de alguna institución y posteriormente se pide lo mismo, pero con lo que no haya podido resolver y se reflexiona sobre ello.
<b>Sesión 2: “Obteniendo recursos informativos”</b>	<b>Descripción</b>
Introducción	Se rescatan las ideas de cierre de la sesión anterior y se realiza una búsqueda colectiva sobre distintas asociaciones que pueden ser de ayuda en las diferentes necesidades señaladas. Se recomienda elaborar una lista para compartir de forma impresa o digital. Se puede invitar a algún colaborador de alguna institución para compartir su experiencia sobre las actividades realizadas en el centro donde colabora.
Asistencia	Si alguno de los participantes requiere de orientación específica y asistencia para realizar el contacto con la institución, se le apoya con alguna de las actividades para facilitar el contacto telefónico o escrito.
Resolución de dudas y cierre	De forma grupal se pide a los participantes que expongan sus experiencias al contactar con las instituciones.

## FASE 5: CIERRE

### Objetivos

- Sintetizar la información que se abordó a lo largo del taller.
- Reforzar contenidos del taller.

<b>Número de sesiones:</b> 2	<b>Duración total de la fase:</b> 4 horas
<b>Descripción</b> Se realiza una breve recapitulación de los temas que se abordaron en el taller con el objetivo de recordar la información y si es necesario reforzar algunas estrategias utilizadas.	
<b>Estructura</b>	
<b>Sesión 1 “Cierre”</b>	<b>Descripción</b>
Introducción	Se pide a los participantes una recapitulación breve de los contenidos que les interesaron mayormente y se retroalimenta de forma colaborativa para ampliar la información.
Dinámica de cierre “mirada retrospectiva” (Gómez, 2007).	Se pide que respondan de forma individual las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo llegué?</li> <li>• ¿Qué me sentí?</li> <li>• ¿Cómo me voy?</li> </ul> Se comparten en grupo y se generan diálogos en torno a ello
Cuestionario	Se pide que respondan el cuestionario de evaluación del taller <a href="https://drive.google.com/file/d/1tj4Tr3HXYbyrHVTZVpn_rh8ppl4_j7hI/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1tj4Tr3HXYbyrHVTZVpn_rh8ppl4_j7hI/view?usp=sharing</a>
<b>Sesión 2 “Estrategias de mantenimiento”</b>	<b>Descripción</b>
Introducción  Material: guía de apoyo <a href="https://drive.google.com/file/d/1zaJR6KmrKcM5wqWpJ_ucMPRBQtFwp9yZ/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1zaJR6KmrKcM5wqWpJ_ucMPRBQtFwp9yZ/view?usp=sharing</a>	A partir de la información recopilada en el cuestionario de la sesión de cierre y transcurrido un tiempo breve (2 o 3 semanas), se contacta con los participantes para realizar un seguimiento puntual sobre su situación en torno a su proceso migratorio. Se realizan algunas recomendaciones de ser necesario sobre las estrategias que se abordaron durante el taller, de igual forma se analiza si se requiere alguna información adicional sobre instituciones de apoyo y, si es posible, se facilita su contacto con la institución correspondiente. Se brinda la guía de apoyo (ver enlace o consultar anexo 4).

**Anexo 3: Propuesta de cartel para el taller**

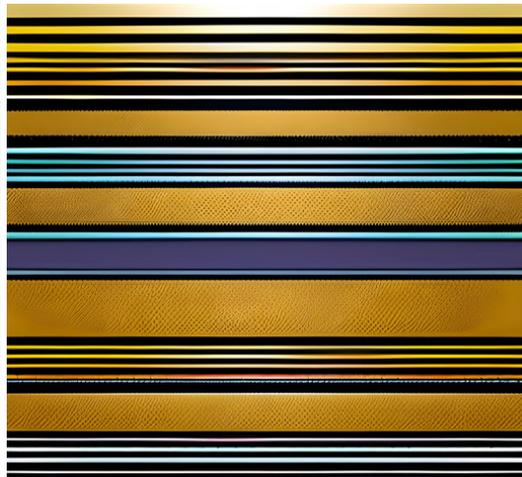
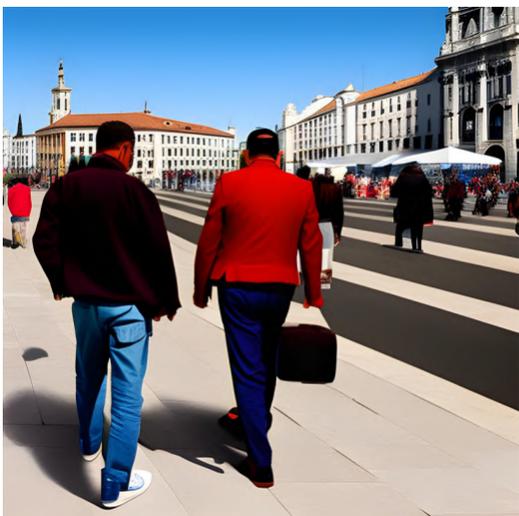
EJEMPLO ILUSTRATIVO

TALLER  
DUELO  
MIGRATORIO Y  
ESTRÉS DE  
ACULTURACIÓN

GRATUITO

LUGAR: PIROTECNIA S/N 41013, SEVILLA  
FECHA: 29 DE MAYO 2023  
HORARIO: 17:00 A 19:00  
CONTACTO: +34 672 00 81 48

**Anexo 4: Imágenes de referencia para dinámica de la sesión uno (generadas con Inteligencia Artificial)**





**Anexo 5: Cuadro para dinámica: “miedo”. Sesión dos de la fase de “aspectos psicoeducativos”**

N°	Mi miedo	Sensación que experimenté	Contraste con la realidad
1			
2			
3			
4			

**Anexo 6. Breve Guía de Recursos de Apoyo (en el enlace del cuadro de actividades se incluye en formato digital)**

