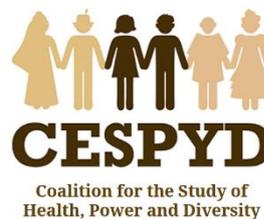




UNIVERSIDAD
DE SEVILLA



INTERVENCIÓN EN CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO CON PERSONAS REFUGIADAS

MANUAL DE IMPLEMENTACIÓN





Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)

Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

Adaptar — remezclar, transformar y crear a partir del material

El licenciador no puede revocar estas libertades mientras cumpla con los términos de la licencia.

Bajo las condiciones siguientes:

Reconocimiento — Debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de una manera que sugiera que tiene el apoyo del licenciador o lo recibe por el uso que hace.

NoComercial — No puede utilizar el material para una finalidad comercial.

CompartirIgual — Si remezcla, transforma o crea a partir del material, deberá difundir sus contribuciones bajo la misma licencia que el original.

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que legalmente restrinjan realizar aquello que la licencia permite.

Todas las imágenes utilizadas en este documento se encuentran bajo licencia Creative Commons. Imágenes en orden de aparición:

Autoría: Alun McDonald/ Oxfam

Título: Jamam Refugee Camp

URL: <https://www.flickr.com/photos/oxfam/9255590706/in/photostream/>

Autoría: tomscoffin

Título: Venezuela 2016-94

URL: <https://flickr.com/photos/57200171@N03/35638179935/in/photolist-WidZhc-cKc48S-V4KhWR-W6FV9M-WeKDAb-VH3udQ-W6HmZ-aaR8vK-pnGPiu-V4J8vi-nJ74Wn-WeKD2q-WeKTEy-W3nhwU-W3mN2C-4bfuVE-bqEYiF-cKc4gA-VH2wS9-4a6ZE7-cKc427-W3mym1-4a32Ze-W3mvhL-by3ozy-cHideQ-VH2zVd-VH3C7q-koYXmu-cKc2TJ-cHgAcU-VH3sZY-W3ny95-ea3Fbo-n4a9AC-W6GSmk-W3mPEN-4qggXE-W6GFGe-W3nidy-W3mzrN-V1TTXA-W3mmo3-VH2Dc3-4a6KT9-cHievA-V4Jaw2-4qggfG-W3nA97-W3mLzQ>

Autoría: virtualwayfarer

Título: Tarangire National Park Photo Safari

URL: <https://search.creativecommons.org/photos/78509dff-a753-43f2-949d-82c238a387c0>

Autoría: European Union (photographer: D. Membreño)

Título: EU solidarity: helping Central America recover after hurricanes ETA and IOTA

URL: https://www.flickr.com/photos/eu_echo/50724915508

Autoría: Annemarie Schwarzenbach

Título: CH-NB - Syrien, Aleppo- Zitadelle - Annemarie Schwarzenbach - SLA-Schwarzenbach-A-5-03-039.jpg

URL: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:CH-NB_-_Syrien,_Aleppo-_Zitadelle_-_Annemarie_Schwarzenbach_-_SLA-Schwarzenbach-A-5-03-039.jpg

Autoría: Adam Jones

Título: Woman Walks Past Mosque - Dori - Sahel Region - Burkina Faso

URL: https://www.flickr.com/photos/adam_jones/4815330295/

Contacto para retroalimentación, comunicación o solicitud de materiales:

Diseño de la Intervención	Virginia Paloma (PhD) vpaloma@us.es
Primera Implementación y Materiales	Irene de la Morena López (MA) irene_delamorena@hotmail.com
Editor del Manual de Implementación	Vincent Busche (MA) vincentbusche@gmx.de

Referencia sugerida: Paloma, V., de la Morena, I., & Busche, V. (2021). *Intervención en Crecimiento Postraumático con Personas Refugiadas: Manual de Implementación*. Centro de Investigación y Acción Comunitaria de la Universidad de Sevilla.

PREFACIO

Es importante considerar que cualquier persona puede convertirse en refugiada en cualquier momento; y es el contexto del país de origen, el proceso migratorio y las dificultades encontradas después de su llegada lo que hace que la gente común necesite intervenciones psicológicas.

La pasada década se ha caracterizado por una afluencia cada vez mayor de personas forzosamente desplazadas en todo el mundo. En 2020, según la agencia de la ONU para los refugiados (ACNUR, 2021), estas cifras se han duplicado en comparación con 2010. 26,4 millones de personas han sido desplazadas en todo el mundo y 48 millones han buscado refugio en su país de origen. Los peligros y estresores psicológicos no solo relacionados con el proceso migratorio, sino también con la situación a la que se enfrentan tras su llegada al país de acogida, dejan una huella considerable en el estado psicológico del individuo (Kirmayer et al., 2010).

La intervención comunitaria que se describe en este manual se diseñó para ayudar a las personas que se vieron obligadas a desplazarse a lidiar con estos factores de estrés psicológico y mejorar su situación. Este programa utiliza el formato de mentoría y apoyo entre iguales, a través del cual se capacita a los miembros de la propia comunidad para que se conviertan en mentores de personas refugiadas recién llegadas. A nivel psicológico, la intervención tiene como objetivo concienciar a los participantes de las fortalezas y cambios positivos que han podido adquirir y experimentar como resultado de su proceso de migración, fomentando así el crecimiento postraumático.

En un estudio piloto, este programa de intervención se ha implementado con éxito en población refugiada en el sur de España (Paloma, de la Morena & López-Torres, 2020; Paloma, de la Morena, Sladkova & López-Torres, 2020). Debido a que los efectos positivos de este programa de intervención solo se han probado en la población refugiada, actualmente se limita su implementación a personas refugiadas y solicitantes de asilo. Sin embargo, cabe esperar que las personas migrantes en general también se beneficien del programa. Asimismo, en aras de la simplificación, en este documento utilizamos el término refugiado para referirnos tanto a personas refugiadas como a solicitantes de asilo, siendo plenamente conscientes de la diferencia de definición y consecuencias que esta condición jurídica conlleva para el individuo. Con el desarrollo de este manual de implementación, esperamos brindar una guía para los profesionales que quieran implementar la intervención de crecimiento postraumático para refugiados en diferentes contextos. Fue diseñado para ser implementado por profesionales de la Psicología, dada la complejidad emocional a la que se enfrenta la persona moderadora del grupo durante las sesiones. Finalmente, la naturaleza del diseño de la intervención permite su implementación en diferentes culturas. Sin embargo, las adaptaciones pueden y deben realizarse dependiendo del contexto de intervención.

CONTENIDO

I. INTRODUCCIÓN	
La Intervención	3
Calendarización	6
Evaluación del Programa	7
II. TÉCNICAS	
Relajación Guiada	9
Historias Migratorias	9
Recursos Comunitarios	10
III. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES	
Visión general	11
Contenido de la sesión	13
S I Consecuencias de la Migración	14
S II Razones para Migrar	18
S III Red Social	21
S IV Idioma	24
S V Cultura	28
S VI Tierra	30
S VII Estatus	32
S VIII Grupo étnico	34
S IX Salud	37
S X Fortalezas y autoestima	39
S XI Poniéndonos en acción	43
S XII Expectativas de futuro	45
Sesiones de Mentoría	47
IV. REFERENCIAS	
V. APÉNDICES	

”

Es que me valoro mucho más a través de esta experiencia... me siento más fuerte, más confiada, confío más en mí misma y conozco mis puntos débiles y mis puntos fuertes y así puedo usarlos para lo que necesito, porque ... Estaba en una situación difícil y tengo que buscar dentro, cómo puedo hacerlo, porque lo único que me va a ayudar soy yo misma y por lo tanto, [el programa] es muy bueno.

Mujer saharai (27 años)



I. INTRODUCCIÓN

La Intervención

El programa de crecimiento postraumático para personas refugiadas es una intervención de base comunitaria que hace uso de los propios recursos que se encuentran en la comunidad local para mejorar su bienestar en diferentes aspectos. En su mayor parte, su objetivo es fomentar el crecimiento postraumático (PTG, de sus siglas en inglés, post-traumatic growth) en las personas refugiadas, haciendo que los participantes se centren en los aspectos positivos del proyecto migratorio. Sin embargo, es poco probable que el PTG sea el único resultado de la intervención. Los siguientes párrafos presentan cómo esta intervención psicológica puede ayudar a empoderar a las personas refugiadas para que conozcan sus fortalezas y hagan uso de los recursos personales y comunitarios que tienen para tomar las riendas de sus propias vidas en la nueva sociedad.

El programa se basa en un formato de mentoría y apoyo entre iguales, siendo las tres técnicas clave utilizadas la relajación guiada, el intercambio de historias migratorias y el conocimiento de recursos comunitarios (todas descritas con más detalle a continuación). El contenido de este programa de intervención está orientado hacia las principales necesidades identificadas en la literatura científica en esta población: red social, idioma, tierra y cultura, estatus, etnia y salud (Atxotegui, 2000; ver contenido a continuación). Un objetivo general del programa es lograr una perspectiva positiva de estos desafíos y apreciar los desarrollos positivos que los participantes pueden haber experimentado. De hecho, las sesiones finales se centran específicamente en estos cambios positivos y en las fortalezas adquiridas debido a la experiencia migratoria.

La idea general de este programa es, por tanto, crear un espacio seguro que permita a los participantes compartir y reconocer sus experiencias migratorias en grupo. Al compartir

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA



sus narrativas, es más probable que experimenten un mayor sentido de comunidad y apoyo social. La persona que modera el grupo adopta un rol de facilitadora, permitiendo a los participantes aprender los unos de los otros.

La intervención tiene una duración de 15 semanas, con sesiones de tres horas, dos veces por semana. Se divide en dos fases de ocho y siete semanas (ver estructura del programa). La primera fase es la formación de mentores, en la que se capacita a personas refugiadas previamente seleccionadas para que se conviertan en mentoras de refugiados recién llegados. En doce sesiones, los futuros mentores exploran diferentes temas relacionados con el proceso migratorio y reflexionan sobre ellos mismos a nivel personal en diálogos grupales. En las dos últimas sesiones, aprenden sobre las habilidades de mentoría, el contenido de las sesiones y cómo deben moderarlas durante la segunda fase de la intervención. La segunda fase está dedicada a los grupos de apoyo entre iguales. Los mentores que han recibido previamente la formación ahora ofrecen las mismas sesiones a su grupo cultural y en su propio idioma. Aparte de las últimas dos sesiones, la segunda fase es temática

y estructuralmente igual que la primera fase. Si bien el profesional que está implementando la intervención no modera las sesiones durante la segunda fase, se reunirá con los mentores de manera continua para evaluar el progreso del programa, cubrir posibles necesidades o evaluar juntos cómo superar ciertos desafíos. Es importante que los mentores se sientan apoyados durante todo el proceso.

Para la selección de los participantes, en el caso de los mentores, se aplican ciertos criterios de inclusión: 1) Haber vivido al menos un año en el país de intervención. 2) Tener un dominio del idioma del país de acogida. 3) Haber mostrado cierto grado de conciencia social, así como participación activa y habilidades de liderazgo en actividades sociales. El último criterio se puede demostrar mediante actividades de voluntariado, tener un perfil activista o experiencia laboral previa en el tercer sector. También se debe prestar atención al estado psicológico de los mentores; es decir, sólo deben seleccionarse como mentores individuos psicológicamente estables. En el caso de los miembros del grupo de iguales, el único criterio es que deben ser seleccionados de un

grupo de participantes que hayan residido en el país de intervención durante no más de seis meses. Esto aumentará la probabilidad de que se beneficien de la intervención, ya que aún no conocen ni tienen acceso a los recursos comunitarios, ni es probable que cuenten con una amplia red de apoyo social.

Todos los participantes deben firmar un formulario de consentimiento informado en el que expresen su participación voluntaria. Además, debe quedar claro que los datos recopilados durante la intervención se utilizarán únicamente con fines de investigación, y que la información compartida por otros participantes debe tratarse de forma confidencial. Se puede emitir una carta de recomendación para las personas que han ejercido de mentoras, y un diploma de finalización satisfactoria para mentores y refugiados recién llegados al final del programa para animar su asistencia e implicación. Ambos documentos deben estar firmados por todas las partes colaboradoras e incluir las actividades realizadas. Para los mentores, se puede incluir una descripción personalizada de su compromiso con el programa. Se pueden realizar esfuerzos e incentivos adicionales para facilitar la asistencia a las sesiones.

Las personas refugiadas que actúan como mentoras y las recién llegadas se benefician de esta intervención de dos formas diferentes. Primero, como se mencionó anteriormente, al conocer sus fortalezas y los cambios positivos que han desarrollado durante el proceso de migración, ambos grupos aprenden a valorar sus logros después de la llegada y obtienen una perspectiva más positiva de su proyecto de migración. Los mentores tendrán el beneficio adicional de liderar un grupo a través de un proceso transformador. Además de desarrollar sus habilidades de liderazgo, se sentirán empoderados; no solo para hacer un cambio positivo en su comunidad, sino también para tomar medidas para cambiar su propia situación.

Al combinar el enfoque de mentoría y apoyo mutuo entre iguales, esta intervención hace uso de

los recursos existentes en la propia comunidad, como el idioma o la experiencia personal de los participantes. Esto permite que el programa no solo sea más rentable, ya que no requiere recursos externos como intérpretes, sino también más apropiado culturalmente. Los mentores conocen los antecedentes del grupo al que están asignados, hablan su idioma y probablemente hayan pasado por experiencias similares durante su proceso de migración. Además, la intervención sigue un enfoque de abajo hacia arriba, en el que la comunidad se convierte en su propio agente de cambio. El proceso de aprendizaje que atraviesan los participantes durante este programa es, por tanto, más eficaz y sostenible a largo plazo, porque se basa en la motivación intrínseca de la comunidad y hace uso de las ideas y experiencias de ese grupo específico. Los participantes no reciben ayuda de una fuente externa, sino que se ayudan unos a otros a crecer, lo que los hace menos dependientes de la ayuda externa a largo plazo.

1ª FASE

SEMANA 1

Sesión I - Introducción
Sesión II - Razones para la Migración

SEMANA 2

Sesión III - Red Social tras la Migración
Sesión IV - Idioma

SEMANA 3

Sesión V - Cultura
Sesión VI - Tierra

SEMANA 4

Sesión VII - Estatus
Sesión VIII - Grupo étnico

SEMANA 5

Sesión IX - Salud
Sesión X - Fortalezas y Autoestima

SEMANA 6

Sesión XI - Poniéndonos en Acción
Sesión XII - Expectativas de Futuro

SEMANA 7 Y 8

TLas Sesiones de Mentoría

- Dinámica de grupos y revitalización
- Creación y traducción de materiales para los grupos de iguales
- Conocer la disponibilidad de mentores

2ª FASE

SEMANA 9

Sesión I - Introducción
Sesión II - Razones para la Migración

SEMANA 10

Sesión III - Red Social tras la Migración
Sesión IV - Idioma

SEMANA 11

Sesión V - Cultura
Sesión VI - Tierra

SEMANA 12

Sesión VII - Estatus
Sesión VIII - Grupo étnico

SEMANA 13

Sesión IX - Salud
Sesión X - Fortalezas y Autoestima

SEMANA 14

Sesión XI - Poniéndonos en Acción
Sesión XII - Expectativas de Futuro

SEMANA 15

Acto de Cierre

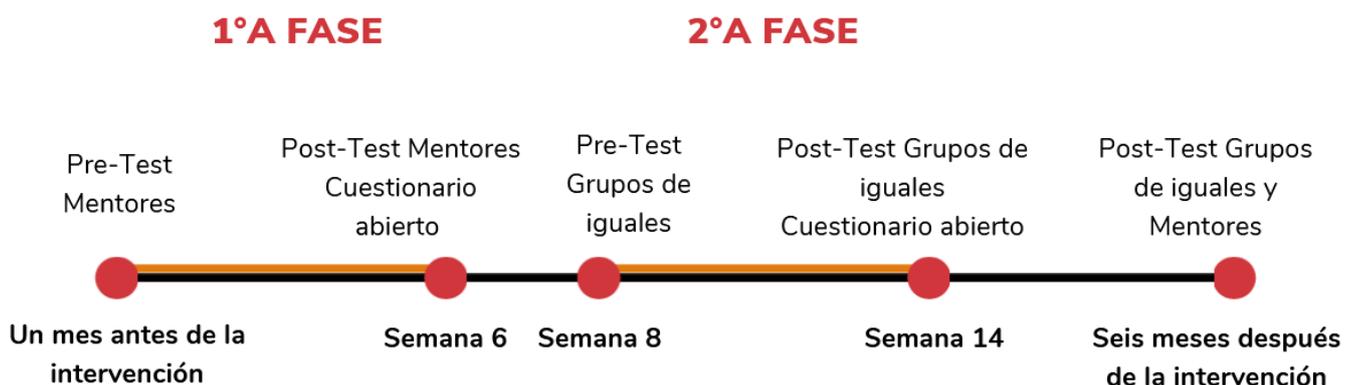
Evaluación del Programa

El tipo de evaluación a realizar está sujeto a los intereses del profesional que implementa la intervención. Sin embargo, se sugiere evaluar el programa con una combinación de métodos cualitativos y cuantitativos (consulte la Figura siguiente para obtener una referencia temporal). Idealmente, se debe utilizar un grupo de comparación, lo más homogéneo posible al grupo de participantes, para poder establecer que los cambios que experimentan los participantes son, de hecho, el resultado de la intervención.

Para la evaluación cuantitativa, las variables de interés podrían ser PTG, ansiedad y depresión. Antes de la primera sesión y después de la última sesión, los participantes pueden completar un cuestionario de evaluación, que consiste en el Inventario de Crecimiento Postraumático (Tedeschi & Calhoun, 1996), el STAI6, una versión de seis ítems de la escala de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI; Marteau & Bekker, 1992) y el Patient Health Questionnaire (PHQ-9; Kroenke, Spitzer & Williams, 2001), que mide los síntomas depresivos. Si el tiempo lo permite, la evaluación también podría incluir el Refugee Health Screener-15 (RHS-15; Pathways to Wellness, 2011), una herramienta para evaluar la angustia emocional y la salud mental en refugiados, que ha sido traducida a 17 idiomas. Asimismo, el Cuestionario de Salud General (GHQ-28; Goldberg & Hillier, 1979) se puede aplicar para detectar síntomas de depresión, ansiedad, disfunción social o síntomas somáticos. Idealmente, seis meses después de la última sesión, se debe enviar a los participantes un

cuestionario de seguimiento con las mismas preguntas para evaluar los efectos a largo plazo del programa.

Además de estas medidas cuantitativas, se aconseja administrar una evaluación cualitativa con preguntas abiertas al final del programa (evaluación del proyecto, ver Apéndice). Esta evaluación consiste en una lista de preguntas abiertas, que se puede entregar a los participantes para que escriban sus respuestas. Sin embargo, también puede ser incluida en un grupo focal, siguiendo la lista de preguntas como estímulos para el diálogo. Además de las medidas pre- y post-, se debe realizar una evaluación y un seguimiento continuos (representados en naranja en la Figura). Por ejemplo, los últimos 15 minutos de cada sesión pueden dedicarse a una evaluación rápida del contenido de la sesión, la satisfacción con la sesión y si fue útil para los participantes. El moderador del grupo puede grabar esta parte de la sesión con el consentimiento de los participantes. Además, la persona que modera el grupo debe llevar una hoja de evaluación (ver Apéndice) en cada sesión en la que puede anotar la asistencia, cómo se sintió al liderar la sesión, qué progreso hizo el grupo ese día y observaciones adicionales. Los objetivos de cada sesión deben tenerse en cuenta al describir la observación y el progreso realizado durante la sesión. La hoja de evaluación debe completarse después de cada sesión y, en el caso de los mentores, devolverse semanalmente al profesional que está implementando el programa de intervención, para que pueda monitorear la implementación del programa.



TERMINOLOGÍA

Crecimiento postraumático

El crecimiento postraumático se refiere a los cambios cognitivos, emocionales y conductuales positivos que puede atravesar un individuo como resultado de un evento traumático (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Resiliencia

Un proceso mediante el cual las personas desarrollan cambios intrapersonales que les permiten adaptarse con éxito y/o resistir la adversidad. Los factores resilientes incluyen la esperanza, la autoeficacia y las respuestas de afrontamiento (Gillespie, Chaboyer & Wallis, 2007).

Empoderamiento

El proceso mediante el cual un individuo actúa para cambiar aquellos elementos que obstaculizan su bienestar y el de su comunidad (Brodsky & Cattaneo, 2013). En el caso de las personas refugiadas, el empoderamiento consiste en 1) conciencia crítica de las condiciones opresoras en el país de acogida; 2) percepción de tener control sobre los contextos sociopolíticos que son relevantes para el individuo; y 3) participación activa para superar las inequidades existentes en su comunidad (García-Ramírez, de la Mata, Paloma & Hernández-Plaza, 2011).

Apoyo mutuo entre iguales

Un grupo de participantes que pertenecen a la misma cultura o comunidad (y que, por lo tanto, son iguales o pares) que se apoyan mutuamente. En el caso de este programa, con la orientación de mentores que son personas refugiadas asentadas en la sociedad de acogida.

Mentoría

En este programa, los mentores son personas refugiadas asentadas en la sociedad de acogida que han sido capacitadas por un profesional para moderar sesiones de apoyo mutuo entre iguales.

Refugiado

“Alguien que no puede o no quiere regresar a su país de origen debido a un temor fundado de ser perseguido por motivos de raza, religión, nacionalidad, pertenencia a un grupo social en particular u opinión política” (Asamblea General de la ONU, 1951, p. 3). Esto no debe confundirse con un solicitante de asilo, quien solicita asilo pero no necesariamente tiene un estatus de refugiado oficial otorgado por un Gobierno o las Naciones Unidas.



II. TÉCNICAS

Relajación Guiada

La relajación guiada es una parte fundamental de cada sesión en este programa de intervención. Los efectos positivos de la relajación guiada en el individuo son numerosos. Por ejemplo, la reducción del estrés, los niveles de ansiedad y los síntomas depresivos, y la mejora del bienestar subjetivo se han observado en grupos que recibieron sesiones guiadas de relajación, yoga o meditación (Bershinsky, Trumpfheller, Kimble, Pipaloff & Yim, 2014; Chen et al., 2012; Chiesa & Serretti, 2009).

Al comienzo de cada sesión, la relajación guiada está destinada a inducir un estado de calma, libre de ansiedad, en los participantes. Esto, a su vez, aumenta su probabilidad de abrirse durante los ejercicios grupales. La hoja de relajación (ver documento de relajación en cada sesión) es leída lenta y tranquilamente por la persona que modera el grupo y se acompaña de música o sonidos naturales.

Historias Migratorias

La narración de historias personales relacionadas con la experiencia de la migración constituye la mayor parte de cada sesión. Compartir narrativas tiene varios beneficios a nivel individual y grupal. A nivel individual, ayuda a las personas a dar sentido a sus vidas, al estructurar y tomar conciencia de la información almacenada en su memoria (Monk, 1997). Por lo tanto, las percepciones negativas sostenidas por uno mismo o por los demás pueden relativizarse o refutarse. A nivel grupal, fortalece el sentido psicológico de comunidad al generar confianza entre los miembros del grupo (James, 1996). En el caso de los grupos históricamente excluidos, también puede tener un efecto de empoderamiento, ya que es probable que el intercambio de historias sobre la cultura dominante desafíe las ideas establecidas (Williams, Labonte & O'Brien, 2003).

El intercambio de historias migratorias siempre se basa en un ejercicio individual previo en el que los participantes reflexionan y aprenden sobre sí

mismos, sus creencias, su pasado, futuro, país o la cultura en la que viven (según el tema de la sesión correspondiente). En estos ejercicios, a menudo se les anima a utilizar su creatividad para presentar una perspectiva más individualizada. El ejercicio individual es importante para que los participantes se formen una idea u opinión antes de escuchar las historias de otros miembros del grupo.

La información y los conocimientos que reciben de estos ejercicios individuales se comparten posteriormente con todo el grupo. Cabe destacar que este no es solo un ejercicio de compartir, sino ante todo un ejercicio de escuchar, en el que cada participante debe prestar atención a los detalles emocionales de las historias de sus iguales, reflexionar sobre ellas y retroalimentar si así lo desean. Para asegurarse de que ningún miembro del grupo se sienta en desventaja, el tiempo dedicado a cada historia individual debe estar claramente estructurado y comunicado con anticipación.

Los participantes se darán cuenta de que sus experiencias a menudo no son muy diferentes a las de otros refugiados. El intercambio de historias fomenta la cohesión del grupo y la percepción de apoyo social de los demás participantes. Mientras reflexionan sobre sus historias personales, también se centrarán en sus logros pasados. Al darse consejos y compartir estrategias sobre cómo hacer frente a situaciones difíciles, se darán cuenta de cuánto han logrado y reconocerán el valor de sus experiencias. Junto con la persona que modera el grupo, quien siempre debe fomentar una atmósfera grupal positiva en la que todos se sientan seguros y cómodos compartiendo, los participantes obtendrán una nueva perspectiva positiva sobre su proyecto de vida y migración.

Recursos Comunitarios

El acceso limitado y la falta de conocimiento sobre los recursos comunitarios existentes en la sociedad receptora entre la población refugiada es un problema citado con frecuencia (Ventevogel, Schinina, Strang, Gagliato & Hansen, 2015). Uno de los objetivos de esta intervención es, por tanto,

facilitar información sobre los recursos comunitarios que cubren las necesidades más relevantes de las personas refugiadas recién llegadas a un nuevo entorno. Al tener un mejor acceso y conocimiento sobre estos recursos comunitarios, es probable que los participantes sean más resilientes cuando se enfrenten a dificultades.

La idea de compartir recursos comunitarios es que cada participante comparta los recursos que le ayudaron a superar las dificultades correspondientes al tema de cada sesión. Por lo tanto, antes de proporcionar recursos, la persona que modera el grupo siempre debe preguntar a los participantes qué recursos ya están utilizando. Asimismo, cuando se comparten recursos con el grupo, todos los participantes deben tener la oportunidad de agregar los recursos que sienten que faltan o comentar los mencionados. Es importante que la persona que modera el grupo conozca los servicios que brindan las asociaciones, los sitios web, las aplicaciones y otras herramientas que pueden ayudar a las personas refugiadas con sus desafíos. La lista debe ser exhaustiva y actualizada para el lugar y el momento de la intervención.



III. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

Visión General

Cada sesión sigue una estructura bastante similar (ver el esquema de la sesión a continuación), con pequeñas adaptaciones según el tema. La persona que modera el grupo debe comenzar con una breve introducción y dejar tiempo para preguntas sobre la última sesión y la actual. Luego, sigue un ejercicio de relajación guiada. La persona que modera guía al grupo a través del ejercicio de relajación, que debe combinarse con música de fondo. La parte más importante y que consume más tiempo es el intercambio de historias migratorias, en la que los participantes primero trabajan individualmente en un tema relacionado con el proceso de migración y luego comparten sus experiencias en un diálogo grupal. Posteriormente, se comparten los recursos comunitarios relacionados con el tema de la sesión en cuestión. Las sugerencias y la participación de los participantes pueden ser muy informativas durante esta parte.

Cada sesión finaliza con una breve evaluación de la sesión y sugerencias y dudas sobre las próximas sesiones. Esta sección es especialmente importante para la primera fase de la intervención, ya que los mentores deben recibir instrucciones sobre cómo dirigir la misma sesión con su grupo cultural de iguales. La evaluación siempre se basa en los objetivos de cada sesión en particular y se proporcionan preguntas de orientación. Se recomienda grabar esta parte de la sesión para recopilar datos cualitativos.

En cuanto a los materiales necesarios para cada sesión, la persona que modera el grupo debe llevar siempre la hoja de evaluación en la que anota la asistencia y notas importantes de la sesión. Se recomienda utilizar una presentación visual que incluya el plan de la sesión, las instrucciones para cada ejercicio, los recursos comunitarios del contenido de la sesión correspondiente y las preguntas de evaluación (puede comunicarse con los autores para acceder a ejemplos de diapositivas).

ESQUEMA DE LAS SESIONES

Actividades

TIEMPO: 3 horas

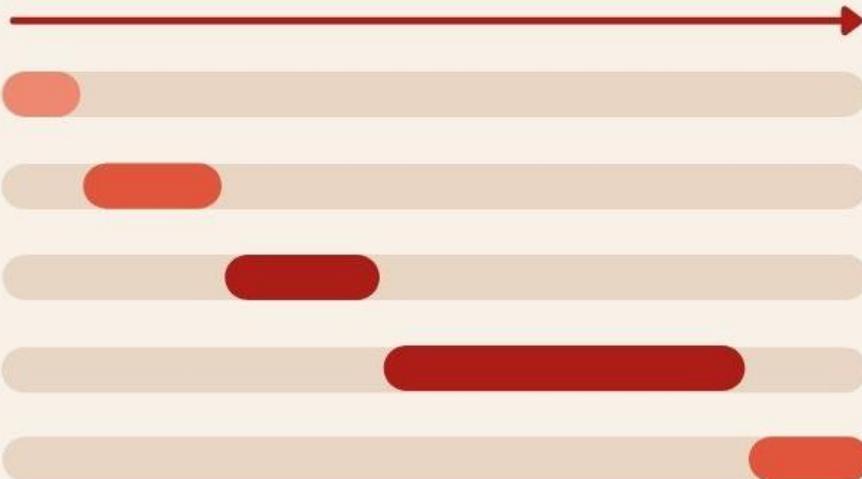
Ronda de preguntas abiertas

Relajación guiada

Ejercicio individual

Historias Migratorias

Recursos Comunitarios



Finalmente, para la primera fase de la intervención, los materiales deben entregarse a los mentores después de cada sesión. Estos deben ser traducidos por ellos mismos, para que puedan usarlos para su grupo de iguales en la segunda fase de la intervención, donde guían al grupo de refugiados recién llegados a través del programa.

Antes de la primera sesión de la primera y segunda fase, se recomienda tener un primer encuentro con todos los participantes de esa fase y el(los) moderador(es) del grupo. Esta primera reunión tiene como objetivo dar una idea general de la intervención, una descripción general de las actividades planificadas y la estructura de cada sesión, como se describe en este manual. Se puede utilizar una presentación visual para guiar a los participantes a través del proceso de intervención y motivarlos a participar. La primera reunión también es una oportunidad para que los miembros del grupo se conozcan y fomenten la cohesión del grupo. Por ello, antes de abordar el

contenido de la intervención, conviene incluir una breve presentación y actividad en la que las personas puedan conocerse entre sí. Por ejemplo, todos los participantes se colocan en grupos de dos. Se presentarán contándose unos a otros sus datos básicos y algún detalle identificativo o inesperado o algo que les guste o con lo que sueñen. A continuación, todo el grupo se reunirá y cada miembro de cada pareja presentará al otro miembro.

En la siguiente sección, se describirá en detalle cada sesión. Como se mencionó anteriormente, el contenido es el mismo para la primera y segunda fase. Solo las dos últimas sesiones de la primera fase están dedicadas en exclusiva a la formación de mentores.

1

Introducción: consecuencias positivas y negativas de la migración

2

Razones para la Migración: políticas, económicas, sociales y personales

3

Red Social tras la Migración: familiares y amigos

4

Idioma: desafíos y oportunidades

5

Cultura: convivencia entre la cultura propia y la nueva

6

Tierra: paisajes de mi tierra y nuevos paisajes

7

Estatus: pasado, presente y futuro

8

Grupo étnico: lidiando con el racismo y la discriminación

9

Salud: entendiendo el concepto de salud

10

Fortalezas y Autoestima: reconociendo cambios positivos

11

Poniéndonos en acción: superando las barreras para cambiar nuestra situación

12

Expectativas de Futuro: una nueva perspectiva de futuro

SESIÓN I – Consecuencias de la Migración

Objetivos:	<i>Crear un espacio seguro</i> <i>Aumentar la cohesión grupal</i> <i>Conocer las consecuencias positivas y negativas de la experiencia migratoria</i> <i>Normalizar las consecuencias psicológicas de la migración como proceso normal de adaptación</i> <i>Resaltar los aspectos positivos de la experiencia migratoria</i> <i>Poner en valor las estrategias de afrontamiento personales</i> <i>Proporcionar información sobre las consecuencias psicológicas de la migración</i>
Materiales:	<i>Presentación visual (sesión 1)</i> <i>Hoja de relajación La Cascada</i> <i>Hojas en blanco</i> <i>Copias del documento “La Balanza”</i> <i>Bolígrafos</i> <i>Mapa del mundo</i> <i>Grabadora</i>
Duración:	<i>Tres horas</i>

La primera sesión sigue la misma estructura que todas las sesiones posteriores (consulte el esquema anterior). La idea principal de la primera sesión es analizar las principales dificultades que los participantes han enfrentado o aún enfrentan debido a su migración. Antes de que la sesión comience oficialmente, y si no se ha realizado previamente, los participantes deben completar el consentimiento informado y el pre-cuestionario.

Aunque los miembros del grupo ya deberían conocerse después del primer encuentro sugerido, la sesión debería comenzar con una breve presentación grupal. Todos dicen su nombre, tiempo en el país de acogida, origen y motivos de emigración al país de acogida. Todos tienen la oportunidad de indicar en el mapa del mundo (PowerPoint) de dónde vienen y poner su nombre en el país de origen. A continuación, se presentará y explicará el programa con todas las actividades planificadas mediante la presentación visual.

Luego, por primera vez, los participantes serán guiados a través del ejercicio de relajación (ver relajación guiada La Cascada). Para presentar el tema de la sesión actual, se presenta el ejercicio individual “El equilibrio de la migración”. Cada

persona debe escribir en el documento los aspectos negativos y positivos de la experiencia migratoria. Esto obliga a los participantes a no solo centrarse en los aspectos negativos, creando una visión equilibrada, y probablemente más realista, de su situación. Además, el ejercicio individual asegura que cada participante piense en este tema, aunque no lo comparta con el grupo.

Una vez que todos hayan anotado los pros y los contras del proceso de migración, es hora de compartir sus ideas con todo el grupo. La persona que modera intenta enfatizar los puntos en común, los aspectos positivos y las estrategias de adaptación al nuevo contexto. Para no descuidar los aspectos negativos, se elabora colectivamente una lista de las dificultades más relevantes encontradas (familia, amigos, idioma, cultura, etc.). El moderador puede consultar esta lista en futuras sesiones y hacer especial hincapié en las dificultades mencionadas aquí. Una pregunta orientadora para la discusión de grupo podría ser cómo se sienten los participantes ahora, en comparación con cuando llegaron por primera vez al país de acogida.

Luego, se presenta visualmente información sobre las posibles consecuencias psicológicas de la

migración. La persona que modera debe enfatizar la normalidad de estas reacciones. A continuación, la persona que modera presenta algunos consejos para superar estas reacciones. Se pregunta al grupo sobre estrategias personales y consejos que quieren compartir con otros miembros del grupo.

La sesión se cierra con una evaluación abierta de la utilidad del contenido de la sesión y las expectativas sobre el programa en general.

Reacciones Normales del Proceso Migratorio

- Preocupación
- Pensamientos negativos
- Incertidumbre
- Dificultad de concentración y atención
- Memoria alterada
- Ansiedad, miedo o inseguridad
- Dolor de cabeza o de estómago
- Falta de apetito
- Problemas de sueño
- Conductas agresivas o pasivas
- Problemas en la toma de decisiones
- Sentimiento de culpa
- Sensación de soledad
- Cansancio
- Consumo de fármacos o alcohol

Algunos Consejos para Superar estas Reacciones

- Pensar que lo que me pasa es algo normal y que con el tiempo se pasará
- Tener una rutina similar cada día
- Centrarme en los aspectos positivos y mis fortalezas
- Buscar actividades que me agraden (dar un paseo, ejercicio físico, leer, cocinar, etc.)
- Participación comunitaria
- Tratar de relacionarme con otras personas
- Encontrar personas con las que expresar mis emociones
- En caso de necesidad, no tener vergüenza en pedir ayuda
- Sugerencias del grupo

Relajación Guiada

La cascada

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=MrAhyTz2Mts>

Nos colocamos en una posición cómoda, con los brazos y piernas estirados y cerramos los ojos.

Imagina que estás dando un paseo por el bosque... hay árboles grandes... altos... con muchas hojas... Avanzas tranquilamente y escuchas el sonido del agua que corre... es un sonido muy agradable...

Oyes el sonido cada vez más claramente... el sonido... está cada vez más presente... Te acercas al agua... al río que estás escuchando y poco a poco vas ascendiendo por el curso del río hasta llegar a una cascada. Es una cascada de agua cálida... una hermosa cascada... rodeada de vapores de agua... con mucha espuma.

Hay flores alrededor... pájaros en las ramas de los árboles. Contempla todo el conjunto, el paisaje... Contempla el agua que cae en abundancia... agua muy pura y cálida, que al caer dibuja pliegues en la arena y alrededor de las rocas.

La visión de esta cascada de agua cálida llena tus ojos, el sonido del agua relaja tu mente... Llena tus oídos. Sientes una dulce emoción. Es un momento importante para ti. Te sitúas bajo esa maravillosa cascada de agua pura y cálida.... tonificante... y llena de energía.

Siente como el agua cae sobre ti. Agua tibia y cálida. Es una sensación muy agradable y purificadora. El agua es ligera... muy ligera. Mientras la dejas caer sobre tu cuerpo... siente las ligeras caricias descender por la cara... por el cuello... a lo largo de tu espalda... por todo el cuerpo siguiendo todos los caminos interiores y exteriores.

Esta agua es tan pura y tan ligera que puede penetrar en ti por la parte superior de la cabeza. Déjala que tome el camino que desee... Déjala circular por tu interior. Es una sensación maravillosa y muy agradable.

Deja que esa sensación maravillosa y agradable recorra tu cuerpo de la cabeza a los pies. Siente circular el agua que penetra por tu cabeza y recorre todo tu cuerpo...

La sientes circular por tu interior y salir por los pies. Desde esta sensación, te visualizas tranquilo y relajado mientras estás aquí sentado en el momento presente.... Disfruta unos instantes de esta sensación, siente lo relajado que estás...

Me preparo para abandonar el ejercicio... conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que me aporta... contamos lentamente 1... 2... 3... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos... tomo aire con más intensidad... realizando una respiración profunda... y abro los ojos... conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

SESIÓN II – Razones para Migrar

Objetivos:	<i>Conocer los factores macro (políticos, económicos y sociales) que han motivado la migración</i> <i>Conocer las razones personales de la migración</i> <i>Des-culpabilizar y des-responsabilizar a los/las participantes de su situación migratoria</i> <i>Destacar las fortalezas y la valentía tras emprender el proyecto migratorio</i> <i>Valorar positivamente su situación actual</i> <i>Promover empatía y cohesión grupal</i> <i>Proporcionar recursos comunitarios para obtener orientación y asesoramiento jurídico</i>
Materiales:	<i>Presentación visual (sesión 2)</i> <i>Hoja de relajación Camino por la playa</i> <i>Copias del documento “Razones para emigrar”</i> <i>Bolígrafos</i> <i>Grabadora</i>
Duration:	<i>Tres horas</i>

La segunda sesión está dedicada a las razones para iniciar el proceso de migración. Como toda sesión a partir de este momento, se inicia con una ronda de preguntas abiertas, en las que los participantes pueden aclarar dudas y preguntas que tengan respecto a la última sesión. Luego, antes de entrar en el tema central de la sesión, se lleva a cabo la relajación guiada (ver documento a continuación).

Para el ejercicio Individual, cada persona escribe en una hoja de papel los motivos de su migración. Luego, el ejercicio se comparte con el grupo y se observan y resaltan los puntos en común. Si los participantes muestran sentimientos de culpa, se debe poner especial énfasis en aclarar que la situación en la que se encuentran en este momento a menudo es causada por factores económicos y políticos. En cambio, la persona que modera el grupo debe alentar al grupo a valorar todo lo que han logrado hasta ahora, al llegar a su destino. Las siguientes preguntas de orientación se pueden utilizar durante la discusión:

- ¿Crees que eres responsable de la situación en la que estás?

- ¿Crees que puedes cambiar el transcurso de tu vida?

Antes de que finalice la sesión, se presentan las organizaciones locales de refugiados y migrantes que brindan asesoramiento legal. Los participantes pueden complementar la lista con sugerencias personales. Dado el contenido emocional de la sesión, conviene finalizar con una actividad grupal positiva. Aquí se da un ejemplo. Sin embargo, puede ser reemplazado por otra actividad si se considera más apropiada. Por último, como en la primera sesión, el grupo realiza una evaluación oral del contenido de la sesión.

Es probable que la segunda sesión se caracterice por los sentimientos negativos de los participantes, debido a la naturaleza de sus historias personales de migración. Por lo tanto, el grupo debe respetar a cualquier miembro que no quiera compartir su experiencia, si aún no está preparado para ello. Sin embargo, esto también puede ser una gran oportunidad para aumentar la cohesión del grupo y la confianza entre los miembros porque los participantes notan que no están solos con sus historias y que reciben el apoyo de otros miembros del grupo. Además, si la

persona que modera el grupo considera que algunos miembros del grupo no están de humor para la evaluación abierta que finaliza la sesión con normalidad, puede posponerse para el inicio de la siguiente sesión.

La Galleta de la Fortuna

Esta actividad tiene como objetivo imitar el mensaje de las galletas de la fortuna. Los participantes deben saber qué son las galletas de la fortuna.

Luego, cada participante tiene unos minutos para escribir un breve mensaje o deseo de fortuna. Este debe ser un mensaje dirigido a todo el grupo, por ejemplo, "Deseo que lo que hemos aprendido se pueda poner en práctica con éxito". La persona que modera recopila todos los mensajes y los mezcla en una bolsa.

Cada miembro toma al azar una hoja de papel de la bolsa y lee el mensaje en voz alta como si fuera una afirmación. A medida que lo leen, lo personalizan, por ejemplo, "Podré poner en práctica con éxito lo que he aprendido".

Relajación Guiada

Camino por la playa

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=9zNjr2M1aCs>

Estoy sentado con la espalda recta y los ojos cerrados... Me voy alejando de los ruidos y exigencias cotidianas, comienzo a visualizarme con todo tipo de detalles descendiendo por un camino de arena que desemboca en una playa... Me veo recorriendo el camino... hace un día cálido, el sol me calienta y la sensación es agradable... Una fresca brisa en mi frente me refresca...

Siento como los pies se hunden levemente en la arena caliente y me gusta, es una sensación agradable, muy agradable... Desde aquí puedo mirar al horizonte, veo el azul del mar... Veo el azul del cielo... tengo la sensación de estar rodeado de azul, el azul del mar, un azul que me relaja y me llena, me invade y me sosiega... Percibo los olores del mar, de la arena, escucho el sonido del viento al filtrarse entre las hojas de unos árboles cercanos...

Me siento en calma y tranquilidad, me siento relajado y en paz...

Me tumbo en la arena caliente y me relaja, la arena se siente cálida y agradable... mientras siento esta sensación placentera miro al cielo azul y al mar azul, que poco a poco me van relajando... El sonido del viento entre las hojas me relaja... El sonido de las olas me relaja... cada vez más...

Siento la relajación y la calma... Me permito permanecer en este estado unos momentos, sintiéndome relajado y tranquilo...

Me preparo para abandonar el ejercicio... tomando conciencia del estado de relajación en que me encuentro... abro y cierro las manos lentamente... tomo aire con más intensidad... realizando una respiración profunda... cuando cuente hasta 3 abriré los ojos 1... 2... 3... conservando el estado de relajación y calma que he logrado, 1... 2... 3... y abro los ojos.

SESIÓN III – Red Social tras la Migración

Objetivos:	<i>Conocer la red social con la que cuenta actualmente cada participante</i> <i>Valorar las nuevas relaciones sociales</i> <i>Proporcionar recursos comunitarios prácticos para aumentar su red social</i> <i>Aumento del apoyo social percibido</i> <i>Incremento del sentido de pertenencia al grupo</i>
Materiales:	<i>Presentación visual (sesión 3)</i> <i>Hoja de relajación La Nube</i> <i>Copias del documento Red Social</i> <i>Bolígrafos</i> <i>Grabadora</i>
Duración:	<i>Tres horas</i>

La tercera sesión está diseñada para reconocer y fomentar las redes sociales de los participantes. Como siempre, los primeros minutos de esta sesión están dedicados a dudas y preguntas sobre la sesión anterior. No pasa nada si esta parte de la sesión es más extensa esta vez, dado el contenido emotivo de la sesión anterior. Se debe dedicar tiempo a hablar abiertamente sobre cómo se sintieron los participantes durante la última sesión, si tuvieron dificultades para lidiar con el contenido y cuáles fueron sus pensamientos después de que se fueron la última vez. Esto es importante, para que los participantes no se queden con pensamientos y sentimientos negativos. A esta sección le sigue una relajación guiada (consulte el documento a continuación).

Durante el ejercicio individual (ver documento a continuación), los participantes exploran su red social, cómo los conocieron y hasta qué punto se sienten apoyados por ellos. Esto se profundiza aún más durante el ejercicio grupal en el que comparten sus experiencias. Compartir estrategias y recursos para ampliar el sistema de apoyo social de uno mediante la búsqueda de

nuevas conexiones o incluso el apoyo profesional puede ser muy beneficioso. También se puede enfatizar que el espacio creado aquí durante el programa puede servir como un medio para extender la red de apoyo social de cada uno. Las siguientes preguntas de orientación se pueden utilizar durante la discusión de grupo:

- ¿Sientes que puedes apoyarte en las personas que te rodean?
- ¿Sientes que perteneces a un grupo?
- ¿Cuál es la importancia que le das a tener nuevas relaciones sociales?

Los recursos comunitarios compartidos por la persona que modera el grupo pueden ser asociaciones que ofrecen actividades o recursos en línea (grupos de Facebook, sitios web, etc.) o aplicaciones que promueven encuentros o conectan a personas. Los intercambios de idiomas, las instituciones religiosas, los recorridos gratuitos por la ciudad, las oportunidades de voluntariado, las asociaciones deportivas o las bibliotecas también pueden ser recursos útiles. La sesión se cierra con una evaluación hablada sobre la utilidad del contenido de la sesión.

Relajación Guiada

La Nube

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=ex2SGbidcGE>

Adopta tu postura de relajación y cierra los ojos... por unos momentos simplemente observa tu respiración de forma tranquila y relajada. Siento la respiración tranquila y relajada. A partir de este instante vas a visualizar una nube cálida que desciende sobre ti... es una nube preciosa que te acoge, una nube cálida y protectora que contacta en primer lugar con tus pies... conforme se acerca a ellos los notas más ligeros... Es una nube blanca azulada que toca tus pies y les transmite una agradable sensación volviéndolos más ligeros. La nube tiene unos efectos positivos sobre cada lugar que contacta con tu cuerpo, los pies se vuelven ligeros... y descansan, la circulación de tus pies mejora conforme los sientes más ligeros y protegidos por la nube blanco azulada.

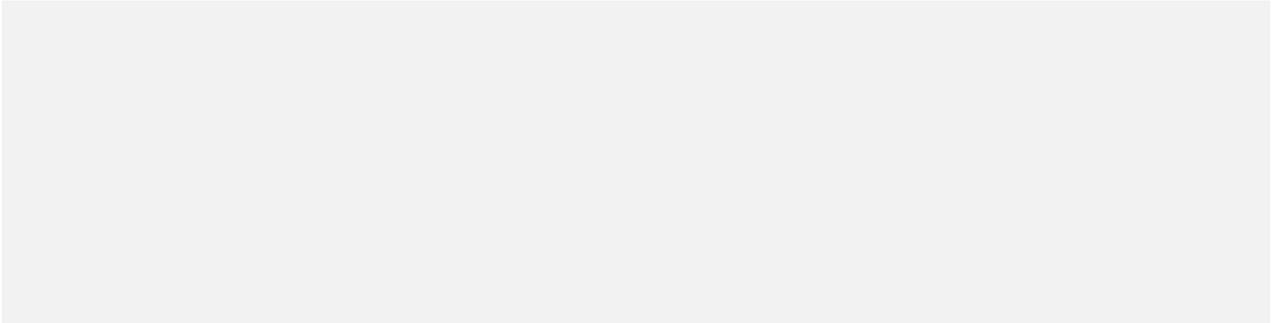
Mi respiración es tranquila, con cada respiración mi cuerpo se relaja más y más... más tranquilo... más relajado... La nube contacta con tus piernas y los músculos se relajan, los gemelos se relajan, más y más... con cada respiración más y más relajados... más descansados. Las rodillas se relajan... las sientes relajada... Siento el contacto de la nube cálidamente en las piernas, primero la pierna derecha y después la pierna izquierda. Las dos piernas están relajadas... descansadas... calientes... los pies derecho e izquierdo... se relajan y los siento relajados... descansados... calientes... La nube sigue lentamente contactando con mi cuerpo, toca mis caderas y las vuelve ligeras, toca el abdomen... y el pecho... todo el tronco ligero... y relajado... descansado... muy ligero... muy descansado...

La nube toca mis caderas y las vuelve ligeras, toca el abdomen... y el pecho... todo el tronco ligero... relajado... descansado... muy ligero... muy descansado... Mi respiración es tranquila, con cada respiración mi cuerpo se relaja más y más... más tranquilo... más relajado... La nube contacta con mis brazos, siento los dedos de ambas manos más ligeros... las manos ligeras... las muñecas ligeras... relajadas... descansadas... los brazos ligeros... relajados... descansados... las manos ligeras... relajadas... descansadas... La nube me envuelve y me acoge con su calidez, me comunica su ligereza, siento todo mi cuerpo ligero... mi cabeza... los brazos... el tronco... las piernas... mi cabeza... los brazos... el tronco... las piernas... todo mi cuerpo muy relajado... muy descansado... tomo conciencia de este estado de relajación... de paz... de tranquilidad...

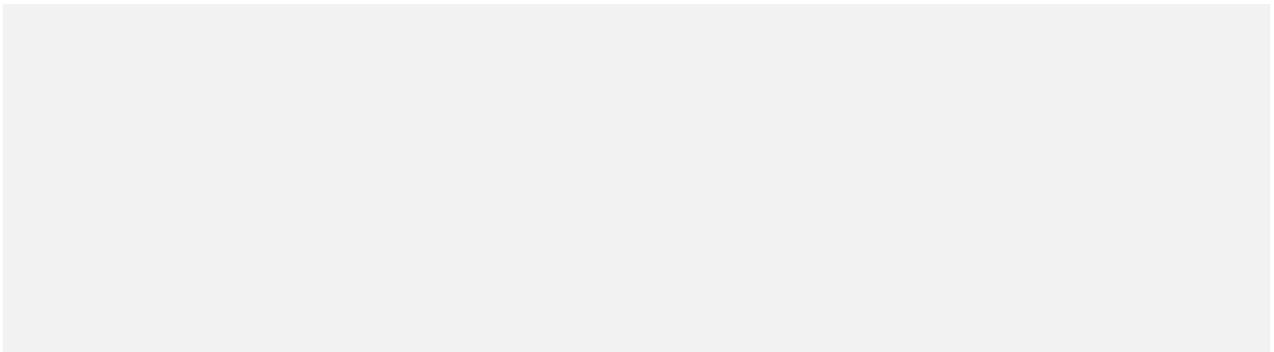
Siento mi respiración... tranquila, toda mi atención esta en ella... observo el aire al entrar... simplemente observo... con cada respiración como el oxígeno llena mi cuerpo y me vuelvo mas ligero, mas tranquilo, mi cuerpo se relaja... conforme respiro mi cuerpo se relaja... más y más... Me quedo unos segundos disfrutando de esta sensación agradable de relajación y paz. Ahora, me preparo para abandonar el ejercicio... contamos lentamente 1... 2... 3... abro y cierro las manos lentamente... tomo aire con mas intensidad... realizando una respiración profunda... y abro los ojos... conservando el estado de relajación y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

RED SOCIAL

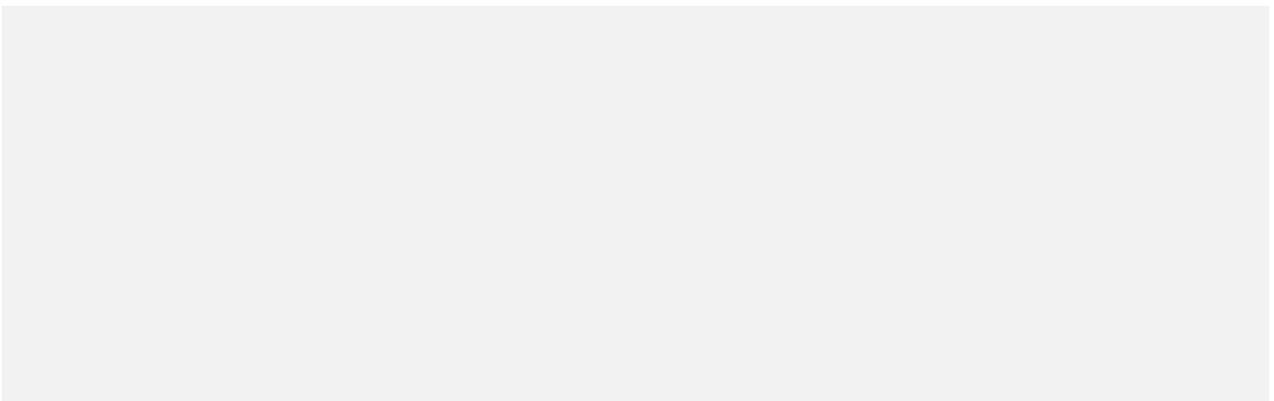
¿Conocías a alguien en España antes de llegar?



¿Has conocido a gente aquí? ¿Te sientes apoyado por ellos/as?



¿Cómo les has conocido? (ejemplo: compañeros de piso, en clases de idioma, en una asociación, aplicación de móvil...etc)



SESIÓN IV – Idioma

Objetivos:	<i>Conocer situaciones difíciles debidas a la barrera lingüística Valorar la importancia del aprendizaje del idioma Valorar las fortalezas tras el aprendizaje del idioma Estimar el incremento del apoyo social debido al conocimiento del nuevo idioma Proporcionar recursos para asistir a cursos de español, de traducción e interpretación</i>
Materiales:	<i>Presentación visual (sesión 4) Hoja de relajación El Bosque y el Mar Copias del documento El Idioma Bolígrafos Grabadora</i>
Duración:	<i>Tres horas</i>

La cuarta sesión tiene que ver con el nuevo idioma y sus desafíos, pero también las ventajas que conlleva aprenderlo. Comienza con preguntas y dudas sobre el contenido de la última sesión antes de que la persona que modera guíe al grupo hacia el ejercicio de relajación (ver documento a continuación).

Durante el ejercicio individual, se espera que los participantes escriban una historia difícil que les sucedió como consecuencia de la barrera del idioma y cómo superaron estas situaciones. Posteriormente, las historias que surgen durante el ejercicio individual se comparten en el grupo. Se anima a los participantes a enfatizar las habilidades que les ayudaron a superar esas situaciones difíciles y a encontrar experiencias que tengan en común. También deben valorar el progreso que han logrado y expresar cómo se sienten ahora. La persona que modera puede utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión:

- ¿Cómo de importante crees que es para un recién llegado aprender el idioma del país al que llega?
- ¿Te sientes más fuerte ahora que conoces el idioma?
- ¿Sientes más apoyo social después de haber aprendido el idioma?
- ¿Tienes la oportunidad de seguir hablando tu propio idioma?

A estas alturas, es probable que los participantes ya hayan nombrado una serie de recursos para aprender el idioma. La persona que modera el grupo puede presentar recursos comunitarios como asociaciones que ofrecen clases de idiomas gratuitas, información sobre puestos de traductores voluntarios, intercambios de idiomas, sitios web y aplicaciones móviles para aprender idiomas. Al final, se les debe decir a los participantes que deben traer revistas, fotografías o materiales que les recuerden a su cultura de origen o la cultura del país de acogida para la próxima sesión, ya que harán un collage cultural. Luego, la sesión se evalúa de acuerdo con los objetivos y el contenido de la sesión.

Cabe señalar que esta es una sesión que depende del contexto específico de la intervención, ya que no todos los refugiados en todas las regiones del mundo tendrán que aprender un nuevo idioma. Por ejemplo, buscar asilo en países latinoamericanos no requiere aprender un nuevo idioma. Si este es el caso, el contenido relacionado con el idioma en esta sesión puede ser reemplazado por contenido que coincida con las demandas de esa población específica, siguiendo la idea principal de ejercicios individuales antes de compartir las historias. El enfoque también se puede cambiar hacia las diferencias en los acentos, las formas de expresión y las malas interpretaciones. En un grupo mixto con una

variedad de orígenes étnicos, es probable que algunos de los participantes sean nativos o bilingües en el idioma. Sin embargo, pueden aportar un punto de vista complementario y

animar a los participantes que no hablen el idioma del país anfitrión.

”

Las sesiones me han cambiado: he adquirido más conocimientos, he comprendido mejor el contexto que quiero abordar como extranjera en España, he aprendido a sentirme menos insegura, a mejorar la apertura hacia otras culturas y saber en quién confiar. Tengo un mayor conocimiento de otras instituciones y del proceso que debemos atravesar como solicitantes de asilo, y he conocido a personas en situaciones similares. Me ha ayudado a comprender mis derechos como inmigrante.

Mujer salvadoreña de 35 años

Relajación Guiada

El Bosque y el Mar

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=MrAhyTz2Mts>

Colócate en una posición cómoda con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia fuera, con una disposición a relajarte y .cierra los ojos.....poco a poco siente tu respiración, tranquila, en calma. A partir de este instante vas a tomar conciencia de tu respiración.....simplemente observa como respiras. Observa tu respiración.... toma conciencia de tu respiración... respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.

Ahora vas a comenzar visualizando un prado verde..... visualiza una extensión de césped verde que se extiende hasta un bosque cercano..... observas la hierba verde..... los reflejos verdes del sol sobre la pradera..... extiendes la mirada hacia el bosque y ves hojas de todos los tonos de verde posibles..... es relajantemuy relajante, el sol se refleja en las verdes hojas de los árboles y brilla intensamente..... El paisaje que ves es hermoso y lo disfrutas....respiro tranquilo y en calma aspirando un aire puro, lleno del oxígeno que producen los árboles del bosque... me encuentro respirando un aire puro y relajante..... con cada respiración me relajo más y más.....

Escucho el susurro que produce el aire al pasar entre las hojas de los árboles, es relajante, muy relajante, escucho el sonido del viento en las hojas y me relajo...más y más.....me quedo por unos instantes observando el prado verde, los árboles, sus hojas hermosas, las flores que hay a mi alrededor..... y sintiendo mi respiración.... Continuas caminando y a lo lejos ves una playa de arena dorada que se encuentra bajo un sol radiante... me acerco poco a poco y miro hacia el horizonte... observo un mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla, donde lentamente las olas se deshacen y escucho el dulce sonido de la espuma.

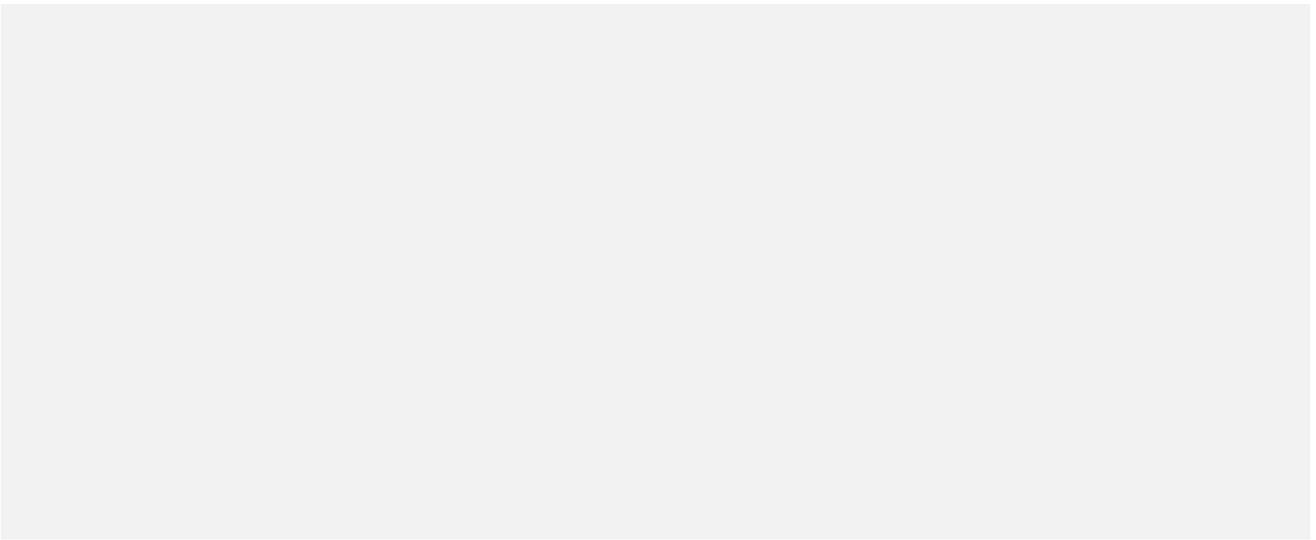
Visualizo toda la playa, el mar azul.... la arena dorada.....me tumbo sobre la arena y resulta muy placentero el calor que desprende.... la energía del sol penetra en mi espalda y la relaja, siento ese calor relajante...y agradable..... es una sensación muy placentera..... el mar azul..... el cielo azul sin nubes..... el sonido del viento en las hojas de los árboles que hay detrás de mí.....

El sol caliente mis brazos al tiempo que se hunden pesados en la arena que....relajándose más y más.....el sol calienta mi pecho y mis piernas...mi piernasque se hunden pesadas en la arena que las calienta, relajándose más y más... Escucho el sonido rítmico y balanceado de las olas que parecen mecerse en este mar azul tranquilo....bajo este cielo azul precioso...escucho el sonido del viento en las hojas de los árboles.... percibo el olor del mar azul.....Tomo conciencia de mi cuerpo descansando relajado... más relajado. Tomo conciencia de este estado de tranquilidad, relajante, y me llena de paz y tranquilidad.....y.....me permito disfrutar unos segundos de esta agradable sensación.Poco a poco me preparo para abandonar el ejercicio....abro y cierro las manos lentamente....tomo aire con más intensidad.....realizando una respiración profunda..... y contamos hasta tres para abrir los ojos, 1...2...3.

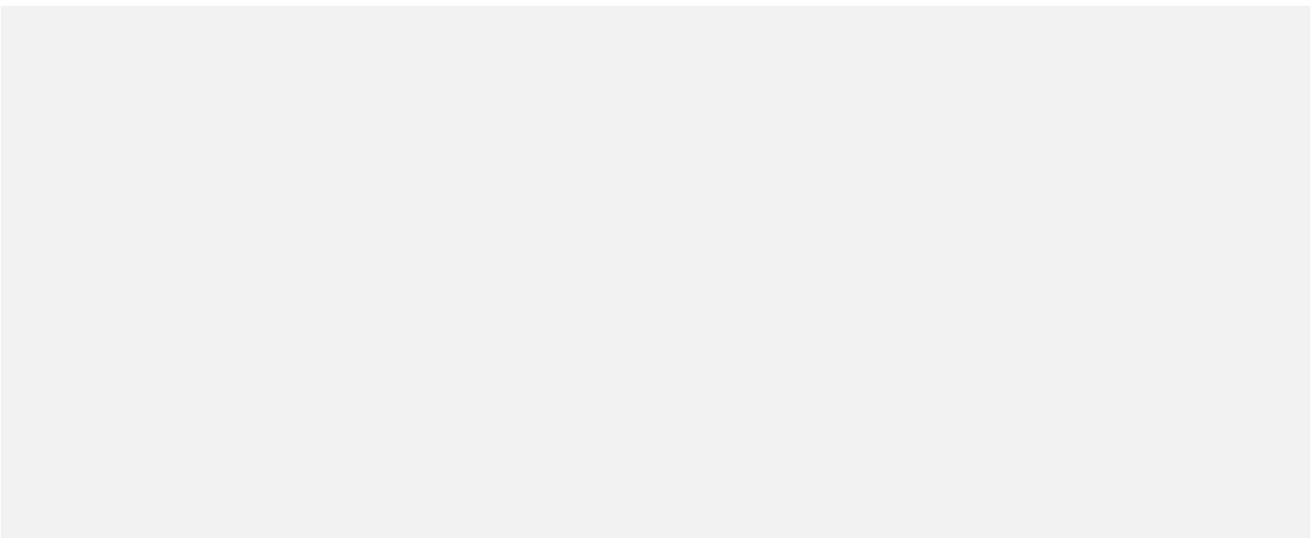
EL IDIOMA

Escribe una situación difícil que te haya sucedido a causa del idioma (o malentendido):

Describe brevemente la situación y cómo te sentiste



¿Qué te ha ayudado a superar ese tipo de situaciones?



SESIÓN V – Cultura

Objetivos:	<i>Valorar que los participantes mantengan costumbres de su propia cultura Promover que los participantes adquieran nuevas costumbres de la nueva cultura Evaluar si mantienen una identidad étnica en base a las prácticas culturales Valorar las costumbres de la nueva cultura Proporcionar recursos sobre mediación intercultural y actividades culturales</i>
Materiales:	<i>Presentación visual (sesión 5) Hoja de relajación Aroma Hojas DIN-A2 para collage Pegamentos Lápices de colores Revistas (geográficas, diversidad cultural, bailes, viajes, comidas, etc.) Grabadora</i>
Duración:	<i>Tres horas</i>

La quinta sesión trata de manifestar la identidad cultural de los participantes en un proyecto creativo. Aunque se destacarán las diferencias culturales, se debe hacer hincapié en los aspectos positivos de mantener las costumbres de la propia cultura y, al mismo tiempo, poder aprender de las prácticas culturales del país anfitrión. Es probable que los participantes se beneficien del intercambio intercultural y del ambiente relajado del programa de la sesión.

En primer lugar, conviene abordar las dudas sobre la sesión anterior. Luego, se realiza el ejercicio de relajación (ver documento a continuación). El ejercicio individual consiste en la creación de un collage cultural a partir de revistas antiguas y fotografías facilitadas por la persona que modera el grupo o los propios participantes. Los participantes pueden usar imágenes que les recuerden a su propia cultura y combinarlas con imágenes que les recuerden a la nueva cultura en

la que se encuentran. Después, presentan su trabajo al grupo y comparten sus pensamientos al respecto. La conversación puede guiarse con las siguientes preguntas:

- ¿Conservas costumbres de tu propia cultura?
- ¿Has adoptado nuevas costumbres del país anfitrión?
- ¿Cómo de importante crees que es conservar las costumbres de tu cultura?
- ¿Te sientes mejor si las pones en práctica?
- ¿Crees que es importante adoptar costumbres de la cultura del país anfitrión?

Los recursos comunitarios de esta sesión pueden ser servicios de mediación intercultural, así como asociaciones culturales en las que los participantes pueden conectarse con su cultura de origen o explorar diferentes culturas. Finalmente, se debe evaluar la utilidad de la sesión.

Relajación Guiada

Aroma

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=iqmO1RlqorU>

Cierro los ojos y me coloco en una posición cómoda, comienzo prestando atención a mi respiración, observo como se produce..... la observo sin modificarla en absoluto, contacto con mi interior y lo percibo en calma..... mi respiración es tranquila..... y se vuelve por si misma lenta..... apacible..... tranquila.

Mi cuerpo permanece inmóvil..... tranquilo..... dispuesto a descansar..... relajándose. A partir de este instante comienzo a visualizar un jardín....., en el hay rosas.....jazmines.....claveles y todo tipo de flores que difunden su fragancia en el ambiente.Todo tiene un hermoso color verde..... y puedo ver todos los tipos de verde en este jardín primaveral....., las diversas fragancias me empapan y siento como el perfume me embriaga en un estado de sosiego de calma y de paz percibo la placidez del instante en medio de este jardín asombroso.....escucho el canto de los pájaros.....siento los infinitos aromas de este jardín...

Por un momento, inmóvil..... respirando la esencia de las flores más hermosas, el aroma que es un bálsamo para mi respiración.... tranquila..... y en calma..... mi respiración es tranquila..... y se vuelve por si misma lenta..... apacible....y tranquila. Siento mi respiración....., escucho el sonido del viento al mecerse en las hojas de los arbustos..... percibo el canto de los pájaros..... contemplo este maravilloso oasis de paz y disfruto con los más diversos colores de las rosas..... blancas..... rojas.....amarillas, y con sus perfumes cálidos..... dulces..... y agradables.....

La música de las esencias compone una melodía placentera y agradable... parece que mi cuerpo respire por la piel y todas las fragancias me aportan su energía, su frescura, su vitalidad..... respiro y me siento revitalizado, lleno de energía mi respiración es tranquila..... y se vuelve por si misma lenta..... apacible....y tranquila.

Siento mi respiración.....contemplo este maravilloso oasis de paz y disfruto con el aroma del jazmín..... llega hasta mí esa esencia inconfundible.....veo su flor blanca..... pequeña..... tan pequeña, sin embargo su perfume es intenso y provoca sensaciones de paz.... de alegría..... y de satisfacción cuando lo respiro.....observo y siento.....el jazmín..... su aroma..... me llena..... calma.....Siento mi respiración....., y percibo el canto de los pájaros..... contemplo este maravilloso jardín, es un lugar de reposo..... de paz y disfruto al contemplarlo.

Tomo conciencia de mi estado en calma, y lo guardo en mi interior..... poco a poco me preparo para abandonar el ejercicio, poco a poco voy tomando un sendero que va saliendo del jardín, de sus colores y de sus aromas, y de su belleza y tranquilidad. Me preparo para abandonar el ejercicio...y contamos lentamente 1 2 3..... abro y cierro las manos lentamente...tomo aire con mas intensidad.....realizando una respiración profunda y abro los ojos....conservando el estado de relajación y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

SESIÓN VI – Tierra

Objetivos:	<i>Conocer los cambios en el paisaje-entorno que han vivido los participantes Conocer si los participantes realizan actividades que les recuerden a su tierra promoviendo su identidad étnica Enfatizar la adaptación resiliente al nuevo paisaje-entorno Valorar positivamente aspectos del nuevo entorno-paisaje Proporcionar recursos comunitarios para hacer excursiones</i>
Materiales:	<i>Presentación visual (sesión 6) Hoja de relajación Paisaje Hojas DIN-A2 para pintar Lápices Gomas Sacapuntas Ceras de colores Lápices de colores Rotuladores de colores Grabadora</i>
Duración:	<i>Tres horas</i>

La sexta sesión da seguimiento a la experiencia cultural, promoviendo la identidad cultural de los participantes, y considerando el cambio en el paisaje ambiental y el clima que han experimentado. La relajación que sigue inmediatamente después de la breve ronda de preguntas abiertas también está en consonancia con el tema de la sesión (consulte el documento a continuación).

Para el ejercicio individual, los participantes deben pintar un paisaje que les recuerde su tierra natal. Luego, comparten su trabajo con el grupo, explicando qué los inspiró. Durante la parte de compartir historias, se hará hincapié en las diferencias en el paisaje y el estilo de vida entre el país de origen y el país anfitrión y cómo se adaptaron a estos cambios. El cambio climático y paisajístico puede ser significativo, y la adaptación de un clima cálido a uno frío, por ejemplo, juega un papel crucial en el bienestar del individuo. Las

preguntas orientadoras para la discusión podrían ser las siguientes:

- ¿Cómo crees que ha cambiado tu vida debido al nuevo entorno?
- ¿Te has adaptado bien al nuevo entorno? ¿Encuentras aspectos positivos?
- ¿Vas a lugares que te recuerden a tu país de origen?

Los recursos comunitarios pueden ser organizaciones que ofrecen actividades o excursiones para explorar la tierra y la cultura del país anfitrión. Por último, se evalúa la utilidad del contenido de la sesión.

Dada la similitud de las sesiones cinco y seis, se pueden combinar solo creando un collage o la pintura del paisaje. Es decir, siempre que se discutan las perspectivas culturales y ambientales durante el ejercicio grupal.

Relajación Guiada

Paisaje

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=AMYGQhc3dPo>

Cierro los ojos, y me coloco en una posición cómoda y relajada, con los brazos y piernas estirados.

Imagino que voy caminando por un prado de hierba muy verde situado entre altas montañas nevadas. Te fijas en las montañas a tu alrededor, son muy altas, y ves como contrasta el blanco de la nieve con el intenso color azul del cielo. Es mediodía y encima de ti brilla un sol muy radiante y luminoso. Mira el verde de la hierba, el blanco de la nieve de las montañas y el azul del cielo.

La temperatura en ese lugar es muy agradable, no hace frío ni calor y sopla una agradable brisa templada que roza delicadamente sobre la piel de tu cara.

Vas muy despacio apreciando todo lo que ves y sientes a tu alrededor. Tienes una gran sensación de tranquilidad y paz. Oyes el canto de los pájaros y los ves volar a tu alrededor. Ahora te vas fijando en las plantas, hierbas y flores que hay a tu alrededor. Hay pequeñas flores de colores muy vivos, blancas, amarillas, anaranjadas, azules...que te invitan a acercarte a olerlas... Cortas una flor y te la acercas a la nariz. Huele su aroma mientras te concentras en el color de sus pétalos.

Sigue caminando muy despacio, si ninguna prisa, disfrutando del paseo. Vas mirando a tu alrededor observando los riachuelos de agua que bajan de las montañas formando pequeños arroyos, donde las aguas saltan, corren, formando pequeñas cascadas y tranquilas pozas. Te acercas un poco más y puedes escuchar el murmullo de las aguas...

Te vas aproximando a un río cercano para beber un poco de agua. Introduces las dos manos para coger agua y sientes su frescura...Bebes un poco de agua y la sientes fresca, pura, limpia y cristalina entrando en el interior de tu cuerpo...revitalizando tu organismo y sintiéndote lleno de salud y bienestar...

Sigues caminando y buscas un sitio donde poderte tumbar cómodamente. Ves un prado de hierba verde y reluciente y decides tumbarte allí...con los ojos cerrados percibes los sonidos de la naturaleza, los olores, la temperatura.....sintiéndote tranquilo y relajado...disfruto unos segundos de esta sensación...

Lentamente me voy preparando para abandonar el ejercicio... abro y cierro las manos lentamente....tomo aire con más intensidad.....realizo una respiración más profunda.... y abro los ojos....

SESIÓN VII – Estatus

Objetivos:	<i>Conocer los cambios vividos en el tiempo y las expectativas futuras: pasado, presente y futuro</i> <i>Destacar las oportunidades para el futuro</i> <i>Valorar las capacidades que han utilizado para emprender el proyecto migratorio</i> <i>Valorar las capacidades y estrategias de afrontamiento para cambiar el futuro</i> <i>Proporcionar recursos para la formación laboral y búsqueda de empleo</i>
Materiales:	<i>Presentación visual (sesión 7)</i> <i>Hoja de relajación La Alfombra Mágica</i> <i>Hojas DIN-A2 para pintar</i> <i>Lápices</i> <i>Gomas</i> <i>Sacapuntas</i> <i>Ceras</i> <i>Rotuladores de colores</i> <i>Lápices de colores</i> <i>Grabadora</i>
Duración:	<i>Tres horas</i>

La séptima sesión explora el autoconcepto de los participantes, poniendo el énfasis en los cambios experimentados en su estatus profesional y social tras la migración. Después de aclarar dudas y preguntas sobre la sesión anterior y el ejercicio de relajación, sigue el ejercicio individual, en el que se pide a los participantes que pinten un río que represente su vida. Esto debe simbolizar su pasado, presente y futuro de acuerdo con las dificultades encontradas en el camino. Pueden jugar con los objetos, la curva del río, el entorno, el sol, las nubes, los animales, etc. para representar diferentes etapas de su vida.

Luego, antes de presentar su trabajo al grupo, los participantes escriben un breve ensayo en el que explican brevemente su interpretación del mismo. Esto tiene una función de autorreflexión, ya que anima a los participantes a comprometerse con su pintura y su camino personal. También les ayuda a estructurar y preparar mentalmente la presentación que darán poco después. Luego, los participantes presentan sus ríos a los otros

miembros del grupo y exploran juntos los cambios experimentados en su camino migratorio, así como sus aspiraciones para el futuro. En cuanto al dibujo de cada participante, la persona que modera el grupo puede utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión:

- ¿Crees que ha sido un camino fácil para llegar hasta aquí?
- ¿Crees que tienes oportunidades para cambiar tu futuro como deseas?
- ¿Te ves empoderado o con fuerzas para hacerlo?

Los recursos comunitarios para esta sesión pueden estar relacionados con la capacitación laboral y la búsqueda de empleo. Estos incluyen diferentes herramientas y asociaciones que brindan capacitación laboral y que ayudan con el reconocimiento de certificados y experiencia laboral. La sesión se cierra con una evaluación abierta de la utilidad de la sesión para los participantes.

Relajación en Imaginación

La Alfombra Mágica

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=L0yDOPtm7dc>

Deja descansar tu cuerpo en una posición cómoda y cierra los ojos con los brazos y piernas estirados.

Ahora vas a imaginar que estás en una alfombra mágica cómoda y suave.....que te va a llevar hacia un viaje placentero que te va a proporcionar relajación y calma.

Tu alfombra te lleva a un lugar en medio de la naturaleza, un espacio tan encantador como puedas llegar a imaginar... siente el sol con su brillo majestuoso, el aire lleno de aromas que proceden de unas flores próximas.....y de repente me doy cuenta de que me encuentro rodeado de energías positivas que me llenan de paz y tranquilidad, de placidez, de calma.....

Continúo mi viaje en la alfombra y observo un bosque cercano compuesto por árboles que me proporcionan el oxígeno que respiro y con cada respiración me siento mejor y mejor, más tranquilo... más relajado... más lleno de energía.

Respiro y me lleno de energía, me siento en calma lleno de energía, de tranquilidad y de paz, con cada respiración me relajo más y más...Un río cercano me permite escuchar los sonidos del agua y sus diversos ritmos... decido pararme a observar como discurre el agua tranquilamente...

Un poco más lejos veo un pequeño lago sereno y poco profundo bañado por un sol radiante...decido ir hacia él y me bañarme en el agua.....mi cuerpo bajo el sol se llena de energía..... y sumergido en el agua se purifica.....

El sol me carga de energía.....el agua me libera de tensiones y me produce una sensación agradable de calma y tranquilidad..... Saboreo las sensaciones agradables que me produce el agua, la luz del sol, la naturaleza que me rodea, el viento al pasar entre las hojas de los árboles, el canto de las aves y la música general que acompaña este viaje por la naturaleza.....

Siento con todos mis sentidos.....veo los colores y las formas, escucho el canto de los pájaros, siento la brisa en mi piel, el calor del sol, el agua húmeda, los infinitos aromas, el sabor de un aire dulce, siento una enorme armonía...y todo unido me proporciona una sensación intensa de alegría y felicidad.

Siento la energía de la naturaleza, la paz y armonía... me mantengo unos segundos permaneciendo en este estado de calma...descanso y me lleno de energía,.....

Poco a poco me preparo para abandonar el ejercicio, abriendo y cerrando lentamente las manos, tomando aire con más intensidad y al contar hasta tres abriremos los ojos... 1..... 2..... 3.....

SESIÓN VIII – Grupo étnico

Objetivos:	Conocer experiencias de racismo y discriminación vividas Conocer las estrategias de afrontamiento ante estas situaciones conflictivas Valorar las capacidades para responder a situaciones conflictivas de discriminación Valorar la identidad étnica a pesar de las dificultades Proporcionar recursos de asistencia a víctimas de discriminación
Materiales:	Presentación visual (sesión 8) Hoja de relajación El Volcán Copias del documento Experiencias de Discriminación Hojas en blanco Bolígrafos Grabadora
Duration:	Tres horas

La octava sesión se centra en las experiencias de discriminación racial en el país de acogida y la importancia de valorar los orígenes culturales de cada uno. Los participantes tienen la oportunidad de compartir experiencias de discriminación sutil o abierta, y las estrategias que han implementado para hacer frente a estas situaciones.

Una vez aclaradas las dudas y preguntas sobre la intervención anterior, la persona que modera guía al grupo hacia el ejercicio de relajación (ver documento a continuación). Durante el ejercicio individual, los participantes escriben la historia de una experiencia en la que han sido víctimas de racismo o discriminación. Deben escribir sobre sus sentimientos después de haber sido discriminados y cómo reaccionaron. Como es habitual, esta historia se comparte posteriormente con el grupo, enfatizando las estrategias de afrontamiento que implementaron para salir de esa situación, pero también las formas que les ayudaron a superar estas situaciones en general. La persona que modera el grupo puede discutir estrategias para resolver conflictos de este tipo o en general. Las preguntas orientadoras para la discusión grupal podrían ser las siguientes:

- ¿Crees que tienes estrategias/te sientes empoderado para superar situaciones conflictivas?
- ¿Tienes apoyo social para dichas situaciones?
- A pesar de las dificultades que has enfrentado, ¿valoras positivamente tus orígenes?

Los recursos comunitarios pueden incluir asociaciones que ayudan a las víctimas de discriminación. Las leyes que se ocupan de los delitos motivados por prejuicios se pueden presentar de forma simplificada, de modo que los participantes puedan conocer sus derechos. Asimismo, se pueden presentar recursos más específicos que respondan a las necesidades de los participantes, como la discriminación en el mercado de la vivienda (por ejemplo, agencias inmobiliarias). Como siempre, se anima a los participantes a que presenten sus propias ideas. Como siempre, la sesión se cierra con una evaluación final del contenido de la sesión.

Relajación Guiada

El Volcán

Música: https://www.youtube.com/watch?v=hp_LiPnWFQo

Nos colocamos en una posición cómoda con la espalda recta, brazos y piernas estirados y cerramos los ojos.

Vamos a imaginar una montaña, una gran montaña y nos dirigimos poco a poco hacia la cima. En la cima nos paramos y observamos el paisaje. Miramos a nuestro alrededor y vemos que hay un volcán sin actividad, apagado. Miramos hacia abajo y vemos una luz radiante que nos llama la atención. Observamos una pequeña escalera en forma de caracol pegada a la pared del volcán que nos invita a descender.

Nos dirigimos lentamente hacia la escalera y nos damos cuenta de que en el primer escalón hay una linterna que nos proporciona una luz cálida y agradable. Vamos bajando la escalera lentamente tocando la pared del volcán. Comenzamos a contar en forma descendente, escalón por escalón, despacio. A medida que descendemos vemos cada vez más luz y tratamos de definir el sonido que oímos, parece ser el sonido del agua.

Seguimos bajando, contando los escalones, viendo crecer la luz y escuchando cada vez más claro el ruido del agua. Seguimos bajando y escuchamos el canto de algunos pájaros y el sonido del agua cada vez más claro, y por fin llegamos al último escalón.

Nos detenemos. Vemos frente a nosotros un lago azul turquesa. A la derecha hay una cascada entre la vegetación verde y frondosa donde están los pájaros que oímos al bajar. A la izquierda del lago hay una roca plana donde justo pega el rayo del sol que entra por la boca del volcán.

Dejamos la linterna en el suelo y nos acercamos despacito al lago, miramos el agua y vemos un montón de peces de colores nadando... Tocamos el agua cálida, y la sensación es agradable, nos invita a bañarnos. Comenzamos a caminar hacia el interior del lago y el agua acaricia nuestros pies. Nos sumergimos en el agua, serena y plácidamente, y nadamos un rato sintiendo un gran placer y paz interior. Salimos del agua, nos acostamos sobre una roca plana, boca arriba, sentimos el calor del sol y podemos ver a través del volcán un cielo claro y azul, y un rayo de sol deslumbrante.

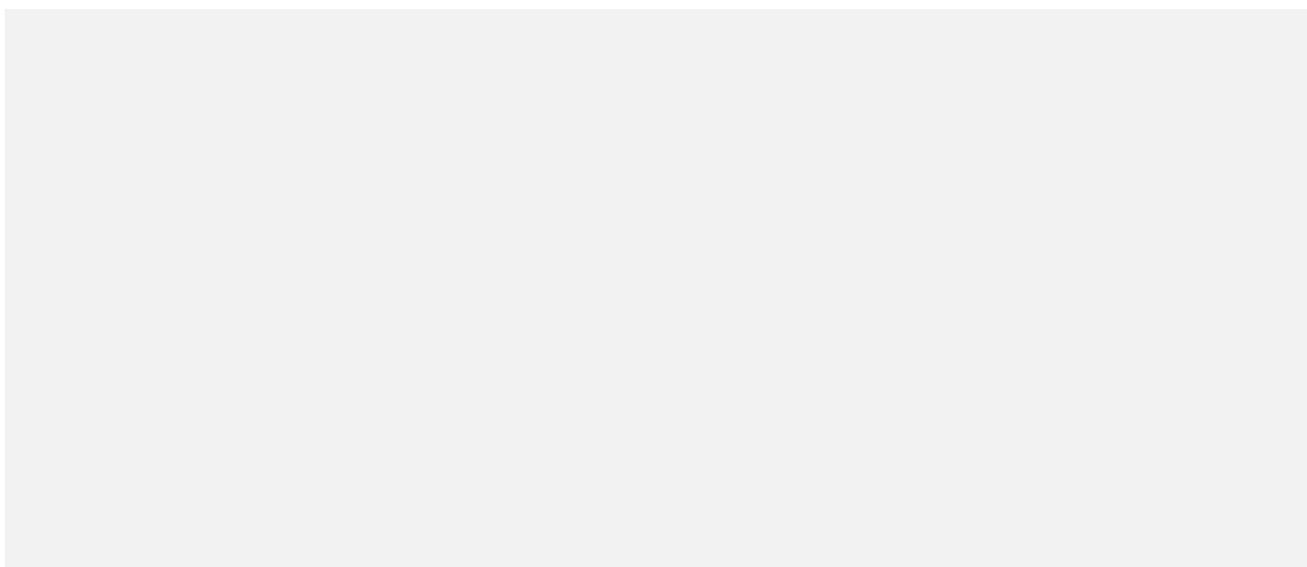
Después de descansar un rato nos sentimos plenamente relajados y poco a poco nos vamos levantando, para caminar hacia la escalera de caracol que nos lleva de vuelta a la cima de la montaña. Subimos las escaleras lentamente y salimos al exterior. Apreciamos el paisaje desde arriba, con los brazos extendidos, y una suave brisa nos envuelve con una maravillosa sensación de libertad. Nos quedamos unos segundos en este estado de tranquilidad, relajante, llena de paz y calma....

Vamos a contar lentamente hasta tres y abriremos los ojos conservando el estado de relajación que he conseguido...contamos lentamente 1 2 3.....

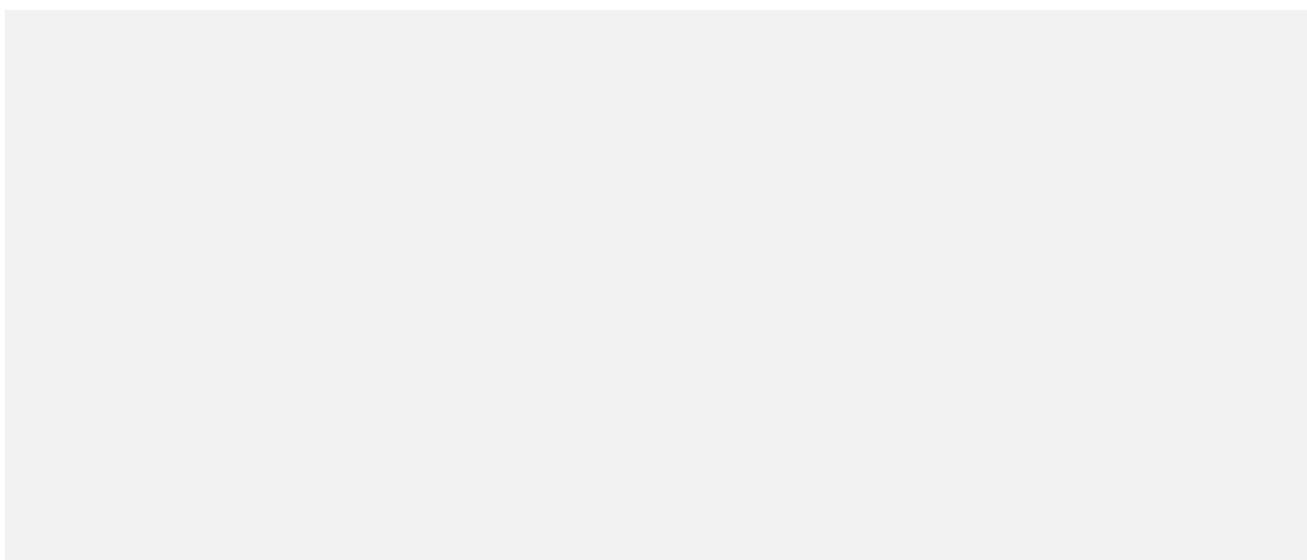
EXPERIENCIAS DE DISCRIMINACION

Escribe una situación en la que hayas sido víctima de racismo o discriminación:

Describe brevemente la situación y cómo te sentiste.



¿Cómo saliste de esa situación? ¿Qué te ha ayudado a superar ese tipo de situaciones?



SESIÓN IX – Salud

Objetivos:	Conocer el concepto de salud de los participantes Conocer la evolución de su salud tras la experiencia migratoria Conocer y valorar las estrategias de afrontamiento que favorezcan la salud Valorar la existencia de apoyo social y los recursos comunitarios en caso de enfermedad Proporcionar recursos para la asistencia médica
Materiales	Presentación visual (sesión 9) Hoja de relajación El Águila Hojas en blanco DIN A2 Post-its de colores Bolígrafos Grabadora
Duración:	Tres horas

La novena sesión trata sobre cuál es el concepto de salud que tienen los participantes y cómo ha evolucionado a lo largo de su experiencia migratoria. Como habitual, en primer lugar, se evalúan las dudas sobre la sesión anterior y la actual. Luego sigue el ejercicio de relajación (ver documento a continuación).

Durante el ejercicio individual, los participantes investigan qué significa para ellos el concepto de salud. Pueden escribir en post-its palabras o frases que se relacionen con el concepto de salud o que definan lo que es para ellos la palabra salud. Después, todos presentan las ideas más importantes de cada uno. Los post-its se pueden colocar en la pizarra o en la pared, creando una red de conceptos.

Juntos tratan de encontrar una definición común, mientras exploran simultáneamente la evolución de la salud de cada participante antes y después de su experiencia migratoria. La persona que modera el grupo debe tratar de conocer las estrategias que utilizan los participantes para promover su salud y que las compartan entre ellos. Las siguientes preguntas se pueden utilizar para guiar la discusión:

- ¿Cree que está haciendo algo por su salud?
- ¿Qué estrategias estás usando?
- ¿Tiene apoyo social si se enferma?

Los recursos comunitarios presentados en esta sesión pueden ser sobre asociaciones que brindan asistencia médica, hospitales o pautas sobre cómo acceder al sistema de salud. Al final, la persona que modera el grupo debe evaluar si los participantes consideraron útil la sesión.

Relajación Guiada

El Águila

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=Tq106PTaEWE>

Ponte en una posición cómoda con los brazos y piernas estirados y cierra los ojos.

Vamos a ir en un viaje juntos, un viaje imaginario para visitar lugares hermosos y placenteros. Imagina que estas en el campo, te sientes bien, tranquilo, te sientes seguro y relajado... ves la hierba verde fresca y cómoda, sientes el sol como te toca la piel y te calienta el cuerpo.

Respiras profundamente y sientes el olor del campo por todo el cuerpo. Miras a tú alrededor y ves los árboles, escuchas lo pájaros como cantan, ves unas mariposas revoloteando, te sientes muy a gusto, estás rodeado de todos los colores que te puedas imaginar. Te vas a sentar en la hierba, y vas sintiendo como el sol te acaricia la cabeza de una manera dulce y agradable, notas el calor, lo notas en los hombros, en los brazos, en las manos, lo notas por la espalda, por las caderas, por las piernas y por los pies. Disfruta de este momento. Sientes todos tus músculos relajados. Extiendes tus manos hacia arriba, sintiendo como los rayos del sol van cargando tus manos de una potente energía, siente como entra por tus manos y va recorriendo todo tu cuerpo, te sientes en calma y paz... fuerte y seguro lleno de tranquilidad...

Ahora te levantas y empiezas a dar un paseo, disfrutando de la sensación de tener más fuerza y paz en tu interior. Estás tranquilo, relajado. Vas paseando por el campo rodeado de flores, miras los árboles y te sientes feliz. Ves un río a lo lejos y te acercas para darte un baño en un agua clara y cristalina con una temperatura cálida y agradable. Te sientes más ligero, y empiezas a notar como tu cuerpo cada vez pesa menos, tu cuerpo cada vez flota más, y empiezas a notar como vas bajando por el río, deja que la corriente te lleve poco a poco. Vas bajando y sientes a tu alrededor el campo, las flores, las mariposas, observa todo lo que hay a tu alrededor. Y continúas bajando, tranquilo y relajado.

Escuchas como cantan los pájaros, y ves que un pájaro, un águila muy bonita se posa sobre la rama de un árbol. Y tú te imaginas que eres este pájaro, este águila que vuela por el cielo azul, observando debajo de ti el río, las montañas, los valles, los ríos, las ciudades. Tu cuerpo no pesa, y cada vez que respiras te sientes mejor, cada vez que respiras te sientes más y más feliz.

Te quedas unos segundos disfrutando de este estado de relajación, paz y armonía...poco a poco voy moviendo las manos y tomo aire con más intensidad...contamos lentamente hasta tres para abrir los ojos....1....2....3

SESIÓN X – Fortalezas y autoestima

Objetivos::	Explorar las fortalezas de los participantes Valorar los cambios positivos y fortalezas que han experimentado a lo largo de su trayectoria migratoria Mejorar la cohesión grupal entre los participantes Mejorar la autoestima de los participantes Mejorar el conocimiento de los participantes sobre ellos mismos Proporcionar recursos para la asistencia psicológica
Materiales	Presentación visual (sesión 10) Hoja de relajación El Mar Hoja Las Fortalezas Hojas en blanco Lista de adjetivos positivos Lápices de colores Bolígrafos Grabadora
Duración:	Tres horas

La décima sesión se dedica específicamente a reconocer y fomentar las fortalezas y la autoestima de los participantes. Después de discutir las dudas sobre las sesiones anteriores, se lleva a cabo la relajación guiada (ver documento a continuación). Dado que algunos participantes pueden no haber oído hablar del concepto y la importancia de la autoestima, se debe explicar brevemente, idealmente, mediante una presentación audiovisual.

Luego, a cada participante se le entrega un espejo de bolsillo. Este ejercicio tiene como objetivo mejorar el autoconocimiento de los participantes, quienes deben reconocer sus fortalezas y aspectos positivos. Consiste en mirar la propia imagen y responder en silencio a las siguientes preguntas sobre uno mismo:

- ¿Qué ves en el espejo?
- ¿Cómo es la persona que te mira en el espejo?
- ¿Lo conoces?
- ¿Qué aspectos positivos tiene esa persona?
- ¿Qué características negativas tiene la persona que te mira en el espejo?

- ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?
- ¿Cambiarías algo de la persona del espejo?

Las preguntas pueden formularse en voz alta por la persona que modera el grupo o incluirlas en la presentación visual. Los participantes deben esforzarse por ver todas las características positivas de la persona que ven en el espejo. Debe seguir una breve discusión en grupo para resumir las principales impresiones que los participantes han tenido del ejercicio.

A continuación, sigue un ejercicio colectivo que tiene como objetivo aumentar la autoestima de los participantes. Cada participante escribe su nombre en una hoja de papel y lo pasa a la derecha. Luego, cada persona escribe un aspecto positivo o una fortaleza que cree que tiene la persona en el papel hasta que todos los papeles regresan a sus remitentes. Pueden hacer uso de la lista de adjetivos positivos a continuación. Todos los participantes leen lo que han puesto sobre ellos antes de tener la oportunidad de agregar fortalezas o aspectos positivos que creen que tienen y que no están en su hoja.

Posteriormente, este ejercicio se comparte con todo el grupo. Los participantes pueden discutir cómo se sintieron durante y después del ejercicio, si están de acuerdo con las características atribuidas y cuáles agregaron a la lista. Por último, deben explorar cuáles de estos atributos desarrollaron desde su llegada al país anfitrión. La persona que modera puede utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión grupal:

- ¿Cree que, desde su llegada al país anfitrión, ha experimentado cambios positivos?
- ¿Cree que ha desarrollado habilidades o capacidades en el país anfitrión que no tenía antes?

Los recursos comunitarios pueden incluir organizaciones que brindan atención psicológica. La sesión se cierra con una evaluación abierta sobre el contenido de la sesión y su utilidad.

Relajación Guiada

El Mar

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=EWC3au2OMyU>

Nos ponemos en una posición cómoda con los brazos y piernas estirados y cerramos los ojos.

Ahora, imagina que estás cerca del mar. En estos momentos lo estás viendo...es bello....azul....tranquilo...y transparente....invitándote a acercarte poco a poco... decides descalzarte para sentir la arena y caminar lentamente hacia el mar, mientras escuchas su sonido agradable....

Te acercando y cada vez lo vez más cerca...observas sus pequeñas y suaves olas cómo van y vienen hacia ti...produciendo una agradable sensación de relajación. Sientes los pies sobre la arena brillante y dorada....sientes como las pequeñas olas llegan hasta tus pies y los masajean....ahora, levanta la vista y observa las gaviotas que vuelan lentamente sobre el agua... disfruta de su vuelo y sus movimientos...

Respira profundamente y llena de aire tus pulmones, con el aire puro y limpio del mar... Tomas aire puro y limpio varias veces...siente la energía del aire entrando por tus pulmones...disfrutas del momento...Abre tus brazos, y respira profundamente. Con cada respiración sientes una agradable sensación de paz y tranquilidad.

Continuas caminando por la playa, por una enorme playa de arena dorada...sientes una brisa suave y cálida sobre tu cara y cuerpo...sientes bienestar y calma... Tus pies rozan la arena húmeda y juegan con las pequeñas olas que vienen hacia ti...

Sigue caminando por esta enorme playa de arena dorada...con la cabeza en alto y con una gran sonrisa...El sol brilla radiante permitiéndote ver el agua azul turquesa y transparente...Respiras profundamente y con cada respiración te sientes más tranquilo y relajado...

Mira hacia el mar y contemplas su inmensidad y su belleza llenándote de paz y tranquilidad...Poco a poco...te vas despidiendo de esta bella playa y del mar...manteniendo la sensación de relajación y calma...Respiras profundamente...Vas moviendo poco a poco tu cuerpo: espalda, brazos, piernas, cabeza...y contamos hasta 3 para abrir los ojos....1....2....3.....abres los ojos lentamente.

LAS FORTALEZAS

Ejemplos de aspectos positivos y fortalezas

<i>Abierta</i>	<i>Dinámica</i>	<i>Reflexiva</i>
<i>Activa</i>	<i>Empático</i>	<i>Resistente/fuerte</i>
<i>Afectuoso</i>	<i>Enérgico</i>	<i>Segura</i>
<i>Alegre</i>	<i>Extrovertido/sociable</i>	<i>Sincera</i>
<i>Atento</i>	<i>Flexible</i>	<i>Solucionador (resuelve conflictos)</i>
<i>Autónomo</i>	<i>Generosa</i>	<i>Tolerante</i>
<i>Capaz</i>	<i>Honesta</i>	<i>Valiente</i>
<i>Competente</i>	<i>Independiente</i>	
<i>Cooperativo</i>	<i>Optimista</i>	
<i>Creativa</i>	<i>Persistente</i>	
<i>Detallista</i>	<i>Práctica</i>	

SESIÓN XI – Poniéndonos en Acción

Objetivos:	Aumento de la percepción de “sentirse capacitado” para ayudar a otras personas en la misma situación Aumentar la empatía hacia otros refugiados y migrantes Fomentar las estrategias de resolución de problemas Proporcionar recursos de primera acogida
Materiales:	Presentación visual (sesión 11) Hoja de relajación Volar Hojas en blanco Bolígrafos Grabadora
Duración:	Tres horas

La undécima sesión tiene como objetivo empoderar al grupo para que tome medidas para cambiar la situación en la que se encuentran ellos mismos y su comunidad, siempre que lo vean necesario. Esta sesión es enriquecedora, ya que proponen sus propias soluciones para los problemas que puedan tener las personas refugiadas recién llegadas. Los mentores pueden beneficiarse especialmente, ya que se pondrán en el lugar de sus compañeros recién llegados por primera vez durante el programa.

Tras la ronda de preguntas sobre la sesión anterior y la relajación guiada, se pide a los participantes que escriban una carta imaginaria a una persona refugiada que acaba de llegar. Deben incluir recomendaciones para superar las principales barreras y otras sugerencias que les hubiera gustado conocer cuando llegaron al país anfitrión. Algunos también pueden incluir mensajes de apoyo a los recién llegados.

Luego, se pide a los participantes que compartan este ejercicio con todos, enfatizando su propia experiencia y los recursos comunitarios que

conocen. El resultado final debe ser una lista de recomendaciones. La persona que modera puede alentar a los miembros del grupo a participar en la discusión, utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Cómo podrías ayudar a una persona refugiada recién llegada?
- ¿Te sientes capaz de hacerlo?

Los recursos comunitarios para esta sesión probablemente sean nombrados por los propios miembros del grupo. Sin embargo, la persona que modera el grupo puede señalar organizaciones que realizan la primera respuesta después de la llegada de la población refugiada. Luego, para cerrar la sesión, se debe realizar una evaluación del contenido y su utilidad. Además, al grupo se le encarga una tarea. Como preparación para la próxima sesión, se les pide a los participantes que tomen entre tres y cinco fotos que se relacionen con cómo imaginan un día de sus vidas dentro de cinco años. Las fotos deben enviarse a la persona que modera el grupo, para que pueda incluirlas en la presentación visual de la siguiente sesión. Luego, las fotos se discutirán durante la próxima sesión.

Relajación Guiada

Volar

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=9zNjr2M1aCs>

Siéntate con la espalda recta no cruces ni los brazos ni las piernas. Cierra los ojos. Respira profundo. Siente como una ola de relajación recorre todo tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies.

Respiras y tomas aire...al tomar aire te llenas de paz y serenidad. Continúa haciendo esto durante unos momentos. Ahora estas muy tranquilo y relajado. Tomas aire de forma muy profunda deteniendo el aire en los pulmones durante unos segundos y después lo soltándolo lentamente...ahora continua respirando como lo haces normalmente.

Con cada respiración sientes tu cuerpo empieza más y más ligero, tan ligero que comienza a elevarse poco a poco y lentamente...de pronto te encuentras flotando en el aire suave y lentamente, sintiendo la capacidad de volar. Comienzas a volar y a lo lejos ves una hermosa playa y el mar azul.

Puedes ver abajo un barco pequeño deslizándose suavemente por las aguas azules del mar y vuelas sobre las doradas arenas de la playa. Te das cuenta de lo maravilloso que se ve el mundo desde arriba.

Desde aquí, desde lo alto divisas una isla muy verde y te diriges hacia allí para verla más de cerca. Puedes oler el frescor que desprende la vegetación que posee esa isla.

Desde lo alto puedes disfrutar de la claridad del agua del mar, del cielo azul, de la frescura del aire, que acaricia tu piel, y de toda la naturaleza que te invade...

Sigue volando y atraviesas unas preciosas nubes como de algodón que te refrescan con su humedad, el aire huele a limpio, es un precioso atardecer y la luz anaranjada de sol lo pinta todo con sus calidos colores sigue volando y disfruta de esa maravillosa sensación de libertad, sintiéndote relajado y en paz...

Disfruto unos segundos de la sensación agradable de bienestar, tranquilidad y calma, me siento en armonía, relajado y en paz...poco a poco vamos a ir saliendo del ejercicio manteniendo el estado de relajación. Muevo las manos lentamente y contamos hasta tres para abrir los ojos...1.....2.....3

SESIÓN XII – Expectativas de Futuro

Objetivos:	<i>Ayudar a los participantes a conocer sus metas y expectativas sobre el futuro Proporcionar a los participantes “agencia” para cambiar el rumbo de su futuro Aumentar la percepción de las oportunidades existentes Incrementar la autoestima Evaluar la eficacia del programa</i>
Materiales:	<i>Presentación visual (sesión 12) Hoja de relajación El Bosque Hojas en blanco Cuestionario de Post-Evaluación Documento de Evaluación Final Bolígrafos Grabadora</i>
Duración:	<i>Tres horas</i>

La duodécima sesión es la última sesión en términos de contenido nuevo antes de las sesiones de formación de mentores. En general, los participantes deben salir de la sesión y, en el caso de los iguales, también del programa, fortalecidos y empoderados y con una perspectiva positiva sobre su futuro.

Una vez aclaradas las dudas y preguntas sobre esta y la sesión anterior, se guía al grupo a través del ejercicio de relajación (ver documento a continuación). Posteriormente, se solicita a los participantes que se imaginen a sí mismos dentro de cinco años y describan un día de sus vidas desde el momento en que se despiertan hasta que se acuestan. Luego compartirán este ejercicio con el grupo, utilizando las fotografías tomadas después de la última sesión como guía visual. Deben poner especial énfasis en sus objetivos y autopercepciones. La persona que modera el grupo debe fomentar una discusión sobre si les

gusta o no su futuro imaginario y qué pasos cree que son necesarios para lograr sus metas futuras. Esta vez, no se presentan recursos comunitarios.

En lugar de la evaluación habitual de la sesión, se puede administrar la evaluación final. Este debe consistir en una lista de preguntas abiertas (evaluación del proyecto, ver apéndice) y en el cuestionario post. La lista de preguntas abiertas se puede entregar a los participantes para que escriban sus respuestas. Pero también se puede incluir en una discusión grupal, siguiendo la lista de preguntas. El cuestionario de evaluación es el mismo que el pre-cuestionario administrado antes de la primera sesión. Durante la segunda fase, esta sesión también se puede utilizar para planificar la ceremonia de clausura en la semana 15. El grupo puede proponer ideas sobre lo que les gustaría hacer para celebrar la finalización exitosa del programa.

Relajación Guiada

El Bosque

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=MrAhyTz2Mts>

Comienza por encontrar una posición cómoda sentado con la espalda recta y los brazos y piernas sin cruzar y cerramos los ojos.

Poco a poco vamos a ir imaginando un bosque en la montaña, lleno de árboles y de vegetación...Imagínate caminando por un camino a través de ese bosque imaginado. Al caminar, tu cuerpo y mente se relajan más y más con cada paso que das.

Respira profundamente y siente el aire fresco de la montaña, llenando tus pulmones completamente. Ahora expulsa el aire y disfruta de la placentera sensación de relajación...

Continúa respirando lenta y profundamente mientras caminas por el bosque El aire es fresco y agradable. Mientras caminas te concentras en los diferentes sonidos del bosque que producen una agradable sensación de bienestar... Los pájaros cantando... Una suave brisa que sopla. Las hojas de los árboles cambian y se balancean en el suave viento... Tu cuerpo se relaja más y más a medida que caminas por el sendero...

Respira profundamente y siente que cada vez estás más relajado...al respirar y caminar comienzas a sentir todo tus músculos relajarse. Siente tu espalda relajarse, tu columna vertebral se relaja, tu cuello, se relajan todos tus músculos...se relaja tu mente....

A medida que continúas caminando a través del bosque, empiezas a subir por una pendiente suave y observas la gran variedad de árboles a tu alrededor. Huele el bosque a tu alrededor, las flores y los árboles...apreciando los vivos colores de la naturaleza.

Continúa caminado por el bosque... Ahora comienzas a escuchar el sonido del agua débilmente en la distancia que procede de un río cercano...y sigues disfrutando del paseo por la naturaleza...

El sol brilla y te acaricia con sus rayos tu piel... Mirando a tu alrededor, ves las montañas en la distancia. El cielo está despejado y azul... Ves un prado verde y cómodo y decides tumbarte a disfrutar del sol y del sonido de la naturaleza. Escuchas el agua del río y el sonido de los pájaros mientras el sol te caliente poco a poco.

Continúa respirando el aire limpio y fresco... Te sientes muy relajado... Calmado... Sereno... En paz... con una agradable sensación de tranquilidad. Me permito disfrutar de esta sensación unos segundos... Poco a poco voy a abriendo y cerrando las manos y contamos lentamente hasta tres para abrir los ojos permaneciendo en un estado relajado y en paz...1...2....3

Las sesiones de Mentoría

Objetivos:	<i>Preparar a los mentores para las sesiones de grupo de apoyo mutuo entre iguales Destacar los principales objetivos de la intervención Orientar sobre cómo deben trabajar los mentores con su grupo de iguales Asegurarse de que todos los materiales se traduzcan a tiempo</i>
Materiales:	<i>Presentación visual (sesiones de mentoría) Hojas en blanco Bolígrafos Grabadora</i>
Duración:	<i>Dos sesiones de tres horas cada una</i>

Las sesiones de mentoría son solo para los participantes de la primera fase que participarán en la segunda fase de la intervención como mentores. En dos sesiones, los futuros mentores serán orientados sobre el proceso de mentoría, aprenderán sobre los aspectos esenciales de ser un mentor y cómo reproducir el contenido y la estructura de las sesiones que ellos ya han experimentado previamente. Aunque el contenido está diseñado para dos sesiones, dependiendo de las necesidades del grupo, puede llevar más o menos tiempo. Esto significa también que, dependiendo de las características y habilidades de los futuros mentores, se podrían introducir algunas sesiones adicionales, incorporando aspectos de liderazgo, control emocional, dinámica de grupo, habilidades comunicativas o el enfoque de género.

Aparte de la formación en sí, los mentores disponen de estas dos semanas para preparar todos los materiales que necesitarán para la segunda fase de la intervención. Pueden utilizar este tiempo para traducir materiales que aún no se han traducido. Las sesiones tienen una estructura bastante laxa, ya que son de carácter más informativo. Sin embargo, deben seguir siendo interactivas, ya que es necesario abordar las preguntas y dudas.

La idea principal de la segunda fase del programa es que los mentores orienten a las personas refugiadas recién llegadas con su propia experiencia para superar las principales dificultades que encuentran al llegar al país de acogida para promover su bienestar. Como los mentores ya han experimentado cómo es participar en la intervención, es posible que ya conozcan sus aspectos importantes. Sin embargo, se les debe aclarar ciertas características que caracterizan al programa. El mentor siempre debe:

- Resaltar las fortalezas personales y los aspectos positivos de los participantes.
- Crear un grupo de apoyo mutuo.
- Trabajar en estrategias de afrontamiento por tema.
- Enfatizar el papel activo del grupo de participantes en su crecimiento personal.
- Proporcionar recursos comunitarios.

Se debe alentar a los mentores a asumir un papel proactivo y dejar que su experiencia personal y antecedentes culturales den forma a su estilo de liderazgo durante la segunda fase. También deben comprender su papel como moderadores de grupo durante las sesiones. Las siguientes características son importantes:

- Empatía
- Escucha activa
- Asertividad

- Paciencia
- Flexibilidad
- Tolerancia
- Responsabilidad
- Sensibilidad emocional
- Asumir el papel de moderador (considerando turnos de discurso, participación equitativa, etc.)

Se espera que los mentores tengan una primera entrevista o reunión con los miembros de su grupo de iguales antes del inicio oficial de la segunda fase del programa de intervención. Para ello, se debe establecer una estructura orientativa. Primero, cuando se reúnan con su grupo de iguales por primera vez, deben explicar el proyecto y sus principales objetivos. En segundo lugar, deben entregar a los participantes un documento con su nombre, datos de contacto y otros datos personales. En tercer lugar, los mentores deben

evaluar la disponibilidad de cada participante para determinar el horario de las sesiones.

Después de discutir la estructura de la primera reunión y la estructura general de las sesiones (preguntas, relajación, ejercicio individual, compartir historias, recursos comunitarios), se presenta a los futuros mentores la hoja de evaluación, que deben completar durante cada sesión y volver al profesional semanalmente. También se debe enfatizar que se espera que registren la última parte de cada sesión e informar a su grupo cultural de iguales al respecto.

Se debe recordar a los mentores el contenido de las doce sesiones. Se pueden abordar preguntas y dudas sobre alguna sesión en particular. Finalmente, también deben ser informados sobre los métodos de evaluación utilizados y en qué punto del programa deben administrarse y enviarse al coordinador del programa.

”

Esto debe continuar, no puede terminar aquí. Para mí especialmente, ha sido una experiencia inolvidable y me ha ayudado mucho a ser mejor, más fuerte. Es el primer paso para el cambio social, se lo transmites a una persona y esta a otra... Me siento empoderado.

Hombre salvadoreño de 29 años

REFERENCIAS

1. **Atxotegui, J. (2000).** Los duelos de la migración: Una aproximación psicopatológica y psicosocial. In E. Perdiguero, & J. Comelles (Eds.), *Medicina y cultura: Estudios entre la Antropología y la Medicina* (pp. 83-100). Barcelona: Edicions Bellaterra.
2. **Bershadsky, S., Trumpfheller, L., Kimble, H. B., Pipaloff, D., & Yim, I. S. (2014).** The effect of prenatal hatha yoga on affect, cortisol and depressive symptoms. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(2), 106–113. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2014.01.002>
3. **Brodsky, A. E., & Cattaneo, L. B. (2013).** A transconceptual model of empowerment and resilience: Divergence, convergence and interactions in kindred community concepts. *American Journal of Community Psychology*, 52, 333–346. <https://doi/10.1007/s10464-013-9599-x>
4. **Chiesa, A., & Serretti, A. (2009).** Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593–600. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>
5. **Chen, K. W., Berger, C. C., Manheimer, E., Forde, D., Magidson, J., Dachman, L., & Lejuez, C. W. (2012).** Meditative therapies for reducing anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depression and Anxiety*, 29(7), 545–562. <https://doi.org/10.1002/da.21964>
6. **García-Ramírez, M., de la Mata, M. L., Paloma, V., & Hernández - Plaza, S. (2011).** A liberation psychology approach to acculturative integration of migrant populations. *American Journal of Community Psychology*, 47, 86–97. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9372-3>
7. **Gillespie, B. M., Chaboyer, W., & Wallis, M. (2007).** Development of a theoretically derived model of resilience through concept analysis. *Contemporary Nurse*, 25(1/2), 124–135. <https://doi.org/10.5172/conu.2007.25.1-2.124>
8. **Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979).** A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9(1), 139–145. <https://doi.org/10.1017/S0033291700021644>
9. **Kirmayer, L. J., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A. G., Guzder, J., Hassan, G., Rousseau, C., & Pottie, K. (2010).** Common mental health problems in immigrants and refugees: General approach in primary care. *Canadian Medical Association Journal*, 183(12), E959–E967. <https://doi.org/10.1503/cmaj.090292>
10. **Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. (2001).** The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606–613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
11. **Marteau, T. M., & Bekker, H. (1992).** The development of a six-item short-form of the state scale of the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI). *The British Journal of Clinical Psychology*, 31(3), 301–306. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1992.tb00997.x>
12. **Monk, G. (1997).** How narrative therapy works. In G. Monk, J. Winslade, K. Crocket, & D. Epston (Eds.), *Narrative therapy in practice: The archaeology of hope* (pp. 3–31). Jossey-Bass.
13. **James, P. (1996).** The transformative power of story-telling among peers: An exploration from action research. *Educational Action Research*, 4(2), 197–221. <https://doi.org/10.1080/0965079960040204>

14. **Paloma, V., de la Morena, I., & López-Torres, C. (2020).** Promoting posttraumatic growth among the refugee population in Spain: A community-based pilot intervention. *Health & Social Care in the Community*, 28(1), 127-136. <https://doi.org/10.1111/hsc.12847>
15. **Paloma, V., de la Morena, I., Sladkova, J., & López-Torres, C. (2020).** A peer support and peer mentoring approach to enhancing resilience and empowerment among refugees settled in southern Spain. *Journal of Community Psychology*, 48(5), 1438-1451. <https://doi.org/10.1002/jcop.22338>
16. **Pathways to Wellness. (2011).** Refugee Health Scanner - 15 (RHS-15). http://refugeehealthta.org/wp-content/uploads/2012/09/RHS15_Packet_PathwaysToWellness-1.pdf
17. **UN General Assembly,** Convention relating to the status of refugees, 28 July 1951, United Nations, *Treaty Series*, 189, 137. Available at: <https://www.refworld.org/docid/3be01b964.html>
18. **United Nations High Commissioner for Refugees. (2021).** Refugee statistics. UNHCR. <https://www.unhcr.org/refugee-statistics/>
19. **Ventevogel, P., Schinina, G., Strang, A., Gagliato, M., & Hansen, L. J. (2015).** Mental health and psychosocial support for refugees, asylum seekers and migrants on the move in Europe: A multi-agency guidance note. Geneva: Inter-Agency Standing Committee.
20. **Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996).** The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
21. **Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004).** Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
22. **Williams, L., Labonte, R., & O'Brien, M. (2003).** Empowering social action through narratives of identity and culture. *Health Promotion International*, 18(1), 33-40. <https://doi.org/10.1093/heapro/18.1.33>

APÉNDICE

HOJA DE EVALUACIÓN

(ÚNICAMENTE PARA LA PERSONA QUE MODERA EL GRUPO)

Fecha:

Sesión:

Persona(s) que modera(n):

Número de participantes:

Participantes ausentes (nombres):

¿Cómo te has sentido liderando el grupo hoy?

¿Has notado algún progreso en el grupo?
¿Qué progreso notaste?

Observaciones y resumen de la sesión

EVALUACIÓN DEL PROYECTO

EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Con el fin de evaluar la eficacia del proyecto, te rogamos que respondas a las siguientes preguntas de la manera más honesta posible, teniendo en cuenta que las respuestas serán tratadas de forma anónima. Muchas gracias por tu colaboración.

1. ¿Te han sido útiles las sesiones? ¿De qué manera?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. ¿En qué medida crees que te han cambiado las sesiones?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. ¿Crees que has desarrollado habilidades de afrontamiento que pueden ayudarte en situaciones difíciles? ¿De qué manera?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☹️ ☺️

4. ¿Crees que las sesiones te han ayudado a adquirir habilidades para ayudar a otras personas?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☹️ ☺️

5. ¿Sientes que las sesiones te han ayudado a establecer vínculos con otras personas?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☹️ ☺️

6. ¿Crees que tu motivación para ayudar a otras personas ha mejorado?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☹️ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ☺️

7. ¿Crees que tus expectativas de futuro han cambiado? ¿De qué manera?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☹️ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ☺️

8. ¿Cuáles han sido las principales aportaciones del programa? ¿Qué mejorarías?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☹️ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ☺️

