



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Grado

Programa “Una mirada femenina migratoria” : Una propuesta de intervención psicosocial con mujeres migrantes marroquíes.

Autor/es

Imane Sadiki

Director/es

Ángel Barrasa Notario

Grado en Psicología

2020-2021



Facultad de  
Ciencias Sociales  
y Humanas - Teruel  
**Universidad** Zaragoza

## Índice

1. Introducción.....	4
2. Fundamentación.....	5
3. Objetivos.....	9
4. Beneficiarios.....	10
5. Metodología.....	11
a) Participantes.....	11
b) Instrumentos.....	12
c) Procedimiento.....	13
d) Sesiones.....	13
6. Recursos.....	15
7. Evaluación.....	16
8. Resultados esperados.....	17
9. Conclusiones.....	18
10. Referencias.....	19
11. Anexos.....	21

## **Resumen**

Estudiar el proceso migratorio desde una perspectiva femenina tiene sus complejidades porque es un fenómeno intenso, delicado y multicausal. Para desarrollar este programa, inicialmente se ha intentado examinar cómo experimentan las mujeres el duelo migratorio, qué necesidades manifiestan una vez en el país de acogida, con qué dificultades se encuentran, cómo afecta ese proceso migratorio a su salud mental tanto si se trata de una migración por motivos económicos como migraciones forzadas. Luego, se procedió a diseñarlo y sentar sus bases para dar respuesta a estas problemáticas. El programa se aplicará en el país de origen, Marruecos, y en el país de acogida, España, para una preparación y formación premigratoria y postmigratoria. Constará de 26 sesiones en Marruecos y 34 sesiones en España repartidas a lo largo de un semestre. La evaluación será interna y se espera empoderar y mejorar las condiciones de vida de las mujeres migradas.

*Palabras clave:* immigrant women, gender, violence gender, moroccan migrant women, trafficking for sexual exploitation.

## **Abstract**

Studying the migration process from a female perspective has its complexities because it is an intense, delicate and multi-causal phenomenon. To develop this program, an attempt has been made previously to examine how women experience migratory grief, what needs they manifest once in the host country, what difficulties they encounter, how this migratory process affects their mental health, whether it is a migration for economic reasons such as forced migrations. Then, we proceeded to devise it and lay its foundations to respond to these problems. The program will be applied in the country of origin, Morocco and in the host country, Spain for pre-immigration and post-immigration preparation and training. It will consist of 26 sessions in Morocco and 34 sessions in Spain spread over a semester. The evaluation will be internal and it is expected to empower and improve the living conditions of migrant women.

## **Introducción**

Migrar no es solamente asunto de hombres, las mujeres también han comenzado a ver en la migración un camino que permite la entrada a infinidad de oportunidades. Olvidadas y arrinconadas en la literatura científica, el número de mujeres que planean, inician y ponen en práctica un proyecto migratorio anticipadamente analizado ha aumentado en las últimas décadas, llegando a alcanzar una posición similar que la de los hombres (Aubarell, 2000).

Esto ha supuesto una alarma social no sólo para las sociedades acogedoras que se han visto en la situación de destinar políticas a regularizar sus circunstancias, y a satisfacer las nuevas necesidades que manifiesta el colectivo femenino, necesidades que distan de las masculinas, también para los profesionales que les ha tocado buscar la manera de intervenir y prevenir problemáticas que florecen de la migración para atosigar a un grupo vulnerable sin herramientas, estrategias ni la idónea y precisa capacidad para afrontarlas como es el grupo de las mujeres migradas (Fco. Martínez et al., 2018)

El interés reciente de las ciencias sociales por examinar la migración desde la mira del género ha favorecido que se lleven a cabo actuaciones orientadas a trabajar con las mujeres migrantes, ha dado pie al estudio de las motivaciones, preocupaciones, expectativas, costumbres, experiencias que las migradas cargan encima de sus hombros y que en país de destino exhiben y de cómo todo esos factores personales y circunstanciales pueden llegar a empoderarlas o ponerlas en una situación de riesgo o de vulnerabilidad (Carretero, 2015, p.8).

Sin embargo, todavía se necesitan de propuestas de intervenciones psicosociales dirigidas a dar respuesta a esta problemática y a ofrecer acompañamiento a las interesadas durante todo un proceso caracterizado por sus particularidades, sus desafíos y sus dificultades dado su carácter tan reciente.

Si la desigualdad de género las consumía en su lugar de nacimiento, y percibían en la migración una forma de escapar de ella, llegan a España y se percatan de que no pueden huir de ella y todavía más si su etnia las diferencia exageradamente de los pobladores del lugar de destino.

Por un lado, la creciente discriminación genera en ellas sentimientos de incomodidad, afecta a su autoestima y hace que se vean a ellas mismas extravagantes ante una sociedad que las mira, a veces de forma negativa, algunas con lástima y otras

sin ninguna connotación porque se les da la espalda. Por otro lado, dejar a la familia atrás hace que pierdan toda su red social, por lo que se ven solas y sin referentes ante una batalla que han de liderar, sin mencionar la feminización de la pobreza a la que se exponen que es universal y los roles de género establecidos en las sociedades a nivel mundial.

Este programa nace para escuchar, ponerse en los zapatos de la mujer migrante, conocer y en consecuencia actuar dejando de lado el papel del salvador para que las participantes por ellas mismas y con la ayuda de profesionales logren desenvolverse de forma independiente y responsable en un entorno indiscutiblemente nuevo y que demanda de ellas integración.

### **Fundamentación teórica**

Migrar, muchas veces por necesidad, y otras veces por deseo, se trata de un acto inherente a los seres humanos. Son variados y múltiples los motivos que impulsan a las personas a migrar y alude a un proyecto que puede ser descrito de una manera u otra atendiendo al género. Pese a la importancia de abordarlo desde una perspectiva femenina, las ciencias sociales llevan décadas orientando sus estudios a explorarlo desde un foco masculino o de modo genérico olvidándose así de ese cariz tan primordial.

La primera aparición de la mujer migrante en los análisis cabe datarla en los años setenta, aunque no como protagonista sino como migrante secundaria y no será hasta los años ochenta donde se le comenzará a dar visibilidad dentro de los movimientos migratorios, ya no como acompañante sino como líder del proyecto (Aubarell, 2000).

Para Amparo Carretero Palacios (2015), la condición de género arrastra prácticas económicas, culturales y sociales que determinan la forma en la que las personas migran y ejercen una notable influencia sobre las relaciones de género que surgen durante el inicio y desarrollo del proceso migratorio. Por tanto, es de suma relevancia tomarlo en consideración a lo largo de toda la carrera migratoria desde que germina en el país de procedencia hasta asentarse en la sociedad receptora (p.5).

Asimismo, se ha de evaluar el bagaje cultural tales como expectativas, vivencias, motivos, prácticas, conocimientos que carga la persona y lleva consigo al país de destino y una vez en éste, su forma de desenvolverse y adaptarse, sus estrategias de integración y capacidades para hacer frente a las dificultades y cobertura de sus necesidades (Carretero, 2015, p.5).

En este sentido, la carencia de datos cualitativos y cuantitativos con respecto a tal fenómeno ha entorpecido y condicionado la creación de programas de intervención encaminados a lidiar con las diferencias migratorias entre hombres y mujeres y a trabajar específica y solamente con éstas últimas. Uno de los manuales más completos y que mejor describe y estudia la migración desde una perspectiva femenina, proporciona indicaciones a seguir, temáticas y herramientas para la elaboración de propuestas de intervención se titula “Migraciones y género. La feminización de la migración transnacional” cuya tutora mencionada en párrafos anteriores es Amparo Carretero Palacios. Otros propuestas de intervención pertinentes de resaltar son “La intervención social con mujeres migrantes en situación de trata de seres humanos” de Nuria Cordero Ramos (Ramos & López, 2018) y María Ángeles Guerra López (2018) y “Las mujeres migrantes y la violencia de género. Aportes para la reflexión y la intervención”, un manual que dedica un módulo a la intervención con mujeres migradas ((Pombo, 2017).

A día de hoy, en España, la mitad de la población migrante es femenina y ésta representa datos estadísticos prácticamente similares a la cifra de hombres residentes aquí (Aubarell, 2000).

Las mujeres migradas se exponen y están sometidas a una doble vulnerabilidad, por un lado, por ser mujeres, y por otro lado, por ser migrantes. La creciente desigualdad de género que continúa habiendo es origen de grandes problemáticas que acechan a las mujeres en sus desplazamientos de un sitio a otro.

En la sociedad anfitriona, el colectivo femenino migrante se encuentra con un conjunto de limitaciones, nuevos ambientes, oportunidades, prácticas, costumbres, valores que se alejan considerablemente del modo de vida que poseía la persona en su país de origen. Es por ello por lo que nace en ellas una necesidad de reintegración social, empleo, formación y apoyo social (Ortas, 2021).

Aunque las motivaciones de las mujeres difieren a la hora de migrar, Amparo Carretero Palacios ha logrado resumirlas del siguiente modo (2015, p. 15-16):

- 1.Motivos económicos: mujeres que migran para ayudar económicamente y sacar adelante a sus familias y a ellas mismas.
- 2.Reagrupación familiar: éstas son las mujeres denominadas secundarias o acompañantes, son aquellas que entran en el país como esposas o familiares de alguien y migran para juntarse con ellos.
- 3.Condiciones sociales y económicas del país de origen: mujeres que abandonan y huyen de sus países por causas que atentan contra los derechos humanos tales

como prácticas sociales discriminatorias de género (matrimonios forzados, mutilación genital femenina, la paulatina y extendida misoginia que las asfixia, violencia de género o doméstica...).

4. Mujeres que dejan su país para su desarrollo profesional y personal o para estudiar.

A pesar de ser distintas, la meta es común, tener una vida mejor en el país de acogida. Tener una vida mejor suena bien cuando lo piensan, pero no tanto cuando la realidad que les toca vivir se aleja demasiado de lo que esperaban. Cuando llegan a España, a veces sin ninguna base académica, con una lengua y tradiciones diferentes, después de haber pasado todo un trayecto lleno de adversidades, el duelo migratorio se les agrava al no entender ni hallar aquello que se imaginaban.

Además de lo mencionado con anterioridad, el deseo de querer mantener su cultura y a la vez buscar la forma de adaptarse al nuevo entorno constituye un elevado estresor para ellas. A esto se le suma, la frustración originada por la búsqueda de empleo y el deber de enviar dinero al extranjero. La adaptación a un lugar ajeno implica cambios que agreden su identidad cultural, sus relaciones interpersonales, expectativas y empoderamiento (Kelly et al., 2020),

Una investigación llevada a cabo en China desveló que la satisfacción familiar tiene un efecto buffer sobre los síntomas depresivos y físicos experimentados por las migrantes debido a la discriminación percibida. Concluyeron, por tanto, que una forma de paliar los síntomas depresivos y físicos generados por una percepción desmesurada de discriminación es potenciar o aumentar los recursos familiares de las migrantes (Yu et al., 2021).

Encontrar trabajo no es una tarea fácil para ellas cuando los factores de etnia, género y estatus migratorio las sitúan por debajo de la población autóctona y las estereotipan hasta el punto de someterlas a aceptar empleos mal pagados, con condiciones inhumanas y menos anhelados por las nativas (Carretero, 2015, p.13).

En adición, las políticas migratorias de los países receptores en numerosas ocasiones por cuestiones de género y nacionalidad también colaboran a limitar sus oportunidades a determinados sectores del mercado laboral tales como los pertenecientes a la vieja clase de trabajos feminizados como son el trabajo doméstico y el cuidado de personas mayores o hijos de las mujeres aborígenes actualmente ocupadas. Todo ello se traduce en una insatisfacción laboral que han de aceptar, sobrevivir, y soportar para mejorar su situación (Ogbemudia, 2021).

En efecto, el proceso migratorio supone una amplia abanico de obstáculos que retan y decepcionan a las migradas que venían con muchos sueños y con una completa disposición a cumplirlos en la tierra de destino. Entre estas barreras, cabe mencionar el racismo institucional, las trabas y la atención tardía de extranjería para regularizar su residencia, homologar sus estudios, desconocimiento de sus derechos o deberes como ciudadanas, la discriminación real y percibida, acceso a trabajos de baja cualificación lejos de la formación recibida en su país de origen, la nostalgia de dejar sus tierras y sus familias, etc. (Carretero, 2015, p.16)

### *Duelo migratorio*

Migrar tiene sus ventajas, pero también sus adversidades que pueden apaciguarse con el logro de metas en el país de acogida. Una de las problemáticas más arduas y complicadas que reúne un conjunto de circunstancias estresantes que perturban el bienestar de las migrantes una vez instaladas en el lugar de destino es el duelo migratorio, la otra cara oscura de la migración.

Joseba Achotegui, psiquiatra español, se refiere al duelo migratorio como el síndrome del inmigrante con estrés crónico o síndrome de Ulises y define su naturaleza como múltiple, puesto que según él, migrar puede constituir un factor de riesgo por su carácter cambiante. La persona migrada se ve inmersa en un lugar que desconoce, cuya gente y costumbres también desconoce. Además, cuánto más mayor es el distanciamiento cultural entre su país y el país donde se asienta, más complicado se le hace superar el duelo migratorio (Achotegui, 2009).

Achotegui habla de cinco duelos: en primer lugar, duelo por la familia y amistades, aquí las mujeres pueden echar mucho en falta a sus hijos que dejan en el país de procedencia y se culpabilizan por abandonarlos. En segundo lugar, el duelo por la lengua y la cultura, la persona pierde su identidad al verse lejos de su tierra, obligada a aprender y escuchar un idioma que ignora, y aceptar unas tradiciones que no comparte. En tercer lugar, el duelo por el estatus, en las mujeres formadas crece un sentimiento de frustración al verse sometidas a desempeñar trabajos de bajo estatus y que aborrecen. En cuarto lugar, el duelo por la tierra, el desapego de la tierra donde pasaron parte de su vida los lleva a idealizar ese lugar que dejaron atrás. En último y quinto lugar, el duelo por los riesgos físicos, las migrantes se enfrentan a múltiples riesgos, entre ellos, está la mala alimentación, las condiciones del hogar y del trabajo, e inclusive el viaje. A parte, las mujeres corren el riesgo de sufrir abusos sexuales o caer en redes de trata y prostitución (Carretero, 2015, p.18-19).



### *Violencia de género y doméstica*

A diferencia de los hombres, las mujeres durante el proceso migratorio están condicionadas a sufrir violencia sexual o violencia basada en el género tanto en el trayecto al iniciar el desplazamiento como en el país al que se dirigen. Muchas veces, la cultura que envuelve el lugar del que proceden también es cómplice de su vulnerabilidad a caer en garras de la violencia que se practica hacia ellas.

Parten de una visión que, por una parte, normaliza y justifica ciertas actitudes misóginas y conductas violentas que acometen los hombres contra las mujeres, y por otra parte, de una indefensión aprendida derivada de políticas vacías vigentes en sus países que hacen oídos sordos, no protegen ni velan por la integridad física y psicológica de las mujeres (Calderón-Jaramillo et al., 2020).

### *Trata con fines de explotación sexual*

La trata con fines de explotación sexual es una de las industrias que mayor cantidad de dinero produce, después del tráfico de armas y drogas. Hace alusión a un negocio que utiliza el engaño para captar a mujeres con el último fin de utilizarlas como objetos sexuales y obligarlas a vender sus cuerpos a cambio de dinero. Es una violencia más contra el colectivo femenino y se cimenta en la desigualdad de género (Gutiérrez, 2021).

Las mujeres migrantes son más susceptibles a ser engatusadas por estas redes mafiosas porque se les promete darles acceso a empleos bien remunerados para mejorar sus condiciones de vida y las de su familia. Se aprovechan de familias pobres y desesperadas por obtener unos pequeños ingresos para sobrevivir y de mujeres que acaban concibiendo en la prostitución la única vía para salir adelante.

Por todo ello, y por ser una problemática que requiere de una atención biopsicosocial y que repercute negativamente en el desarrollo personal y profesional de mujeres migrantes que protagonizan y emprenden largos viajes en busca de una vida mejor, con la esperanza de encontrar en otras tierras aquello que hace falta en las suyas, se va a diseñar este programa de prevención e intervención.

### **Objetivos**

Los objetivos principales del programa van a consistir en empoderar a mujeres que por iniciativa propia vienen a España, convertirlas en agentes autónomos y activos dentro de la sociedad anfitriona, dotarlas de herramientas para una correcta adaptación, y ofrecerles una atención asistencial para mejorar su calidad de vida, permitiéndoles así alcanzar el bienestar físico y psicológico.

Dado que se pretende conseguir una intervención integral que involucre a diversos profesionales, y va a ser de índole tanto premigratoria como postmigratoria, los subobjetivos se van a dividir en:

*1. Empoderar, formar y cuidar de las mujeres migrantes antes de poner en marcha el proyecto migratorio.*

- Construir la historia de vida de cada una de las migrantes: sus preocupaciones, motivaciones, expectativas, metas, circunstancias, cultura...
- Manejo y dominio del idioma del país de destino.
- Trabajar las expectativas con las mujeres migradas en términos realistas.
- Formar para la inserción sociolaboral en virtud de intereses, valores y preferencias.
- Acciones preventivas e informativas acerca las consecuencias del proceso migratorio, de los peligros y los riesgos físicos, discriminación...
- Empoderarlas culturalmente para que conozcan las costumbres, tradiciones, valores y políticas del país de acogida.

*2. Empoderar, formar y cuidar de las mujeres migradas una vez en tierras españolas.*

- Construir la historia de vida de cada una de las migrantes: sus preocupaciones, motivaciones, aspiraciones, expectativas, metas, circunstancias, cultura...
- Enseñar el español tanto a nivel oral como a nivel escrito si el caso lo requiere.
- Trabajar las expectativas en términos realistas, para que puedan plantear objetivos claros, específicos y alcanzables.
- Acciones formativas orientadas a empoderarlas para que puedan efectuar una correcta búsqueda de empleo y estén preparadas para desempeñar trabajos que actualmente son los más demandados.
- Dotarlas de estrategias para lidiar contra la discriminación.
- Ofrecerles herramientas para el manejo del estrés derivado de la desigualdad percibida o real en las diferentes áreas de sus vidas.
- Psicoeducación para que puedan identificar, regular sus emociones, aceptarlas y normalizar el dolor que experimentan.
- Fomentar la participación entre iguales en los talleres para insertar a personas en sus redes sociales.
- Dotarlas de recursos para que puedan hacer frente a la violencia sexual o machista y la trata con fines de explotación sexual.

- Acercamiento de las mujeres migrantes a la sociedad anfitriona para la integración social.

### **Beneficiarias**

El programa va a ir destinado a mujeres marroquíes con edades comprendidas entre 18 y 35 años que protagonizan su propio proyecto migratorio. Se trata de un colectivo en el que predomina una distancia cultural muy saliente que dificulta su adaptación en el país de destino y supone una fuente de estrés enorme para ellas. Su ajuste psicológico se ve perjudicado debido a la sobresaliente discriminación que sufren a la hora de buscar una vivienda y trabajo por razones étnicas.

Por un lado, en lo que refiere la vivienda, a veces el no disponer de una nómina es una barrera que les impide tener acceso a un hogar en el que vivir, y otras veces, por motivos xenófobos, los propietarios se niegan a arrendar sus pisos a mujeres extranjeras. Por otro lado, en lo que respecta el trabajo, la discriminación es más pronunciada y se traduce en salarios bajos, explotación, muchas horas hechas y no pagadas, sin festivos, y menosprecio por parte de sus compañeros (Elgorriaga et al., 2012).

Además por su condición de género, los puestos de empleo que pueden desempeñar son limitados y todavía más si se les añade el factor de no tener estudios, analfabetismo y desconocimiento del idioma. Esto las hace depender de otras personas para efectuar cualquier tipo de gestión administrativa.

Normalmente, los motivos más frecuentes que las llevan a migrar son escapar de contextos de violencia ejercida por parte de sus parejas o incluso familiares como son los hermanos o padres, de matrimonios forzados, o por cuestiones económicas. Es importante agregar también que la mayoría proviene de zonas rurales, por lo cual su experiencia profesional es mínima o basada solamente en el cuidado doméstico y en el trabajo en fábricas de ropa (Elgorriaga et al., 2012).

En efecto, la irrealidad de las expectativas a las que se sujetan y que son resultado de la manipulación de los medios de comunicación o por parte de los propios paisanos crea en ellas un sensación de decepción que es costosa de vencer cuando llegan a tierras españolas (Elgorriaga et al., 2012).

### **Metodología**

#### *Participantes*

Para la puesta en marcha del programa, se va a contar con la colaboración de 20 participantes derivadas de entidades sociales como las Hijas de la Caridad, el instituto

aragonés de la mujer, y Cruz Blanca de 18 a 35 años. En el país de origen, se seguirá un procedimiento similar, se implementará el programa y estará abierto a toda mujer con intenciones de migrar a España, con un número límite de 20 participantes también. Después de realizar una entrevista inicial a cada usuaria y administrarles los tests, se distribuirá a las beneficiarias en dos grupos de manera aleatoria:

1. Grupo experimental: a las primeras diez mujeres se les aplicará el programa.
2. Grupo control: las segundas diez mujeres no participarán en el programa.

La división de las colaboradoras se hace con la finalidad de poder evaluar las mejoras individuales y grupales alcanzadas por las mujeres y observar si se han cumplido los objetivos propuestos antes de la puesta en práctica del programa.

Además, la entrevista previa e inicial tiene como objeto estudiar la historia de vida de cada usuaria y extraer de las mismas puntos en común que pueda compartir con el resto de las interesadas para luego formar un grupo de apoyo que sirva como un pequeño espacio donde ellas puedan expresar libremente sus preocupaciones, conocerse, crear nuevos lazos, intimar, compartir experiencias y estrategias de afrontamiento, entre otras cosas.

#### *Instrumentos*

Tal y como se mencionó con antelación, antes de ingresar a las usuarias al programa, se procederá a realizarles una entrevista y pasarles un conjunto de pruebas estandarizadas.

Mediante una entrevista semiestructurada, se le preguntará acerca de variables sociodemográficas tales como la edad, estado civil y si dispone de familiares (Elgorriaga, et al., 2012). Posteriormente, se recurrirá a formularles cuestiones de tipo premigratorio (razones migratorias, expectativas, estudios efectuados en su país, experiencia profesional) y postmigratorio (necesidades, puesto de trabajo ejercido en la actualidad, situación administrativa, prestaciones económicas recibidas, consecuencias del proyecto migratorio sobre su estado psicológico y físico, y discriminación percibida o real, redes sociales).

Como pruebas estandarizadas, en primer lugar, para medir el duelo migratorio se hará uso de la escala de evaluación de factores de riesgo en salud mental o Escala de Ulises desarrollada por Achotegui en 2009. El instrumento evalúa, por una parte, las características de la migrante que la ponen en una situación de riesgo o de vulnerabilidad a la hora de emigrar, las dificultades a las que se expone y que afectan a

su psicología en la sociedad anfitriona, y la sintomatología asociada al proceso migratorio (Elkheir et al., s.f.).

En segundo lugar, para evaluar el proceso de aculturación por el que pasan las mujeres migrantes durante su trayectoria migratoria y su asentamiento en el país de destino, se empleará el Modelo Ampliado de Aculturación (Nava y cols., 2004). Es una escala que sugiere áreas socioculturales, así como por ejemplo, la económica, política, social, familiar, religiosa y las cataloga en privadas y públicas según los intereses de las personas migradas por conservar su cultura de su país de procedencia, o tomar la del país de acogida. El cuestionario consta de dos escalas: la escala de preferencia de adopción y la escala de preferencia de mantenimiento y cada escala cuenta 8 ítems (Padilla et al., 2020).

Finalmente, se les administrará el cuestionario de satisfacción con la vida en general (Atienza et al., 2000) para valorar la calidad de vida de las mujeres migrantes en España y escala de emociones percibidas (Frías-Navarro, 2015) para analizar qué emociones piensan que las personas autóctonas manifiestan hacia ellas ((Riquelme et al., 2019).

Es conveniente recalcar la necesidad de disponer de interpretes para poder pasar los tests con la finalidad de favorecer una mayor inclusión y hacer llegar correctamente los mensajes.

#### *Procedimiento*

En España, la selección de la muestra será a través de entidades sociales que tienen servicios de acogida, ofrecen atención humanitaria a personas migrantes o atienden a personas en riesgo de exclusión social y se tendrá en cuenta la variable de la edad comprendida entre 18 y 35 años, marroquí, mujer y migrante. Tras la selección, se les llamará para que la psicóloga las entreviste y les aplique la batería de tests, para derivarlas después al programa. La evaluación será pretest y post-test.

En Marruecos, se tratará de publicitar el programa por redes sociales y se les pedirá a asociaciones informar del recurso para que se puedan apuntar todas las migrantes que estén interesadas en emprender pronto el proyecto migratorio.

#### *Sesiones*

La duración del programa será de 6 meses donde recibirán una formación intensiva para que puedan hacer frente a las dificultades que se les presentan y sus limitaciones tanto académicas como profesionales. Puesto que el programa pretende

trabajar múltiples y distinguidas temáticas que demandan mucho tiempo, cada temática contemplará un número prefijado de sesiones para que su práctica se haga con éxito.

Por una parte, en Marruecos, se dedicarán 16 sesiones para aprender el español, 5 sesiones para la preparación y formación laboral, 3 sesiones para el empoderamiento cultural, 1 sesión para conocer el proceso migratorio y 1 sesión de presentación. Por tanto, constará de 26 sesiones de dos horas que se aplicarán durante todo un semestre (Véase tabla 1).

*Tabla 1.* Cronograma de las sesiones en Marruecos

<i>Temáticas</i>	<i>Sesiones</i>
Vamos a conocernos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de la psicóloga y de las usuarias</li> <li>- Saber por qué estoy ahí, qué se espera de mí y en qué quiero mejorar.</li> </ul>
Aprendo el castellano	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>8 sesiones durante 1 mes y medio:</b> Aprendemos a escribir y leer.</li> <li>- <b>8 sesiones durante el segundo mes y medio:</b> Vocabulario, gramática, redacción escrita, conversación fluida.</li> </ul>
Formación laboral	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1ª sesión:</b> Aprendo a buscar trabajo por mi propia cuenta.</li> <li>- <b>2ª sesión:</b> Elaboro mi currículum.</li> <li>- <b>3ª sesión:</b> Identifico mis puntos fuertes y debilidades y las habilidades duras y blandas más solicitadas por las empresas.</li> <li>- <b>4ª sesión:</b> Me preparo para realizar una entrevista.</li> <li>- <b>5ª sesión:</b> Selecciono un curso de formación que se adecúe a mis preferencias y que es demandado a nivel laboral y kahoot de lo que he aprendido hasta ahora.</li> </ul>

Empoderamiento Cultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1ª sesión:</b> Me familiarizo con las costumbres y tradiciones españolas.</li> <li>- <b>2ª sesión:</b> Aprendo acerca de la historia, leyes de extranjería, política del país de acogida.</li> <li>- <b>3ª sesión:</b> Descubro el significado de refranes, frases hechas, y particularidades de la lengua española.</li> </ul>
Proceso migratorio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendo acerca de las dificultades premigratorias. Y acerca de las dificultades postmigratorias.</li> </ul>

Por otra parte, en España, a parte de las 26 sesiones, se dedicarán 2 sesiones a profundizar en la violencia de género o sexual y 2 sesiones a la trata con fines de explotación sexual, además de otras 4 sesiones encauzadas a trabajar el estrés y autocuidado, la psicoeducación en emociones, la autoestima y la discriminación (Véase tabla 2).<sup>1</sup>

*Tabla 2. Cronograma de las sesiones en España*

<b>Temáticas</b>	<b>Sesiones</b>
Violencia sexual y de género	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1ª sesión:</b> Aprendo a reconocer los signos y manifestaciones de la violencia machista y los tipos de violencia y a desarrollar relaciones afectivas sanas.</li> <li>- <b>2ª sesión:</b> Identifico mis pensamientos erróneos que normalizan la violencia machista y justifican conductas agresivas, reflexión grupal acerca de la vulnerabilidad por ser migradas y me percato de mis derechos.</li> </ul>
Trata con fines de explotación sexual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1ª sesión:</b> Me familiarizo con la problemática de la trata con fines de explotación sexual y tomo conciencia acerca de mi vulnerabilidad a caer en redes de trata y de los recursos de los que dispongo para pedir ayuda.</li> <li>- <b>2ª sesión:</b> Taller de autodefensa personal.</li> </ul>

<sup>1</sup> Ver actividades desarrolladas para cada sesión en los anexos.

---

Aprendemos a autocuidarnos	- <b>1ª sesión:</b> Manejo del estrés y autocuidado.
	- <b>2ª sesión:</b> Psicoeducación en emociones.
	- <b>3ª sesión:</b> trabajo mi autoestima.
	- <b>4ª sesión:</b> Aprendo a enfrentarme a la discriminación.

---

Es pertinente destacar la importancia de conseguir una buena coordinación entre los dos países para ir analizando los resultados que van obteniendo las usuarias.

### **Recursos**

#### *Recursos humanos*

Por un lado, para la facilitación de la muestra, se contactará con asociaciones especializadas en el tema, y se hablará con el personal encargado de brindar atención y acompañar a mujeres en su proceso migratorio (trabajadores sociales, integradores sociales, psicólogas, enfermeras).

Por otro lado, para implementar el programa, se servirá de la ayuda de dos psicólogas especialistas en la intervención psicosocial con migrantes, víctimas de violencia de género y de trata y prostitución con un nivel avanzado en árabe, con dos profesores/as de la lengua española y castellana, dos integradores sociales, dos trabajadores sociales, y dos expertos en defensa personal.

#### *Recursos materiales*

---

<b><i>Aparatos tecnológicos</i></b>	<b><i>Otros recursos (inmobiliario y materiales)</i></b>
Proyector	Aula
Ordenador	Sillas y mesas individuales
Ratón	Mesa circular
Pen Drive	Folios blancos
Impresora	Cartulina
Altavoz	Lápices y bolígrafos
	Pegamento
	Tijeras

---



## **Evaluación**

Antes de la aplicación del programa, se solicitará a grandes profesionales la revisión de las actividades y del proyecto para tomar consejos, ideas y opiniones y en caso de tener que ejecutar mejoras, o descartar ciertas actividades, seguir su criterio para una mayor objetividad.

Los expertos a consultar serán Dr. Nabil Sayed-Ahmad Beiruti, psiquiatra experto en el proceso migratorio, Dr. Joseba Achotegui, psiquiatra español especialista en migraciones y salud mental, Sira Vilardell Canal, experta en género e interculturalidad y Verónica Gargallo Górriz, profesora de la Universidad de Zaragoza y psicóloga especializada en la trata de seres humanos.

A lo largo del programa, la evaluación va a estar siempre presente. En un principio, se registrará la asistencia de las usuarias y se les exigirá cierto compromiso. La intención es que la evaluación sea interna. Al personal al que se le delega la responsabilidad de dar cada sesión, deberá ocuparse de ir evaluando y viendo cómo se desenvuelven las usuarias en los talleres. Finalizada cada sesión, a través de un kahoot, concluirá si las beneficiarias han adquirido nuevos conocimientos y han comprendido los conceptos abordados. Además al terminar la sesión se les pasará un pequeño cuestionario para valorar la satisfacción con la actividad.

## **Resultados esperados**

Así de primeras, se espera que las mujeres puedan encontrar en el programa una oportunidad para expresar libremente sus preocupaciones y sus problemáticas y un espacio donde compartir sus experiencias, adquirir estrategias de afrontamiento y estrechar lazos con el resto de las mujeres.

Frecuentan en ellas sentimientos de soledad que les complican la superación de haber dejado a su familia atrás, es por ello, que contar con un apoyo social es primordial. Tener a alguien ahí al que recurrir cuando han de tomar una decisión delicada, están tristes o experimentan la sensación de no poder más les aliviará el malestar. Por tanto, se prevé que el grupo de apoyo ayudará a las mujeres a conocer a compañeras y formar con ellas una relación de amistad más allá de los talleres.

En relación a las sesiones dedicadas al aprendizaje del idioma, dada la complejidad y la variedad de la lengua española, se predice que las beneficiarias alcanzarán un nivel medio y suficiente para mantener una conversación con una persona autóctona, llevar a cabo gestiones escritas y orales como por ejemplo ir a solicitar una

ayuda económica, a pedir asesoramiento, y efectuar las actividades de la vida diaria sin necesidad de depender de nadie más.

Se considera importante darlo en Marruecos y en España porque de tal modo las mujeres que desean migrar contarán con un recurso que las preparará en su proyecto y las mujeres ya asentadas en la sociedad de destino podrán aprovechar el servicio para afrontar su condición de riesgo y conseguir así una adaptación óptima.

Es fundamental trabajar con ellas la violencia de género y la trata con fines de explotación sexual porque por su condición de vulnerabilidad y por su contexto cultural, la probabilidad de sufrirlas es alta. Es por eso por lo que los talleres tienen la finalidad última de prevenir y a darles pautas a las mujeres para que identifiquen situaciones de maltrato o explotación, conozcan sus derechos y aprendan a poner límites.

A través de las sesiones de empoderamiento cultural, se conjetura que las mujeres por medio de las herramientas prestadas adquirirán una mayor integración, podrán hacer frente a sus conflictos de identidad, familiarizarse con la novedad, y dejarán de concebir el entorno como un lugar extraño, amenazante y estresante.

En cuanto a los talleres acerca del proceso migratorio, se cree que las mujeres de esta manera conseguirán normalizar la situación estresante en la que se vieron envueltas a raíz de migrar, normalizar el dolor experimentado, amortiguar la nostalgia por abandonar sus tierras, conocerán los obstáculos que nacen de la migración y se formarán una idea acerca de las adversidades y los enigmas que les tocará resolver.

En lo que respecta las sesiones dirigidas a la inserción sociolaboral, se intuye que las mujeres desarrollarán más su autonomía personal, aprenderán a sacarse partido para ocupar puestos de trabajo, y se animarán a seguir estudiando y actualizándose para cumplir todas las metas que se planteen.

En todas las sesiones se tratará de aumentar su valía personal por medio de elogios, actividades de promoción del autocuidado, manejo del estrés, regulación emocional, y trabajo de la autoestima.

Por último, se estima hallar diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental, o dicho de otro modo, una mejora muy visible en las puntuaciones obtenidas en los cuestionarios aplicados después del programa por el grupo que está realizando la intervención.

### **Conclusiones**

El programa es interdisciplinar porque reúne a un conjunto de profesionales para responder a las necesidades de un colectivo vulnerable afectado por la migración.

Implementarlo es de real importancia dada la escasez de propuestas de intervención con mujeres migradas no solamente para mejorar sus condiciones de vida, sino para avanzar a nivel científico. El género es un factor que limita y la migración ataca doblemente esa vulnerabilidad.

Contiene muchas sesiones porque la migración afecta a las mujeres en diversas áreas de su vida, a nivel económico, social, familiar y laboral. Asimismo, varían desmesuradamente los desafíos a los que deben hacer frente. Se ha pretendido conseguir una intervención integral focalizada en aquellas dificultades más estudiadas por la literatura científica y asociadas a la feminización de la migración.

A modo de conclusión, se precisan más estudios que demuestren la eficacia y fiabilidad de programas de intervención psicosocial con mujeres migradas y se espera que este programa sea útil tanto para las beneficiarias como para avanzar en el estudio de las migraciones femeninas.

## Referencias

- Achotegui, J. (2009). Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetaarako aldizkaria= Revista de servicios sociales*, (46), 163-171.
- Aubarell, G. (2000). Una propuesta de recorrido bibliográfico por las migraciones femeninas en España. *Papers: revista de sociologia*, 60, 391-413.  
<https://doi.org/10.5565/rev/papers/v60n0.1050>
- Calderón-Jaramillo, M., Parra-Romero, D., Forero-Martínez, L. J., Royo, M., & Rivillas-García, J. C. (2020). Migrant women and sexual and gender-based violence at the Colombia-Venezuela border: A qualitative study. *Journal of Migration and Health*, 1-2, 100003. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2020.100003>
- Carretero Palacios, A. (2015). *Migraciones y género. La feminización de la migración transnacional*. Sevilla: Junta de Andalucía. Recuperado de [http://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/migraciones\\_genero.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/migraciones_genero.pdf)
- Elgorriaga, E., Martínez-Taboada, C., & Otero, N. (2012). Proceso migratorio y ajuste psicológico de las mujeres latinoamericanas y magrebíes: Un análisis desde la perspectiva de género. *Migraciones. Publicación del Instituto Universitario de Estudios sobre Migraciones*, 31, 125-154.
- Elkheir, M, Jayme Zaro, M., y Achotegui, J. (s.f). Aculturación y estrés crónico múltiple (síndrome de Ulises) en mujeres inmigrantes árabes [PDF]. Recuperado de <http://www.panelserver.net/laredatenea/documentos/aculturacion.pdf>
- Fco. Martínez, M., Universidad de Sevilla, Martínez García, J., & Asociación EURECA. (2018). Procesos migratorios e intervención psicosocial. *Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers*, 39.  
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2018.2865>

- Gutiérrez, M. (2 de marzo de 2021). Intervención psicológica con mujeres obligadas a la prostitución [Webinar]. Ilustre Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental.
- Kelly, K. D., Osideko, A., Ibe-Lamberts, K., & Tshiswaka, D. I. (2020). Exploring perceptions of stress factors among transnational West African immigrant women. *SN Social Sciences*, 1(1), 11. <https://doi.org/10.1007/s43545-020-00012-6>
- Ogbemudia, J. (2021). Confronting Discrimination and Structural Inequalities: Professional Nigerian Women's Experiences of Negotiating the UK Labour Market. *Journal of International Women's Studies*, 22(4), 4-24.
- Ortas, B. Y. (2021). Women without a backward glance: Migrant women profile from the point of lifelong learning, adaptation, employment, education, and social integration: Women without a backward glance. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 13(1), 183-211.
- Padilla, L. L., Carrasco, J. O., Castelló, M. S., & Tejada, A. J. R. (2020). Validación de la estructura teórica de los ámbitos socioculturales del Modelo Ampliado de Aculturación Relativa. *Revista Internacional de Estudios Migratorios (RIEM)*, 10(2), 1-19.
- Pombo, G. (2017). *Las mujeres migrantes y la violencia de género. Aportes para la reflexión y la intervención*. Recuperado de <http://repositoryoim.org/handle/20.500.11788/1431>
- Ramos, N. C., & López, M. Á. G. (2018). La intervención social con mujeres migrantes en situación de trata de seres humanos: Aportes desde la creación colectiva. *Revista Nuevas Tendencias en Antropología*, (9), 80-98.

- Riquelme, J. B., Navarro, M. D. F., Soler, M. P., & Negron, P. M. (2019). Escala de satisfacción con la vida: Propiedades psicométricas de inmigrantes en España. *Revista de ciencias sociales*, 25(1), 130-142.
- Yu, N. X., Ni, M. Y., & Stewart, S. M. (2021). A Moderated Mediation Analysis on the Association Between Perceived Discrimination and Physical Symptoms Among Immigrant Women from Mainland China into Hong Kong: Evidence from the FAMILY Cohort. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 23(3), 597-605. <https://doi.org/10.1007/s10903-020-01042-1>

## Anexo 1. Vamos a conocernos

**Objetivo:** construir la historia de vida de cada una de las migrantes: sus preocupaciones, motivaciones, expectativas, metas, circunstancias...

**Disposición del grupo:** Se pondrá a las mujeres en círculo para que se puedan ver las caras la una a la otra generando así una atmósfera de complicidad, unión y cohesión grupal.

- **Dinámica “Yo también me presento”:** la psicóloga comenzará a presentarse diciendo tres cosas de ella y las usuarias deben adivinar cuál de esas afirmaciones no es cierta. Posteriormente, se les pedirá a las usuarias que hagan lo mismo, y las demás compañeras deberán adivinar qué afirmación es incierta.
  - *Ejemplo:* Soy empática, divertida e irresponsable. La falsa sería irresponsable.
- **Dinámica “Me enfrento a mis preocupaciones”:** Las usuarias se levantarán de las sillas y se pondrán una frente de la otra. La compañera de enfrente hará del “país de acogida” y la otra tendrá que decirle todo aquello que le inquieta “Me preocupa no encontrar trabajo”, “Me preocupa no adaptarme nunca”, “Me preocupa no hacer amigas”...

- **Dinámica “Mis metas”:** Entre todas escribirán sus metas con colores distintos en forma de árbol en una cartulina grande. El tallo, la copa, las hojas y la raíz deberán estar llenos de metas.



- **Dinámica “Mis expectativas”**

**Trabajar las expectativas en términos realistas, para que puedan plantear objetivos claros, específicos y alcanzables:** Decirles que apunten en una cartulina las expectativas que tenían antes de emprender el viaje y las que tienen ahora después de llegar. En otra cartulina poner los objetivos que se plantearon y las dificultades que se han encontrado. Después compartirlo con el resto en voz alta para que se puedan aconsejar sobre los obstáculos que pueden presentar dichas situaciones idealizadas.

- **Saber por qué estoy ahí, qué se espera de mí y en qué quiero mejorar:** la psicóloga escribirá en diferentes papelitos los objetivos por los que las usuarias están ahí y lo que se espera que logren. Se les pasará el cuenco con los papelitos y ellas cogerán uno de manera aleatoria y se les pedirá que expliquen qué actividades les gustaría hacer para lograrlo. Posteriormente, la psicóloga les hará reflexionar acerca del por qué están ahí, y les pedirá pensar en 3 razones. Luego cada una saldrá a la pizarra a escribir una de sus razones.

**Yo estoy aquí porque ...**

## **Anexo 2. Aprendo el castellano**

**Objetivo:** Manejo y dominio del idioma del país de destino

**Procedimiento:** Convocar una serie de clases de castellano intensivas donde se les enseñará a las mujeres el manejo básico del idioma para que puedan ser capaces de defenderse y desenvolverse en diferentes situaciones. Dentro de estas actividades se trabajará la parte escrita y verbal, donde se les animará a conversar entre ellas para que se familiaricen con el idioma poco a poco.

- **Aprendemos a escribir y leer:** en primer lugar aprenderán el abecedario mediante canciones. Más tarde se procederá a hacer actividades para identificar las letras. Una vez identificadas, las usuarias realizarán cuadernillos de caligrafía y comenzarán la lectura de palabras simples y cortas.
- **Vocabulario, gramática, redacción escrita, conversación fluida:** se harán juegos donde se compare el idioma de origen con el español, se escucharán canciones, se leerán microrrelatos sencillos, se llevarán a cabo diálogos entre las usuarias y con la profesora, entre otras cosas.



En español se dice “Melocotón”

En árabe (darija de Marruecos) se dice “...”





Una de las tareas que se les mandará a casa será leer este libro infantil de Miriam Hatibi acerca de la diversidad y la convivencia de diferentes culturas.

### Anexo 3. Formación laboral

**Objetivo:** Formar para la inserción sociolaboral en virtud de intereses, valores y preferencias

**Procedimiento:** darles herramientas para que puedan buscar trabajo por su cuenta, enseñarles a hacer un CV y dónde solicitar empleos. Formarlas con lo básico para poder acceder a los empleos y organizar pequeños talleres para trabajar sus aptitudes y puntos fuertes.

- **“Aprendo a buscar trabajo por mi propia cuenta”:** primero se hará una lista con todos los empleos a los que las usuarias pueden echar candidatura, teniendo en cuenta diferentes aspectos como su formación, su experiencia, sus idiomas, luego se les proporcionará una serie de páginas web donde realizar la búsqueda para que se familiaricen con ellas.
- **“Elaboro mi currículum”:** Con una presentación power-point la psicóloga, les explicará qué es un currículum, qué apartados debe contener y pautas cómo deben realizarlo. Acto seguido con ayuda de diferentes plantillas, las usuarias elegirán la que más le guste y elaborarán su currículum ayudándose la una a la otra siguiendo las orientaciones de la psicóloga.
  - Incluir los siguientes apartados en el CV: datos de contacto, información personal, nivel educativo, experiencia laboral, una presentación atractiva y cuidar la escritura y los aspectos formales y una foto.
- **“Identifico mis puntos fuertes y debilidades y las habilidades duras y blandas más solicitadas por las empresas”:** la psicóloga llevará a cabo una charla donde aprenderán a diferenciar entre competencia y habilidad,

reconocerán las 12 competencias de alto valor que no requieren estudios: puntualidad, responsabilidad, iniciativa, amabilidad, conocerán los hábitos que permiten a las personas mejorar sus relaciones (escuchar, dar las gracias, pedir ayuda...), los tipos de habilidades: blandas y duras y concienciación sobre la igualdad de oportunidades dentro del mercado laboral. A raíz de ello, se invitará a las usuarias a realizar una autorreflexión acerca de lo aprendido y a hacer introspección para que se conozcan a sí mismas para después identificar sus puntos fuertes y los débiles a mejorar.

- **“Me preparo para realizar una entrevista”:** la psicóloga les brindará un conjunto de preguntas que se hacen frecuentemente a los candidatos para un puesto de trabajo durante las entrevistas iniciales.
  - **Dinámica:** se harán parejas; una parte será la entrevistadora (con un guion) y la otra la entrevistada, teniendo que poner en práctica lo aprendido en la sesión previa.
- **Última sesión:** Seleccione un curso de formación que se adecúe a mis preferencias y que es demandado a nivel laboral y kahoot de lo que he aprendido hasta ahora.

## **Anexo 4: Empoderamiento Cultural**

**Objetivo:** Empoderarlas culturalmente para que conozcan las costumbres, tradiciones, valores y políticas del país de acogida.

**Procedimiento:** Organizar un taller con una serie de actividades relacionadas con las costumbres y tradiciones de España así como aprender a bailar flamenco, preparar platos típicos como la paella... Hacer una pequeña clase donde se les explicara conceptos básicos, y cultura general del país de acogida y finalmente un test oral para que interioricen lo aprendido.

- **Me familiarizo con las costumbres y tradiciones españolas:**
  1. La integradora social mostrará cuáles son las fiestas tradicionales; las Fallas, los Sanfermines, la Feria de Abril, la Semana Santa, entre otras y luego se les preguntará acerca de cuál les ha llamado más la atención.
  2. Posteriormente, una profesora de flamenco imparte una clase de esta danza a las usuarias.
  3. Y finalmente, se les expondrán diferentes recetas de la gastronomía española como la paella, el cocido madrileño, el gazpacho y el

salmorejo, la tortilla de patata, entre otras. Las usuarias votarán por el plato que más les guste y una vez tengan una receta ganadora, irán al supermercado a comprar todos los ingredientes para cocinar el plato elegido.



- **Acercamiento de las mujeres migrantes a la sociedad anfitriona para la integración social:** Organizar un encuentro entre mujeres del país de acogida voluntarias y las mujeres migrantes, donde conversen sobre temas comunes y se conozcan: metas, objetivos y etc.
  - **Dinámica:** las mujeres migradas hablarán sus platos típicos, sus bailes típicos y les enseñarán a bailar, sus fiestas, sus vestimentas y tradiciones más comunes.
- **Aprendo acerca de la historia, leyes de extranjería, política del país de acogida:** la trabajadora social a través de una presentación power-point, les hará un pequeño recorrido en la historia de España, les hablará de las leyes de extranjerías, de sus derechos contemplados en la constitución Española, el partido político predominante en España actualmente y los programas electorales.

- **Descubro el significado de refranes, frases hechas, y particularidades de la lengua española:** La integradora social les proporcionará una serie de refranes, y frases hechas y les explicará su significado.

- “A quien madruga, Dios le ayuda”.
- “No hay mal que por bien no venga”.
- “De tal palo, tal astilla”.
- “En casa del herrero cuchara de palo”.
- “El que no corre, vuela”.
- “A lo **hecho**, pecho”.
- “Ojo por ojo, diente por diente”.
- “La venganza es un plato que se sirve frío”.

Después, para hacerlo más divertido se les sugerirá traducirlos a su lengua nativa literalmente, y se les preguntará si en su lengua también tienen refranes y les propondrá hacer lo mismo con los árabes para ver el poco sentido que tienen traducidos literalmente.

## **Anexo 5. Proceso migratorio**

<p><b>Objetivo:</b> Prevenir e informar acerca las consecuencias del proceso migratorio, de los peligros y los riesgos físicos, discriminación...</p>
---

**Procedimiento:** Hacer una conferencia con una presentación donde se les explique a las mujeres las dificultades y adversidades a las que se pueden enfrentar en el proceso migratorio, lo que se pueden encontrar y a su vez, al terminar repartir unas hojas a cada una donde se les aconseja cómo deben reaccionar a diferentes situaciones a las que se pueden encontrar en el camino si deciden emprender el viaje.

## **Anexo 6. Violencia sexual y de género**

<p><b>Objetivo:</b> Dotarlas de recursos para que puedan hacer frente a la violencia sexual o machista</p>
--

**Procedimiento:** Organizar dos clases donde se les explique qué es la violencia de género, los tipos de violencia, dónde radican los límites, los signos y las consecuencias

del maltrato y darles herramientas para que puedan hacerle frente en caso de estar en peligro como el número de teléfono competente en ese caso.

➤ **Aprendo a reconocer los signos y manifestaciones de la violencia machista y los tipos de violencia y a desarrollar relaciones afectivas sanas.**

- La violencia de género no es sólo física, puede ser financiera, psicológica, sexual...
- **Signos y manifestaciones:** se les dará un cartel que recoge los signos y manifestaciones y deben de decir si lo consideran maltrato o no para ver qué tan concienciadas están acerca de las señales de maltrato.
- Desarrollar relaciones afectivas sanas: en un bol tendrán un conjunto de tarjetas y cada tarjeta recogerá enunciados acerca de relaciones afectivas sanas y tóxicas. Cada participante cogerá una tarjeta y deberá decir si se trata de una relación afectiva sana o tóxica y por qué.

***Mi pareja no me deja salir sin su permiso***

***Mi pareja me apoya en todas las decisiones que tomo***

➤ **Identifico mis pensamientos erróneos que normalizan la violencia machista y justifican conductas agresivas, reflexión grupal acerca de la vulnerabilidad por ser migradas y me percato de mis derechos:** La psicóloga les ofrecerá una lista de pensamientos erróneos que normalizan la violencia machista en contextos multiculturales y ellas deberán decir si es algo normal o no:

- Mi pareja tiene mayor capacidad de decisión.
- Si mi pareja me pega, no pasa, es mi marido.
- Si mi pareja me humilla delante de todos o me hace sentir mal es porque piensa en lo mejor para mí.
- Mi pareja me obliga a cambiarme de ropa si considera que voy enseñando mucho.
- Mi pareja me obliga a hacer cosas que no me apetecen.
- Mi pareja decide quiénes deben ser mis amistades.
- Si mi pareja no quiere que haga algo, obedezco porque es mi pareja.
- Mi pareja piensa que no tengo la suficiente capacidad para valerme por mí misma.

- Mi pareja no me deja comunicarme con mi familia.

Después se les hará reflexionar acerca de conductas machistas adquiridas en sus contextos e identificar situaciones en las que los hombres se aprovechan de la vulnerabilidad de las mujeres migradas laboralmente, a nivel interpersonal, a nivel formativo. Y luego se les concienciará acerca de sus derechos a denunciar, a poner límites ante un signo de violencia machista y números de teléfono al que llamar ante una emergencia.

## **Anexo 7. Trata con fines de explotación sexual**

**Objetivo:** Dotarlas de recursos para que puedan hacer frente a la trata con fines de explotación sexual

- **Me familiarizo con la problemática de la trata con fines de explotación sexual y tomo conciencia acerca de mi vulnerabilidad a caer en redes de trata y de los recursos de los que dispongo para pedir ayuda:** organizar una clase donde se les explicará que es la trata de los seres humanos, su situación actual en España, causas que empujan a las mujeres a caer en las redes de la prostitución, las fases del proceso de trata (captación, transporte y explotación), marco legal de la prostitución, y el cómo llega a convertirse una persona en esclava sexual y la vulnerabilidad a la que están expuestas las mujeres migradas a ser captadas y se les informará acerca de líneas telefónicas en su caso.
- **Taller de autodefensa personal:** se les enseñará a defenderse y evitar esas situaciones. Se harán simulaciones de violaciones, y se les dará estrategias para esquivar al agresor.

## **Anexo 8. Aprendemos a autocuidarnos**

### **Objetivos:**

1. Ofrecerles herramientas para el manejo del estrés derivado de la desigualdad percibida o real en las diferentes áreas de sus vidas.
2. Psicoeducación para que puedan identificar, regular sus emociones, aceptarlas y normalizar el dolor que experimentan.
3. Trabajar la autoestima y empoderarlas para hacer frente a la discriminación.

- **Manejo del estrés y autocuidado:** para el manejo del estrés, organizar un taller de relajación y mindfulness y para el autocuidado por medio de una presentación power-point hablarles de la importancia de autocuidarse, explicarles qué

significa autocuidarse y sugerirles una rutina de autocuidado. Posteriormente hacerles pensar en aquellas tareas que realizan en su tiempo libre y que las disfrutaran demasiado. Tras efectuar esa recolecta de actividades, la que más sea votada, podrán organizarla y llevarla a cabo.

- **Psicoeducación en emociones:** en primer lugar, entre todas, con la psicóloga incluida leerán el emocionario y aprenderán acerca de las emociones.



En segundo lugar, verán fotos de expresiones faciales representando emociones básicas y deberán saber reconocerlas. Aprenderán también a normalizar el dolor y las emociones manifestadas por empezar a vivir en un ambiente nuevo y lejos de la familia con ejemplos reales de historias de mujeres migrantes donde podrán observar que las reacciones emocionales son muy comunes en todas las personas al fenómeno migratorio.

*Saida es una mujer de 34 años que tuvo que abandonar a sus hijos e irse al extranjero para trabajar de temporera. Al principio, estaba ilusionada porque veía en España un lugar de maravillas donde podría hacer cumplir sus sueños y los de sus hijos. En la despedida, lloró tanto por ver cómo se alejaba de sus hijos y cruzaba el estrecho del Gibraltar para comenzar una nueva vida. Tras empezar a trabajar, se encontró con una realidad distinta a la que esperaba, hacía mucho esfuerzo en su trabajo bajo el sol y soportaba altas temperaturas que la agotaban y agobiaban. Además todo su tiempo consistía en trabajar y trabajar. Saida no conoció a nadie, estaba sola y echaba mucho de menos a sus amigas y a sus familiares. Se sentía culpable por haber dejado a sus hijos. Lloraba mucho por las noches y la ansiedad no le dejaba dormir.*

- Se les preguntará acerca de cómo se sentirían si estuvieran en el lugar de esas personas.
- Y que le pongan palabras a lo que sienten estando en un país ajeno al suyo.

➤ **Trabajo mi autoestima:**

- **“Qué pienso cuando me veo al espejo”:** La actividad del espejo consistirá en mirarse en el espejo durante 5 minutos para luego darle voz a los sentimientos y pensamientos que afloran cuando me miro en él.
- **¿Cómo me comunico conmigo misma?** Reflexionar acerca de qué me digo y cómo me trato cuando hago algo mal y cuando hago algo bien. Luego escribir en una hoja todas recriminaciones que me hago a mí misma y que me hacen estar mal para acto seguido arrugarla y pisarla y escribir en otra hoja la manera en la que me gustaría tratarme.
- **Amor propio:** Gritar yo me quiero, me escucho, me cuido, me respeto y me siento a mí misma.
- **Aprender a decir “NO”:** pensar en aquellas situaciones en las que me habría gustado poner límites y no lo hice y comunicárselo al resto de personas.

- **Aprendo a enfrentarme a la discriminación:** se les expondrán diferentes vídeos donde sale una persona migrada envuelta en una situación racista. Conjuntamente analizarán la forma en la que esa persona responde a la agresión racista y concluirán estrategias de afrontamiento. Se les enseñará que no tienen por qué soportar humillaciones de personas autóctonas por su condición de migrante, que tienen los mismos derechos a ser tratados como humanos que son y que pueden denunciar malos tratos.



## **Anexo 9. Cuestionario de satisfacción con el programa**

1. Del 1 al 10, cuán satisfecho está con el programa.....
2. ¿Qué actividades le han gustado más y por qué?.....
3. ¿Repetiría el programa?: Sí o no.....
4. ¿Qué aspectos le gustaría mejorar del programa? Indique cuáles son.....
5. Del 1 al 10, cuánto ha aprendido del programa.....