

Trabajo Fin de Grado

Propuesta de intervención para abordar el impacto del
duelo migratorio en personas migrantes en situación de
vulnerabilidad

Autoras

Andrea Buesa Gracia y Laura Carlés Cabello

Directora

Ángela Cristina Asensio Martínez

Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo

2025

ÍNDICE

1. RESUMEN	3
2. INTRODUCCIÓN	4
3. JUSTIFICACIÓN	9
4. PROYECTO DE INTERVENCIÓN	10
4.1. OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN	10
4.2. METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN	10
4.2.1. CONTEXTO	10
4.2.2. POBLACIÓN DESTINATARIA	11
4.2.3. INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS	12
4.3. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN	13
4.3.1. FASES DE LA INTERVENCIÓN	13
4.3.2. DISEÑO DE LAS SESIONES	14
4.3.3. CRONOGRAMA	26
5. RESULTADOS ESPERADOS	27
6. CONCLUSIÓN	28
6. BIBLIOGRAFÍA	30
7. ANEXOS	33
7.1. ANEXO I: CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN	33
7.2. ANEXO II: CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN	35
7.3. ANEXO III: ÁRBOL DE PROBLEMAS	36

1. RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado se ha desarrollado teniendo como objetivo plantear un proyecto de intervención aplicable desde cualquier tipo de entidad que trabaje con población extranjera. En él se pretende reducir el impacto del duelo migratorio en personas migrantes en situación de vulnerabilidad, a través de un acompañamiento psicosocial. Para ello se han diseñado diferentes sesiones en las que se trabaja con dinámicas para identificar cómo afectan las consecuencias de esta problemática, además de buscar herramientas para hacerles frente, fomentar la red de apoyo y sensibilizar sobre la realidad social del país receptor, mediante grupos de apoyo dirigidos por el profesional del Trabajo Social. Por último, se plasman los aspectos más significativos del conjunto del trabajo respecto a aquello que se pretende conseguir, así como las fortalezas y limitaciones que se han encontrado en el desarrollo del proyecto de intervención.

Palabras clave: duelo migratorio; migración; Trabajo Social; vulnerabilidad; grupos.

ABSTRACT

This Bachelor's Degree Final Project has been developed with the aim of proposing an intervention project applicable by any type of organisation working with foreign population. Its purpose is to reduce the impact of migratory grief on migrants in vulnerable situations through psychosocial support. To achieve this, various sessions have been designed that work with group dynamics to identify how the consequences of this issue affect individuals, as well as to seek tools to address them, foster support networks, and raise awareness about the social reality of the host country, through support groups led by a Social Work professional. Finally, the most important elements of the overall work are outlined in relation to the intended objectives, as well as the strengths and weaknesses found throughout the development of the intervention project.

Keywords: migratory grief; migration; Social Work; vulnerability; groups.

2. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, según el Informe sobre las Migraciones en el mundo 2024, alrededor de 281 millones de personas han tenido que abandonar su país de origen, ya sea voluntariamente o de manera forzada, debido a la situación que se vive en su territorio. Esto supone una de las cifras más altas registradas en la historia reciente, convirtiéndose en una problemática de mucho peso en nuestra sociedad, en la que vemos la necesidad de investigar sobre el tema y desarrollar una forma de abordarlo. Por ello, es relevante conocer los factores desencadenantes de la migración, los que posteriormente provocarán en la persona un proceso de duelo asociado directamente al desplazamiento vivido.

Las razones por las que una persona llega a tomar esta decisión pueden darse por diferentes motivos. La primera de ellas, y la menos común, es debido a causas medioambientales, es decir, aquellas relacionadas con desastres naturales que imposibilitan continuar con una vida normalizada en el país. Por otro lado, las problemáticas por las que la mayoría de la población huye, tienen que ver con cuestiones de naturaleza social, política, económica y sanitaria. Esto abarca una economía pobre en la que no es posible desarrollar un proyecto de vida digno, dificultades en el acceso a un sistema sanitario que te permita tratar adecuadamente la enfermedad, conflictos bélicos y represión tanto cultural como política, racial, religiosa y de género, forzando el éxodo del lugar de origen (Parlamento Europeo, 2020).

Como se ha mencionado, el duelo es una consecuencia del cúmulo de acontecimientos que se experimentan en todo este proceso. Este se define como *"un proceso psicológico natural que ocurre tras una pérdida significativa. Se caracteriza por una serie de reacciones emocionales, cognitivas y conductuales, que pueden incluir tristeza, enojo, culpa, ansiedad y cambios en la percepción del mundo. Este proceso varía en duración e intensidad según la persona y las circunstancias de la pérdida"* (Worden, 2009).

Sin embargo, en este caso el tipo de duelo adopta el nombre de duelo migratorio. Es un tipo específico que surge cuando las personas dejan su país de origen, enfrentándose a una serie de pérdidas no solo físicas, como puede ser la separación de seres queridos, sino también culturales, de identidad y sociales. Durante este proceso, los migrantes experimentan una pérdida de rasgos trascendentales en sus vidas, como la familia, el idioma, las costumbres, el entorno social y el sentido de pertenencia (Achotegui, 2008).

Las características que hacen a este duelo diferente son su multiplicidad, parcialidad y recurrencia, ya que a lo largo de la migración pueden surgir nuevas pérdidas o adaptaciones complicadas que acrecientan el sufrimiento emocional de la persona. Por un lado, es múltiple debido a que la pérdida que se experimenta no es única, sino que se dan en un mismo tiempo varias a la vez, haciendo que la situación sobrepase. También se dice que es parcial porque al contrario de lo que ocurre con la muerte, la pérdida no es definitiva. El migrante mantiene el contacto con su familia, teniendo la posibilidad de volver en algún momento y de no separarse de su identidad cultural, no obstante, los impedimentos con los que cuentan para regresar hacen que lo dejado atrás se perciba como algo más doloroso. Por último, es recurrente debido a que la aparición de pensamientos, sentimientos y sucesos que te recuerdan al lugar donde perteneces es continua, teniendo que soportar la añoranza y las trabas que se presentan (Calvo, 2005).

A lo largo de este fenómeno se atraviesan diversos estados que se afrontarán de un modo diferente dependiendo de la persona que lo vive y las oportunidades que se le brinden. El primero de ellos es la ilusión

y entusiasmo, en el momento de la partida hacia el nuevo lugar los migrantes se sienten esperanzados ya que confían en encontrarse con una situación más favorable que la que tenían, creando unas falsas expectativas difíciles de conseguir. A continuación, se experimenta un choque cultural en el que se empieza a ser consciente de que esas expectativas se alejan de la realidad en la que se ven envueltos y se encuentran con estilos de vida diferentes, barreras idiomáticas o impedimentos para lograr ese cambio que buscaban (González Calvo, 2005).

Seguido de este, aparecen la crisis y la nostalgia, donde se manifiestan emociones de soledad, angustia y tristeza, replanteándose la situación, queriendo volver al país de origen y retomar la vida pasada. Tras ello, la persona trata de adaptarse y ajustarse en la medida de lo posible al nuevo entorno y encuentra maneras de lidiar con las diferencias de la sociedad actual. En último lugar, en el mejor de los casos se alcanzará cierta estabilidad entre la cultura de la persona y la nueva a la que se adapta, aunque normalmente, en el perfil de migrante al que nos referimos, el problema no termina con este estado de biculturalismo debido a que esto no ocurre y el ciclo no se cierra (González Calvo, 2005).

Al no concluir el proceso y no haber sido capaz, por las circunstancias, de sobrellevar de manera adaptativa el acontecimiento vital estresante, se produce un efecto negativo que repercutirá en la salud. Este afrontamiento se debe a lo que llamamos aculturación, *“proceso por el cual el contacto entre grupos culturales diferentes lleva a la adquisición de nuevos patrones culturales por parte de uno, o los dos grupos, con la adopción de parte o toda la cultura del otro grupo”* (Pérez Francés, 2011). El proceso en sí no tiene porqué impedir la evolución del nuevo proyecto vital, pero en condiciones extremas puede desembocar en un colapso.

Todos estos factores provocan un estado de alerta tan elevado que superan la capacidad adaptativa de quien lo sufre, teniendo consecuencias en todos los aspectos de la salud. La reacción desproporcionada por la imposibilidad de hacerles frente se conoce como Síndrome de Ulises o Síndrome del Inmigrante con Estrés Crónico y Múltiple, el duelo migratorio llevado a su máxima expresión (Achotegui, 2009).

Según Achotegui Loizate (2025) los estresores característicos de este síndrome parten de cuatro vertientes. Primero, la soledad al separarse del círculo más cercano de la persona, se encarna un dolor conectado con los nexos y el apego a los seres queridos. Segundo, el hecho de fallar en el proyecto migratorio que se había planeado, con las ilusiones depositadas y la esperanza de encontrar algo mejor, se ven opacadas por la decepción al descubrir la imposibilidad de entrada al mercado de trabajo debido a que se encuentran en una situación administrativa irregular, y la forma de conseguir un empleo es en condiciones de explotación o a través de la economía sumergida. Aunque por separado cada uno de estos agentes trae consigo mucha angustia, que se sucedan simultáneamente agrava la sensación de fracaso, barajando como alternativa de escape el retorno, sintiendo la derrota más profunda.

Tercero, la lucha por la supervivencia, centrándose sobre todo en una necesidad básica del ser humano, la vivienda. El no tener la documentación en regla y, por tanto, no ser factible disponer de ingresos económicos, hace que el acceso a un hogar sea inviable o en situación de infravivienda. Esto significa que en muchas ocasiones el individuo se ve obligado a vivir en la calle, o con suerte, en un piso sin un contrato de alquiler, hecho que no reconforta debido a los precios abusivos, el compartir habitación hacinados, convivir con personas que no se conocen y sin el equipamiento indispensable para el día a día. Al no contar con un techo

digno bajo el que vivir, difícilmente se podrán cubrir el resto de necesidades, terminando por convertirse en un bucle sin salida.

Cuarto y último, el miedo juega un papel decisivo en este proceso. La experiencia que se está viviendo te hace sentir tan inseguro que la manera de afrontarlo para protegerse es el miedo, pasando a ser tu nueva forma de ver la vida. Este se manifiesta de manera generalizada en todos los contextos, teniendo consecuencias desestabilizadoras que incitan a responder de esta forma en los nuevos acontecimientos que se presentan. Esta emoción tiene un gran peso en las personas que sufren del Síndrome de Ulises, ya que están constantemente expuestos a diversos factores de estrés que pueden reactivar el miedo experimentado previamente (Achotegui, 2009). También cabe mencionar que el conjunto de todas estas variables generan la adopción de un rol de sumisión y una falta de sensación de control en los que no se es capaz de decir que no a nada y se asume todo lo que llega por la incapacidad de dar otra respuesta, pues si su realidad fuese otra, se negaría.

Este síndrome cuenta con una serie de síntomas psicológicos que se dividen en cuatro categorías principales (Fernández Rodríguez et al., 2020):

La primera de ellas es la dimensión depresiva. Esta tiene que ver con el apego emocional y los vínculos que se dejan atrás al emigrar, lo cual puede generar sentimientos de culpa por abandonar a seres queridos, sensación de fracaso, tristeza, baja autoestima, indefensión y dificultades para afrontar acontecimientos extremos. La situación se dificulta para aquellos que parten solos puesto que tienden a presentar más signos depresivos en comparación con quienes viven acompañados. La tristeza es la emoción predominante en los procesos de duelo. Aunque aparecen síntomas depresivos, no se llega a diagnosticar una depresión como tal en la mayoría de los casos, ya que no se presentan otros signos más graves como pensamientos suicidas, aislamiento extremo o apatía total.

En el área ansiosa, el impacto de enfrentarse a una nueva cultura y entorno genera una gran carga de ansiedad. Los migrantes pueden experimentar síntomas comunes como preocupación constante, nerviosismo y tensión e irritabilidad, sin embargo, estos pueden variar dependiendo de las características propias e identitarias de su país de origen. También aparece la dimensión de somatización, en la que se manifiestan síntomas físicos que tienen origen psicológico, como cansancio extremo, dolores de cabeza o molestias musculares. Estos síntomas tienden a retroalimentarse, por ejemplo, el insomnio puede empeorar la fatiga y el dolor de cabeza, mientras que la tristeza reduce la tolerancia al dolor.

Por último, en la categoría confusional surgen signos de desorientación en el tiempo y el espacio, sensación de irrealidad, problemas de memoria y dificultad para concentrarse. Además, el migrante muchas veces oculta su malestar a la familia para evitar preocuparla, lo que genera una desconexión con la realidad al convivir con distintas culturas y referencias vitales simultáneamente.

Un factor a tener en cuenta sobre esta problemática es que no sólo afecta a quien lo experimenta, sino que se considera un fenómeno transgeneracional, es decir, que puede intensificarse en la segunda generación. Los hijos de los inmigrantes han nacido en el país receptor y son ciudadanos por derecho, por el contrario, muchas veces viven el síndrome de manera más profunda y compleja que sus padres. Esto se debe a que interiorizan la cultura de origen a través de la educación y los valores transmitidos por sus familias (Fernández Rodríguez et al., 2020).

A pesar de su ciudadanía legal, muchos de los hijos no sienten que se les reconozca o que estén integrados en la sociedad en la que se encuentran, lo que provoca la exclusión y el sentimiento de no pertenencia, viéndose reforzado por algún tipo de discriminación estructural, racismo, estigmatización social o barreras culturales. La identidad de estos jóvenes muchas veces queda dividida entre la cultura de sus padres, que es la de origen, y la cultura dominante del país en el que viven. Esta doble pertenencia puede ser enriquecedora, pero también generar conflictos internos cuando sienten que no encajan completamente en ninguna de las dos.

Además, la presión social y cultural sobre ellos hacen que constantemente tengan que demostrar su pertenencia al país, mientras al mismo tiempo reviven la diferencia de etnia, religión o aspecto. Debido a esto, en muchas ocasiones los hijos asumen unas responsabilidades que no les corresponden y tratan de paliar esta sensación desarrollando altos niveles de autoexigencia, teniendo como desencadenante ansiedad, tristeza o incluso conflictos de identidad.

A esto se suma un contexto social y político que impide la integración, pues en la mayoría de los países, al igual que en España, la inmigración se percibe como una amenaza, causando inseguridad y desconfianza en la población. En este aspecto, los medios de comunicación juegan un papel muy importante puesto que fomentan una imagen sobre el migrante que le afectan directamente de forma negativa. A través de las noticias o las redes sociales se difunden discursos en los que la información que se ofrece no es verídica o aparece sesgada, promoviendo estereotipos y prejuicios que son decisivos para la inclusión o exclusión de estas personas (Amores, et al., 2024).

Las opiniones que se generan a raíz de este tipo de mensajes hacen que la inmigración se interprete de formas contradictorias. Por un lado, que estas personas contribuyan a la economía del país no es un problema en sí, por el contrario, parece que sólo son válidas para ocupar determinados puestos de trabajo que los autóctonos no están dispuestos a realizar (Consejo Económico y Social de España, 2019). En el momento en el que esto no ocurre y se comparten espacios de trabajo en cualquier ámbito, se avivan actitudes discriminatorias sobre si tienen derecho a acceder a ello, es decir, existe una visión utilitarista que deriva en otra forma más de exclusión social.

Además, la percepción que los propios migrantes aceptan sobre sí mismos ante esta situación tiene consecuencias directas en su proceso de integración. A parte de lo nombrado anteriormente, no es solo la administración quien debe favorecer la acogida, sino que también influye la predisposición de la población del país al que se llega. El rechazo por parte de esta y las muestras de discriminación, ya sea de manera directa o indirecta, puede limitar la participación activa en la sociedad, reduciendo las posibilidades de formar parte de ella (McAuliffe & Ruhs, 2017).

En estos casos, no hablamos de xenofobia, sino que es una cuestión de racismo. Ambos términos pueden parecer similares, pero la diferencia entre ellas es la que determina quiénes serán capaces de integrarse y quiénes no. Según la Real Academia de Española (RAE), la xenofobia se define como el *“odio, repugnancia u hostilidad hacia los extranjeros”*, mientras que el racismo, de acuerdo con el Consejo para la Eliminación de la Discriminación Racial o Étnica, *“es cualquier actitud o manifestación académica, política o cotidiana que suponga afirmar o reconocer de forma explícita o implícita, tanto la inferioridad de algunos colectivos étnicos como la superioridad del colectivo propio”*.

Esto quiere decir que el problema no radica únicamente en la oposición a todo aquello que sea desconocido, sino que además, las sociedades tienden a hacer distinción en función del grupo étnico al que se pertenece, favoreciendo a unos y perjudicando a otros. Al hilo de lo que se mencionaba anteriormente, la capacidad con la que cuentan los medios de comunicación de moldear las representaciones sociales y categorizar a los grupos influye en cómo se debe pensar sobre ello, seleccionando y jerarquizando la estructura social (Reig-Botella et al., 2018).

Finalmente, se termina por asociar la migración procedente de determinados países con situaciones de conflicto, amenaza o actos delictivos. El resultado es el imaginario colectivo de personas procedentes del tercer mundo, peligrosas y sin recursos, que acuden a un nuevo país, no en busca de nuevas oportunidades, sino como medio de desestabilizar la configuración del sistema de un país que no es suyo (Reig-Botella et al., 2018).

Asimismo, dentro del colectivo migrante hay un sector especialmente vulnerable, las mujeres. Desde una perspectiva de género, los motivos que llevan a una mujer a abandonar su país tienen unas características determinadas que las diferencian del resto de la población. La estructura patriarcal de la sociedad trae consigo unas consecuencias adicionales que se suman a la larga lista de obstáculos con los que ya cuenta de por sí una persona que inicia un proyecto migratorio (Rodríguez Valladolid, 2014).

La feminización de la pobreza se ha visto potenciada por la globalización económica, lo que se traduce en que muchas de ellas tomen la decisión de buscar una alternativa a su vida actual por las responsabilidades que se les atribuyen por el simple hecho de ser mujer y la situación de inferioridad en la que se encuentran. Su realidad es que debido a la construcción histórica del patriarcado, la determinación de los roles de género, las desigualdades que encontramos de base en el ámbito laboral y las violencias machistas que las infravaloran, hacen que el panorama sea más complejo y su perspectiva en cuanto a la supervivencia y a la toma de decisiones sea diferente (Rodríguez Valladolid, 2014).

Anteriormente, se han expresado las características precarias de los puestos de trabajo a los que se puede acceder siendo migrante, hecho que se acentúa todavía más en ellas, pues el mercado aparece totalmente segmentado y las opciones laborales se reducen a aquellas que tengan que ver con los cuidados a terceras personas, el trabajo doméstico y la explotación sexual. Esta última, tiene un gran peso en el impacto de la vida de estas personas y en que la situación se perpetúe (Ríos Marín, 2015). Una vez que se entra en este círculo, es complicado salir de él y trae consigo una serie de repercusiones que afectan tanto a la propia persona como a las de su alrededor. Por un lado, genera un sentimiento de culpabilidad para quien lo ejerce, y por otro, se produce un efecto llamada en los familiares que han quedado en el país de origen al desconocer la procedencia del dinero que se obtiene, impidiendo que se cierre el círculo.

Con esta visión se refleja con claridad que el fenómeno migratorio no consiste únicamente en el desplazamiento de un lugar a otro, sino que acarrea una serie de aspectos que trascienden más allá de lo físico. Implica hacer frente a la pérdida de rasgos identitarios y de pertenencia, de costumbres y vínculos afectivos, de referencias culturales propias de la personalidad, que se verán afectadas cuando comiencen a presentarse todas las dificultades a las que se van a ver expuestos. Esto recalca la importancia de poner el foco en esta problemática, cada vez más presente en nuestras sociedades, buscando soluciones realistas sobre cómo abordar la situación.

3. JUSTIFICACIÓN

Tras la revisión bibliográfica, podemos ver que la migración no sólo consiste en partir de un lugar a otro, también implica abandonar una serie de personas y rasgos identitarios que junto con las cuestiones sociales, económicas, políticas y sanitarias hacen que sea más complicado encontrar de nuevo el rumbo en un proyecto de vida. Además, no debemos quedarnos únicamente con la singularidad del individuo que migra, los descendientes que tendrán una vez asentados en el país destino serán víctimas igualmente de todo ello. Por otro lado, no debemos olvidar que la perspectiva de género es crucial para entender las diferencias por las que esta situación resulta más dificultosa para las mujeres, enfrentándose a un escenario más complejo.

El resultado que traen todos estos factores provocan que la persona que emprende el viaje sufra lo que se llama duelo migratorio, el cual adopta el nombre de Síndrome de Ulises cuando no se es capaz de hacer frente a los acontecimientos vividos, experimentando una respuesta desmesurada que se vuelve problemática.

Así pues, los flujos migratorios son un hecho que está muy presente en la sociedad de hoy en día. Pese a ello, no se está poniendo el foco de forma apropiada, ni se le está dando la visibilidad que requiere, revirtiendo la situación y haciendo que se vea como un problema. Es por esto que es necesario poner en valor la importancia de actuar ante realidades como esta e impedir esta visión distorsionada de la migración, contribuyendo a la inclusión de estas personas en la comunidad.

Debido a la profesión a la que nos dedicamos y al interés que nos genera, centraremos nuestro trabajo en aquellas personas que se han visto obligadas a migrar partiendo de condiciones precarias, y que han perpetuado o empeorado la situación en la llegada y permanencia al país destino. De esta manera, en este proyecto se busca aportar conocimiento y comprender de una manera más profunda el duelo migratorio desde una perspectiva de Trabajo Social para poder llevarlo a la práctica e intervenir de una manera adecuada y coherente a la gravedad del problema.

El trabajo social con grupos nos parece la forma más adecuada y asequible para su realización debido a su envergadura. Si nos adentrásemos en un proyecto más amplio, como podría ser el trabajo comunitario, sería más complejo calar la intención del mismo puesto que lo que abarca es mucho más extenso. Lo que se busca es la creación de un proyecto en el que se actúe a menor escala para que pueda ser aplicable desde el mayor número de entidades posible y lo que se acabe consiguiendo sea más grande. De esta forma, se pueden proponer soluciones factibles para este colectivo, presente en todos los ámbitos de nuestra práctica profesional, y merecedor un proyecto en el que se generen lugares de confianza en el que intervenir.

Por todo ello, el objetivo del presente Trabajo de Fin de Grado es la propuesta de intervención en el duelo migratorio desde el Trabajo Social con grupos para ofrecer acompañamiento en el proceso y mejorar así su calidad de vida. Como autoras, no sólo nos gustaría plantear una intervención de manera directa hacia ellos, también queríamos mostrar la realidad de las dificultades que implican emprender este viaje para que aquellos que no se han parado a pensarlo sean capaces de ponerse en su piel y darse cuenta de que no es una lucha entre dos bandos, sino que se trata de cooperar y acercar posturas.

4. PROYECTO DE INTERVENCIÓN

4.1. OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN

Para el desarrollo del proyecto, se han planteado una serie de objetivos previos que se dividen en generales y específicos.

El objetivo general del trabajo es:

- Reducir el impacto del duelo migratorio en personas migrantes en situación de vulnerabilidad, a través de un acompañamiento psicosocial.

A raíz de este se han elaborado diferentes objetivos específicos:

- I. Identificar cómo afectan las consecuencias del duelo migratorio a nivel emocional y psicosocial.
- II. Fomentar la red de apoyo social.
- III. Promover herramientas para hacer frente a las consecuencias negativas del proyecto migratorio.
- IV. Sensibilizar sobre la realidad social del país receptor.

4.2. METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN

4.2.1. CONTEXTO

La propuesta de intervención está diseñada para que se pueda llevar a cabo por cualquier entidad social cuyo ámbito de intervención sea con el colectivo migrante en el territorio español, independientemente del tamaño de la misma. Con ello lo que se pretende es que se implemente adaptándolo al funcionamiento de cada organización y al equipo profesional con el que se cuenta.

La metodología elegida para trabajar en este caso es el Trabajo Social con grupos. Según Villalba Quesada (1996), esta se basa en intervenir con un grupo reducido de personas que coinciden en determinadas características, como necesidades o problemas comunes, y que comparten su experiencia vital, de forma que les sirva de herramienta para resolver las dificultades o hacerlas más llevaderas al verse reflejados por un acontecimiento similar. El hecho de colaborar todos juntos no sólo enriquece al grupo en sí, también trae beneficios de manera individual al expresarse con libertad y apoyarse mutuamente, pues muchos de los problemas que consideramos personales se originan a raíz de estructuras asentadas en las que el trabajo colectivo puede ser más eficaz.

El/la trabajador/a social de referencia de cada uno de los usuarios será el que identifique si existe el número suficiente de participantes para poder crear un grupo en el que desarrollar este proyecto. Si es así, su siguiente labor es la de reconocer a aquellos que cumplan con las características requeridas para poder formarlo y valorar su viabilidad en función de la disponibilidad y motivación de las personas.

Cuando los profesionales desempeñan este método, lo hacen de manera planificada, antes de actuar, el trabajo ha sido previamente estructurado, teniendo presente en todo momento cuál es el objetivo que se quiere llegar a conseguir. Para la consecución de este se plantean una serie de dinámicas en las que se debe definir las estrategias para llevarlo adelante y los tiempos en los que se va a desarrollar. El proceso no tiene porque ser rígido, sino que en función de cómo vaya evolucionando el grupo se podrá ir reestructurando, atendiendo de esta forma las necesidades específicas de ese momento.

El técnico responsable en este tipo de intervenciones tiene un papel esencial, no pretende ser el que aporte salida a los problemas que se indagan, lo que procura es actuar como una figura participativa que sirva de guía, en el que a través de la observación de los participantes pueda ir dando ideas sobre los temas que tratar y mediando en los posibles contratiempos que vayan surgiendo. Además, tiene como finalidad ir mostrando las potencialidades de los miembros para que en futuras ocasiones sean individuos autónomos capaces de poder ir solventando las dificultades que se presenten.

Los beneficios que se han visto cuando se utiliza este tipo de metodología, nos han impulsado a que nuestra propuesta sea la de la creación de un grupo de apoyo de ocho a diez personas, dirigido por profesionales del trabajo social cuyas sesiones y dinámicas aspiren a reducir el impacto del duelo de personas migrantes en situación de vulnerabilidad y que sirva como herramienta a todas aquellas entidades que identifiquen esta problemática y quieran abordarla.

Cabe destacar que hay dos modelos de intervención desde los que se trabaja en esta profesión que se han tomado de referencia y han servido como marco para estructurar los pasos a seguir. El primero de ellos es el modelo psicodinámico, el cual se centra en los aspectos psicológicos y de origen emocional de la problemática, en este caso el duelo, tratando de buscar los motivos por los que se ha originado para abordarlo de manera que ellos mismos sean capaces de solventar nuevos escenarios (Garro, 2009). El segundo es el modelo humanista existencial, este tiene como principios la diversidad, la aceptación y el respeto por las diferencias culturales, por lo que se ajusta a las necesidades del colectivo migrante. Para ello, el trabajador social se encargará de promover la autonomía a la hora de afrontar las dificultades que se presentan (Fernández Riquelme, 2017).

4.2.2. POBLACIÓN DESTINATARIA

Para lograr que el grupo de intervención sea efectivo, las personas que lo integren deben cumplir las siguientes características:

- Persona migrante
- En situación de vulnerabilidad
- Mayor de edad
- Personas que puedan comunicarse en un mismo idioma
- Que se encuentren en un proceso de duelo migratorio

4.2.3. INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS

Para realizar esta intervención se van a utilizar cuatro herramientas clave que van a ser determinantes para el desarrollo del proyecto puesto que depende de las respuestas que se obtengan al aplicarlas, el grupo se conformará de una manera u otra. Se dividirán en dos instrumentos y dos técnicas.

El primero de ellos, como instrumento, es la Escala Ulises, la cual fue elaborada por el autor Joseba Achotegui (2009), en el libro *“Cómo evaluar el estrés y el duelo migratorio: Escalas de evaluación de factores de riesgo en salud mental. Aplicación al estrés y el duelo migratorio”*. Esta herramienta fue diseñada con el objetivo de medir los rasgos clínicos y psicosociales que se generan a raíz del estrés en un proceso de duelo migratorio, de manera que se puedan estructurar para poder trabajar adecuadamente en el campo. Los ámbitos para los que está enfocada la escala son los sanitarios, educativos y sociales, por lo que es aplicable en el contexto en el que se va a trabajar.

El instrumento gira en torno a dos dimensiones que se valoran en cada uno de los aspectos que afectan al duelo migratorio y que se han considerado en esta escala. Por un lado, la vulnerabilidad, en la que se tienen en cuenta aquellos factores propios de la personalidad de cada uno que pueden favorecer el riesgo de que aparezcan signos de estrés o impidan la adaptación en el país destino. Por otro lado, los estresores, que hacen referencia a aquellos agentes externos, es decir, que no dependen del individuo, como obstáculos o trabas en el proceso migratorio.

Los 7 ítems que se evalúan están divididos en siete categorías, relacionadas con aquello que se pierde durante el proceso de duelo y que afecta directamente en la capacidad de afrontarlo (Achotegui, 2012). En cada uno de ellos se pretende profundizar en las contestaciones, evitando respuestas de sí o no:

- La cultura: adaptación a las costumbres y normas de la sociedad a la que se pretende integrar.
- Idioma: barreras en la comunicación por diferencias en la lengua.
- Familia: distanciamiento del núcleo más cercano a la persona.
- Grupo de pertenencia: pérdida de rasgos identitarios propios del grupo de origen.
- Estatus social: descenso en la escala social.
- Tierra: Separación del lugar de pertenencia y asimilación del nuevo.
- Riesgos físicos: vulnerabilidad ante sucesos que hacen peligrar la integridad de la persona.

El segundo es el cuestionario, instrumento que será fundamental en la fase de evaluación. Su propósito es el de recabar información mediante una serie de preguntas, normalmente cerradas, donde se tratan diversos temas que son puntos trascendentales para valorar las actuaciones que se han llevado a cabo (Corbetta, 2003). En este caso se realizarán dos tipos del mismo, el cuestionario de satisfacción (Anexo I), que rellenarán los participantes, y otro de autoevaluación (Anexo II), en el que los profesionales de la entidad valorarán su propio trabajo para contar con orientaciones en prácticas futuras.

Para continuar, se utilizará la técnica de la observación participante. Con ella se pretende establecer relaciones con los informantes y un clima en el que se sientan cómodos. La forma de aplicarlo consiste en integrarse activamente en el grupo que se va a conformar y observar las interacciones entre los participantes como resultado de lo que se está llevando a cabo, para ver desde dentro cómo les afecta y poder ajustar la intervención en el momento. A pesar de la involucración del técnico, se debe mantener la objetividad en el proceso para no influir en la conducta de los participantes (Corbetta, 2003).

Por último, otra de las técnicas con las que se va a trabajar son las dinámicas de grupo. Estas jugarán un papel esencial puesto que a través de ellas se van a desarrollar las diferentes sesiones. Implementando este tipo de herramienta el objetivo es promover la cohesión en el grupo y la creación de vínculos entre sus miembros para fomentar la participación e impulsar sus habilidades sociales (Tomás & ESO, 2009).

4.3. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN

4.3.1. FASES DE LA INTERVENCIÓN

A continuación en la tabla 1 se presenta una breve descripción de las cuatro fases de las que se compone la intervención.

Tabla 1

Fases de la intervención

FASE 1. Preparación
<p>En el momento en el que la organización recibe el proyecto debe valorar si quiere implementarlo en ella y se realizará una reunión para considerar si el personal de la plantilla se ve capacitado para llevar un grupo con estas características. En caso de que la respuesta sea favorable tendrá que contemplar si es viable en función de las particularidades de la entidad y de los usuarios con los que cuentan.</p> <p>A continuación, cuando se decida que el proyecto se va a llevar a cabo, se buscará la sala o infraestructura necesaria para el desarrollo de la intervención, los materiales que van a hacer falta y se organizará el tiempo dependiendo de la disponibilidad de los profesionales que vayan a hacerse cargo.</p>
FASE 2. Selección de participantes
<p>En esta fase, las trabajadoras sociales habrán conocido a los usuarios durante su práctica profesional, por lo que harán una lista con los posibles participantes del grupo en función de si su perfil encaja con el requerido para el proyecto. Deberá tener en cuenta tanto la motivación de la persona, como el tiempo disponible con el que cuenta y la magnitud del problema para dar la oportunidad a aquellos cuya situación sea más delicada, además de los resultados obtenidos en la Escala Ulises.</p> <p>La responsable propondrá a los usuarios de esa lista la participación en el proyecto, exponiendo los beneficios que puede traerle implicarse en él. La lista deberá incluir más personas de las que el grupo necesita teniendo en cuenta que no todas ellas van a aceptar formar parte de él. Una vez seleccionadas, las profesionales, en caso de que haya más de una, se reunirán para considerar en equipo si los perfiles escogidos son adecuados para la implementación de la intervención.</p>

FASE 3. Ejecución
<p>La ejecución del proyecto se realizará en el plazo de un mes, un día por semana. Puesto que es un trabajo diseñado para que cualquier entidad que trabaje con el colectivo pueda implementarlo, no se establecerán días fijos en los que realizar las sesiones, sino que cada organización estructurará la intervención en función de las necesidades de los profesionales y el grupo, con el único requisito de que transcurran siete días entre cada una de ellas.</p> <p>Aunque la entidad cuente con más de un profesional que haya participado en las dos fases anteriores, se escogerá a uno de ellos para la puesta en marcha de la intervención, de manera que será la única persona presente en cada una de las sesiones para favorecer el mantenimiento del clima de confianza creado desde el inicio.</p>
FASE 4. Evaluación
<p>La fase de evaluación se va a dividir en dos partes. La primera de ellas será la evaluación final de la intervención en la que serán los participantes del grupo quienes cumplimentarán una encuesta de satisfacción con la que se obtendrá información sobre el nivel de acuerdo o desacuerdo con las actividades realizadas y con el profesional, la utilidad desde su punto de vista y aspectos que mejorarían.</p> <p>Por otro lado, se realizará una autoevaluación, con el mismo objetivo, valorando los mismos aspectos o similares, con la finalidad de recopilar información sobre el trabajo que se ha desempeñado y conocer así qué mejorar en futuras intervenciones.</p>

4.3.2. DISEÑO DE LAS SESIONES

La intervención se ha diseñado en torno a los cuatro objetivos específicos. A cada uno de ellos le corresponde una sesión, por lo que hay cuatro sesiones distribuidas a lo largo de un mes, un día por semana. En cada una de ellas se han preparado diferentes dinámicas, teniendo en común siempre que la primera sirva para crear un ambiente de confianza y mantenerlo durante la intervención. Las demás tienen que ver directamente con el objetivo general de la intervención: reducir el impacto del duelo migratorio en personas migrantes en situación de vulnerabilidad, a través de un acompañamiento psicosocial.

SESIÓN 1: EL ESPEJO DEL DUELO

Se persigue identificar cómo afectan las consecuencias del duelo migratorio a nivel emocional y psicosocial.

Dinámicas de la sesión y objetivo de cada una de ellas:

- **Dinámica 1:** Generar un ambiente de confianza en el grupo e introducir el tema.
- **Dinámica 2:** Identificar aspectos positivos y negativos del viaje migratorio.
- **Dinámica 3:** Plasmar el origen y los efectos del duelo migratorio.

A continuación, en las tablas 2, 3 y 4 se describen las actividades a realizar correspondientes a la sesión 1 de la intervención.

Tabla 2

Dinámica: Actividad de presentación

DINÁMICA: Actividad de presentación	
❖ Objetivo:	Generar de un ambiente de confianza en el grupo e introducir el tema.
❖ Materiales:	Ovillo de lana/cuerda.
❖ Tiempo:	15 minutos.
❖ Recomendaciones:	Ser flexible con los tiempos de cada uno a la hora de presentarse.
❖ Desarrollo de la actividad:	<p>Antes de comenzar la dinámica, la trabajadora social se presentará y hará una breve introducción explicando las razones de por qué están todos juntos en ese grupo y el concepto principal sobre el que va a girar la intervención, el duelo migratorio. También se dejará claro que todo aquello dicho en el grupo se quedará en él.</p> <p>Para que los miembros del grupo se conozcan entre ellos se colocarán en círculo, cada uno de manera aleatoria irá pasando el ovillo de lana al siguiente, cuando lo tengan en sus manos harán una breve presentación de ellos mismos, siempre proporcionando la información con la que se sientan cómodos compartiendo. El/la profesional participará también en la dinámica.</p> <p>La razón de hacer esta dinámica con el ovillo es la simbología que tiene, pues la trabajadora social al frente será la encargada de, una vez finalizada la ronda de presentaciones, explicarla.</p> <p>Cuando varias personas entrelazan entre ellas una cuerda, se crea una red, la cuál va a representar en este caso las similitudes que todos ellos comparten debido a la situación vital que están atravesando, todos forman parte de un mismo objetivo (recaltar en este momento cuál es el objetivo por el que se ha creado el grupo: reducir el impacto del duelo migratorio en personas migrantes en situación de vulnerabilidad).</p>

Tabla 3

Dinámica: Luces y sombras

DINÁMICA: Luces y sombras	
❖ Objetivo:	Identificar aspectos positivos y negativos del viaje migratorio.
❖ Materiales:	Post-it rojos y verdes y superficie como pizarra o pared para poder colocarlos.
❖ Tiempo:	45 minutos.
❖ Recomendaciones:	Es recomendable que el lugar donde se hayan colocado las hojas utilizadas durante la sesión, puedan permanecer visibles el tiempo completo que dure la intervención, de esta forma podremos usarlas como guía para recordar el porqué de la creación de este grupo.
❖ Desarrollo de la actividad:	<p>Al comenzar la dinámica se repartirán los post-it rojos y verdes a cada uno de los participantes. En los rojos se les pedirá que escriban los aspectos que consideren negativos en su experiencia desde que tuvieron en mente la idea de iniciar un proyecto migratorio hasta su situación actual. Por el contrario, en los verdes plasmarán aquello que resalten como positivo en el mismo periodo de tiempo.</p> <p>Una vez hayan acabado todos ellos, se pegarán de forma diferenciada en la superficie elegida, de manera que se vea claramente la distinción entre lo bueno y lo malo. Se pondrán en común las ideas, invitando a la reflexión en el grupo de las mismas. La profesional responsable de la dinámica observará cuáles coinciden para poder enfocar la intervención más adelante viendo aquellas que tienen más peso para los miembros.</p> <p>El tiempo que se va a invertir en la reflexión colectiva de estas ideas tiene el propósito de que las personas del grupo compartan su punto de vista sobre cada post-it, si están de acuerdo o no y cómo les hace sentir. Además, se pretende que tomen conciencia de la situación para que puedan ver la raíz de su problema y tengan una perspectiva más clara sobre lo que están viviendo. Debido a sus circunstancias este espacio les servirá para hacer una pausa y darles la oportunidad de poder analizarlo detenidamente.</p>

Tabla 4

Dinámica: Árbol de problemas

DINÁMICA: Árbol de problemas	
❖ Objetivo:	Plasmar el origen y los efectos del duelo migratorio.
❖ Materiales:	Fichas de árbol de problemas (Anexo III), bolígrafos y una pizarra.
❖ Tiempo:	45 minutos.
❖ Recomendaciones:	Explicar de forma clara el por qué de la utilización de esta herramienta para que sepan bien cómo trabajar con ella.
❖ Desarrollo de la actividad:	<p>Se entrega a cada participante una hoja con el dibujo del árbol, que incluya raíces, tronco y copa. En el tronco se escribirá el problema principal, en este caso, el duelo migratorio. En las raíces, tendrán que poner lo que ellos consideran que es el origen del problema, las causas por las que ahora se encuentran en esa situación. En la copa, la parte para la que más tiempo se va a necesitar, se plasmarán las consecuencias de cada una de las causas que habían señalado, si es que pueden enlazarse directamente.</p> <p>Tras ello, en la pizarra se dibujará un árbol grande para poder englobar las ideas de todos al ponerlas en común. De esta manera, tendremos una visión general del problema y lo podremos ver de una forma más gráfica. También servirá para colocar en el lugar adecuado las causas y las consecuencias, pues en algunas ocasiones puede que no esté claro cuál es cada una.</p>

SESIÓN 2: CREANDO PUENTES

Se persigue fomentar la red de apoyo social.

Dinámicas de la sesión y objetivo de cada una de ellas:

- **Dinámica 1:** Mantener el ambiente de confianza en el grupo.
- **Dinámica 2:** Impulsar la cooperación y el intercambio de habilidades entre los participantes.
- **Dinámica 3:** Crear vínculos entre los participantes en un ambiente relajado.

A continuación, en las tablas 5, 6 y 7 se detallan las dinámicas a realizar correspondientes a la sesión 2 de la intervención.

Tabla 5

Dinámica: Conociéndonos

DINÁMICA: Conociéndonos	
❖ Objetivo:	Mantener el ambiente de confianza en el grupo.
❖ Materiales:	Un bolígrafo como elemento simbólico para dar voz a quien tiene la palabra.
❖ Tiempo:	20 minutos
❖ Recomendaciones:	Ser flexible con los tiempos de cada uno a la hora de expresarse.
❖ Desarrollo de la actividad:	<p>Antes de comenzar con la dinámica, la trabajadora social explicará cuál es el objetivo de la sesión (fomentar la red de apoyo) para centrar al grupo en el trabajo de ese día.</p> <p>En caso de que el grupo sea par, se harán parejas, si por el contrario es impar, se formará un trío. Durante los primeros minutos una persona de la pareja contará a la otra los familiares o amigos con los que cuenta en su día a día, ya sea tanto en el país destino como los que ha dejado en el país de origen y la importancia que tienen para ellos, siempre respetando su privacidad, contando hasta donde ellos mismos quieran llegar. También hablarán sobre algún hobby o algo en lo que les guste invertir su tiempo. Después hará el mismo proceso la otra persona.</p> <p>A continuación, uno de los miembros de la pareja presentará al otro para que los demás conozcan su red de apoyo, y así sucesivamente con el resto de las parejas. De esta manera se podrán conocer un poco mejor y tener más empatía entre ellos.</p>

Tabla 6

Dinámica: ¿Cooperamos?

DINÁMICA: ¿Cooperamos?	
❖ Objetivo:	Impulsar la cooperación y el intercambio de habilidades entre los participantes.
❖ Materiales:	Tarjetas de dos colores diferentes, bolígrafos y pizarra.
❖ Tiempo:	45 minutos.

❖ Recomendaciones: La trabajadora social debe tratar que nadie quede sin decir nada, y en caso de que a la persona no se le ocurra nada, ayudarla a encontrar qué puede aportar.
❖ Desarrollo de la actividad: La responsable repartirá tarjetas de diferentes colores a cada uno de los miembros. En las de un color tendrán que escribir las habilidades con las que cuentan o el apoyo que pueden ofrecer al resto del grupo. Un ejemplo de ello sería el cuidado de los niños o enseñar un idioma. En las tarjetas del otro color podrán las necesidades que ellos tienen o qué les gustaría recibir. Para crear la red, los participantes se juntarán en función de afinidad entre lo que ofrecen y la necesidad a cubrir, intentando así buscar coincidencias que les permitan saber con quién pueden contar tanto en el presente como al finalizar la intervención. La profesional fomentará que se mantenga el contacto entre ellos puesto que las necesidades de cada uno pueden ir cambiando con el tiempo, es decir, que más adelante puede que requieran de la ayuda de otra persona y viceversa, y además hará hincapié en que no se queden únicamente con aquello que pueden recibir, sino que lo tomen como una oportunidad para conocerse mejor y entablar nuevas relaciones.

Tabla 7

Dinámica: Los duelos con pan son menos duelos

DINÁMICA: Los duelos con pan son menos duelos
❖ Objetivo: Crear vínculos entre los participantes en un ambiente relajado.
❖ Materiales: Comida y refrescos.
❖ Tiempo: 30 minutos.
❖ Recomendaciones: Traer la comida adecuada dependiendo del origen de los participantes. La trabajadora social será una más en la merienda.
❖ Desarrollo de la actividad: Esta dinámica consistirá en realizar una pequeña merienda en el tiempo que queda de la sesión, unos 30 minutos, para que el grupo pueda conversar en un ambiente distendido. Al igual que las otras actividades estaban más pautadas y dirigidas, el objetivo de esta es que sean los participantes los que decidan de qué hablar e intercambien tema de conversación. Aunque toda la intervención está pensada para escuchar sus opiniones y todo lo que tienen que decir, se expresan con libertad en cierto modo ya que el tema sobre el que se habla es propuesto por el profesional. En este caso, se pretende que aparten el tema principal (duelo migratorio) y puedan hablar de cosas que a ellos les motiven, como en una conversación informal.

Para ello serán los propios integrantes quienes, con la comida que ha comprado la organización, prepararán la merienda y se distribuirán de la forma en la que estén más cómodos, ya sea de pie o sentados. La profesional tendrá, por si es necesario, un guión con temas alternativos que poder sacar en caso de que no surja la conversación, estos irán enfocados a aspectos de la vida cotidiana.

SESIÓN 3: MANOS A LA OBRA

Se persigue promover herramientas para hacer frente a las consecuencias negativas del proyecto migratorio.

Dinámicas de la sesión y objetivo de cada una de ellas:

- **Dinámica 1:** Fortalecer las relaciones entre los miembros del grupo.
- **Dinámica 2:** Aprender a utilizar recursos de la ciudad a la que han llegado.
- **Dinámica 3:** Facilitar la gestión emocional del duelo migratorio a través de la historia personal.

A continuación, en las tablas 8, 9 y 10 se presentan las dinámicas a realizar correspondientes a la sesión 3 de la intervención.

Tabla 8

Dinámica: Memorias en el equipaje

DINÁMICA: Memorias en el equipaje
❖ Objetivo: Fortalecer las relaciones entre los miembros del grupo.
❖ Materiales: Tarjetas, bolígrafos y una maleta.
❖ Tiempo: 20 minutos.
❖ Recomendaciones: La maleta deberá permanecer durante el resto de la sesión en el centro de la sala como objeto simbólico.
<p>❖ Desarrollo de la actividad:</p> <p>La trabajadora social presentará la sesión y explicará la temática sobre la que girará, que en este caso será la de compartir herramientas para afrontar las consecuencias negativas del duelo migratorio.</p> <p>A continuación, comenzará la dinámica. Esta consiste en entregar a los miembros del grupo diferentes tarjetas en blanco para que escriban en cada una de ellas qué tres objetos de los que trajeron consigo al emprender el viaje eligieron como más importantes para traerlos al</p>

país destino. Introducirán las tarjetas en una maleta que se encontrará en el centro de la sala y, uno por uno, aleatoriamente, las irán sacando una a una para enseñar al resto, y las personas que hayan elegido ese objeto explicarán el por qué y si actualmente, una vez que han llegado, lo cambiarían por otro.

Tabla 9

Dinámica: Guía para nuevos comienzos

DINÁMICA: Guía para nuevos comienzos	
❖ Objetivo:	Aprender a utilizar recursos de la ciudad a la que han llegado.
❖ Materiales:	Mapas de la ciudad diferenciado por colores para cada uno de los recursos, el folleto con la información de cada uno de ellos, bolígrafos y un ordenador con acceso a internet.
❖ Tiempo:	45 minutos.
❖ Recomendaciones:	Ajustar la complejidad del mapa a las necesidades del grupo.
❖ Desarrollo de la actividad:	<p>En esta dinámica la trabajadora social habrá preparado de antemano un mapa de la ciudad en la que se encuentran lo más claro posible, donde habrá resaltado con colores (por ejemplo: en color azul los recursos sanitarios, en color verde los educativos, el rojo para los de ocio y tiempo libre, en morado los enfocados a la mujer, en amarillo para los niños, en rosa el transporte y formas de movilidad de la ciudad, y naranja, otras organizaciones que les sirvan de utilidad) los recursos disponibles en el territorio a los que pueden acudir si lo necesitan. Por otro lado, también habrá creado un folleto en el que se explique en qué consiste cada recurso, así como su ubicación y medios de contacto.</p> <p>A lo largo de esta actividad, la profesional enseñará los recursos que ha elegido y los explicará al grupo para que conozcan los lugares que tienen disponibles para cubrir sus necesidades o para informarse si lo desean. Además, no es una lista cerrada, al disponer de un ordenador se podrán ir buscando en el momento todas aquellas inquietudes que puedan surgir y se colocarán también en el mapa.</p> <p>El hecho de tener el mapa y el folleto de forma física hará que puedan recurrir a él una vez terminada la intervención y les sirva de ayuda a futuro.</p>

Tabla 10

Dinámica: El camino de emociones

DINÁMICA: El camino de emociones	
❖ Objetivo:	Facilitar la gestión emocional del duelo migratorio a través de la historia personal.
❖ Materiales:	Hojas, bolígrafos y pizarra.
❖ Tiempo:	45 minutos.
❖ Recomendaciones:	Que las etapas vitales se dividan en “mi vida antes de migrar”, “el proceso migratorio” y “mi vida actual y futura”.
❖ Desarrollo de la actividad:	<p>En esta dinámica se trabajará con la herramienta de la historia de vida. Esta sirve para conocer a fondo la trayectoria vital de cada persona, emociones, creencias y experiencias. De esta manera se pueden comprender mejor sus necesidades y personalizar la atención.</p> <p>Antes de comenzar la dinámica, la trabajadora social dará esta breve explicación para justificar al grupo el por qué la van a utilizar. A continuación, les proporcionará folios y bolígrafos para que escriban en ellos en función de la etapa vital (antes, durante y la etapa después del viaje), las emociones que han experimentado, cómo las gestionaron en ese momento y cómo creen que deberían haberlo afrontado.</p> <p>El objetivo es que les sirva como herramienta de análisis para poder ver con perspectiva su manera de actuar ante su proceso de duelo y pensar qué cambiarían para poder convivir con ello de una manera más llevadera.</p> <p>Al terminar, aquellos a los que les apetezca, voluntariamente, contarán su historia de vida enfocándose en cómo han afrontado las pérdidas y qué han hecho ellos para adaptarse. Gracias al compartirlo en grupo, los participantes podrán aprender los unos de los otros diferentes formas de cómo gestionar la situación y darse ideas entre ellos.</p>

SESIÓN 4: VOCES DEL DUELO MIGRATORIO

Se persigue sensibilizar sobre la realidad social del país receptor.

Dinámicas de la sesión y objetivo de cada una de ellas:

- **Dinámica 1:** Plasmar de forma escrita la situación actual de cada uno de los miembros.
- **Dinámica 2:** Ajustar las expectativas de los participantes respecto del país destino.

- **Dinámica 3:** Conocer experiencias de discriminación comunes.
- **Dinámica 4:** Concluir la intervención y despedir al grupo.

A continuación, en las tablas 11, 12, 13 y 14 se describen las actividades a realizar correspondientes a la sesión 4 de la intervención.

Tabla 11

Dinámica: Testimonio de un viaje

DINÁMICA: Testimonio de un viaje
❖ Objetivo: Plasmar de forma escrita la situación actual de cada uno de los miembros.
❖ Materiales: Hojas, bolígrafos y sobres.
❖ Tiempo: 15 minutos.
❖ Recomendaciones: -
<p>❖ Desarrollo de la actividad:</p> <p>La trabajadora social, para ir enfocando el cierre de la intervención, preparará esta dinámica con el objetivo de que puedan recapacitar en el futuro.</p> <p>Les entregará un papel, un bolígrafo y un sobre a cada uno para que escriban una carta. En ella deberán plasmar todo aquello que les nazca sobre su situación actual, las cosas que les gustaría conseguir y cómo se sienten al respecto.</p> <p>La idea es que, una vez escrita, la guarden en el sobre y dentro de alrededor de dos años la abran para ver todo aquello que ha cambiado y puedan ver con perspectiva su trayectoria. Quienes lo deseen, podrán enviar de vuelta a la organización una nueva carta en el mismo sobre en la que cuenten cómo están ahora. De esta forma también nos sirve a nosotros como profesionales y entidad ver la evolución de los usuarios y el alcance de la intervención.</p>

Tabla 12

Dinámica: Ajuste de expectativas

DINÁMICA: Ajuste de expectativas	
❖ Objetivo:	Ajustar las expectativas de los participantes respecto del país destino.
❖ Materiales:	Una pizarra.
❖ Tiempo:	45 minutos.
❖ Recomendaciones:	Plasmar en papel un resumen de la información que proporcionará la profesional al finalizar la dinámica.
❖ Desarrollo de la actividad:	<p>Puesto que muchas veces las expectativas que se tienen al iniciar un proyecto como este se alejan de la realidad, en esta dinámica la profesional dividirá la pizarra en dos mitades. De forma colectiva, en la parte izquierda los participantes tendrán que decir las expectativas que tenían del proceso migratorio y del país destino y en la derecha, la realidad con la que se han encontrado al llegar. Hacerlo de forma conjunta va a ayudar a mentalizar al grupo de que su caso no es aislado, sino que todos ellos habían depositado mucha esperanza en este proyecto.</p> <p>Al terminar, la profesional comentará con el grupo cuál es la realidad social del país en el que se encuentran y les proporcionará información relativa al funcionamiento de la administración, los derechos que tienen como migrantes, la complejidad del mercado laboral y los pasos necesarios para acceder a todo ello.</p>

Tabla 13

Dinámica: Historias que unen

DINÁMICA: Historias que unen	
❖ Objetivo:	Conocer experiencias de discriminación comunes.
❖ Materiales:	No son necesarios.
❖ Tiempo:	1 hora.
❖ Recomendaciones:	En caso de que a la organización le sea imposible encontrar a dos personas, se podrá hacer sólo con una o lo podrá hacer la propia profesional.
❖ Desarrollo de la actividad:	

En esta dinámica, los profesionales de la entidad habrán seleccionado previamente a dos personas ajenas a la intervención, un hombre y una mujer, que hayan pasado por una situación similar, pero que actualmente sus circunstancias sean favorables. Puesto que el objetivo de la dinámica es conocer experiencias de discriminación comunes, los indicados para dar este discurso son personas que lo han vivido en primera persona. La elección de que sea un hombre y una mujer es debido a la composición del grupo. Al ser mixto, se busca mostrar la manera en la que el racismo actúa dependiendo del género, y así también podremos trabajar desde la perspectiva de género.

El tiempo está distribuido en dos mitades. En la primera media hora, aproximadamente, los invitados hablarán 15 minutos cada uno contando su experiencia, haciendo hincapié en aspectos que tengan que ver con el racismo y la discriminación que se encontraron al llegar. En la media hora restante, se hará un coloquio donde todos compartirán sus vivencias para ser conscientes de la realidad de la sociedad en la que están.

Tabla 14

Dinámica: El último mensaje

DINÁMICA: El último mensaje	
❖ Objetivo:	Concluir la intervención y despedir al grupo.
❖ Materiales:	Pizarra.
❖ Tiempo:	15 minutos.
❖ Recomendaciones:	-
❖ Desarrollo de la actividad:	<p>Para finalizar la intervención, y a modo de feedback para las profesionales, de forma conjunta se reflejará en la pizarra qué es lo que se llevan del grupo, si han tenido algún aprendizaje, qué les hubiese gustado tratar que no se haya contemplado y se dejarán unos minutos para que puedan despedirse como ellos quieran.</p> <p>La profesional dará una retroalimentación al grupo sobre cómo cree que ha ido y lo que ha aprendido de ellos. Por último, cumplimentarán el cuestionario de satisfacción.</p>

4.3.3. CRONOGRAMA

En la siguiente tabla se muestra el cronograma planteado para llevar a cabo la intervención.

Tabla 15:

Cronograma: Fases de la intervención

MES 1	
SEMANA 1	Preparación
SEMANA 2	Selección de participantes
SEMANA 3	Selección de participantes

MES 2		
SEMANA 1	Ejecución Sesión 1: El espejo del duelo	
SEMANA 2	Ejecución Sesión 2: Creando puentes	
SEMANA 3	Ejecución Sesión 3: Manos a la obra	
SEMANA 4	Ejecución Sesión 4: Voces del duelo migratorio	Evaluación

5. RESULTADOS ESPERADOS

Tras haber planteado la intervención, se va a comenzar hablando sobre algunos de los resultados que se esperan al implementarla. Es necesario aclarar que debido a los tiempos en los que se va a llevar a cabo el proyecto y su envergadura, su propósito no es solucionar la problemática del duelo migratorio en sí ni sus consecuencias, pues es un fenómeno que les va a acompañar durante toda su vida y del que no se van a poder alejar debido a que los factores con los que se encuentran en el lugar al que llegan y en el que permanecen no van a desaparecer. Lo que se pretende es cubrir las necesidades que surgen a raíz de las pérdidas que han experimentado a todos los niveles debido a que van a seguir presentes, las diferencias culturales no se dejarán de lado y el sentimiento de pertenencia en el nuevo destino puede que nunca aparezca (Achotegui 2008). Es por esto que el objetivo con el que nació este trabajo es servir de apoyo para que ellos mismos puedan paliar los efectos negativos de la mejor manera posible, trabajar herramientas orientadas a que el problema no se agrave y ofrecer acompañamiento haciéndoles el camino un poco más fácil.

Por otro lado, se debe considerar que implementar este proyecto puede ser arriesgado debido a que no es la propia entidad quien lo idea en función de las necesidades con las que cuenta, sino que ha sido diseñado por otras personas y cuando lo reciben, tienen que valorar si es viable aplicarlo desde su organización. Lo que se espera es que al tener la práctica profesional enfocada al colectivo migrante puedan encontrar la forma más efectiva de trabajar con ello, adaptándolo y realizando pequeños cambios si es necesario para que pueda llegar al mayor número de personas posible. Sin embargo, a pesar de esta limitación, se contempla como una fortaleza. Crear un proyecto desde los inicios puede ser muy costoso y no se conoce la cantidad de profesionales con los que cuentan para hacerlo, por lo que puede ser una facilidad para ellos tener la oportunidad de ejecutarlo directamente.

También se pone en valor el carácter realista de la intervención, pues no requiere una inversión económica adicional ya que no se utilizan recursos externos a la entidad, tanto profesionales como materiales. Además, la duración planteada para las sesiones no ocupa una gran cantidad de tiempo a la semana, por lo que ambas partes salen beneficiadas. La entidad puede implementarlo con la plantilla actual, y los usuarios no tienen por qué desatender su día a día.

Otro de los resultados que es deseable que se den, y que se espera que así sea por la forma en la que se ha diseñado, es ser el sostén y apoyo, no sólo durante el tiempo en el que se va a trabajar con el grupo, sino también a posteriori. Las dinámicas se han enfocado en todo momento a la creación de lazos entre los miembros, pero también con la trabajadora social, por lo que las expectativas son que las personas tomen a la entidad como referente y lo vean como un sitio al que volver en caso de que lo necesiten de nuevo. Valladolid (2010) señala que todo esto será factible si el profesional ha logrado crear una adecuada relación de ayuda con los participantes, un aspecto fundamental en el ejercicio de la intervención social que consiste en establecer vínculos entre la trabajadora social y la persona usuaria para promover las capacidades de la misma. De esta manera, la autonomía de los individuos y el clima de confianza generado harán posible tomar la decisión de regresar a la entidad y concebirlo como un lugar al que poder volver en caso de que sea necesario.

6.CONCLUSIÓN

En el contexto de la migración, se habla específicamente de duelo migratorio, aquello que experimentan las personas que han tomado la decisión de dejar atrás su lugar de origen, viéndose superados por las pérdidas que se dan a todos los niveles. La separación de los seres queridos, el abandono de los rasgos culturales e identitarios y los factores sociales hacen que gestionar la situación sea una tarea complicada, que depende de las características y circunstancias de quien lo sufre varía en duración e intensidad (Achotegui, 2008).

Las consecuencias que conlleva atravesar un proceso como este, tanto a nivel personal como social, tienen impacto en la salud mental de los migrantes, afectando a múltiples aspectos de la vida y avivándose constantemente puesto que las pérdidas no son definitivas. Esto pone de manifiesto la importancia de buscar soluciones viables que ayuden a mitigar sus efectos a través del apoyo psicosocial para que la realidad de estas personas cambie, así como la visión que se tiene sobre ellas (Calvo, 2005).

Para comprender todo lo que abarca este trabajo, vemos relevante hacer un repaso por los puntos clave de su contenido. En primer lugar, el apartado de introducción ha servido para contextualizar sobre el tema y conocer en profundidad aquellos aspectos problemáticos de la materia. Para ello se ha hecho una revisión bibliográfica basada en autores especializados, cuya elaboración ha sido costosa puesto que la información disponible es escasa y son pocos los expertos que le han dado voz al duelo migratorio. A raíz de esto, se han creado los objetivos en torno a los que ha girado el proyecto, uno general que consiste en reducir el impacto del duelo migratorio en personas migrantes en situación de vulnerabilidad, a través de un acompañamiento psicosocial, y cuatro específicos en los que se concretan las acciones a realizar. Para terminar, el desarrollo del proyecto de intervención, que ha sido el eje central, se ha dividido en función de esos objetivos, otorgando la misma importancia a cada uno de ellos y elaborando sesiones en las que se trabaje su propósito.

Finalmente, no podemos concluir sin antes expresar nuestra indignación sobre este asunto. Ya contábamos con ella cuando decidimos centrar el último trabajo del grado en proponer una solución viable para que todos aquellos que no tuvieron una opción mejor que abandonar su país en busca de oportunidades puedan sentirse escuchados y acompañados en un proceso que a nadie le gustaría vivir solo. No obstante, esta indignación se ha acrecentado en el momento en el que hemos indagado y hemos visto que la realidad que les toca vivir es todavía más cruel de lo que pensábamos, no sólo por las dificultades con las que se encuentran sino también por la inacción por parte de toda la sociedad. El hecho de ser un tema con el que se pretende crear controversia hace que incomode hablar de ello, y cuando eso ocurre, se cree que la solución más fácil es ignorarlo, cuando realmente es todo lo contrario, pues hacer oídos sordos sólo agrava la situación.

Nos cuesta trabajo entender por qué hay sectores de la población a los que les molesta tanto que haya personas que lleguen a un país y hagan todo lo posible por salir adelante, así que queremos incitar a la reflexión y pararnos a pensar sobre cómo actuaríamos si alguno de nosotros o de nuestro alrededor nos encontráramos en su lugar o cómo nos gustaría que nos recibieran. Esto demuestra que sólo nos quedamos con la superficie, todo el mundo sabe lo que es la migración y que es un fenómeno global, pero pocas veces profundizamos más allá de eso y tratamos de entender de qué manera les afecta. Por ello, hoy más que nunca defendemos la importancia de nuestra labor, no sólo para acompañar a aquellos que son vulnerables sino también para sensibilizar a quienes no lo ven así.

A pesar de todo esto, ambas hemos logrado disfrutar del proceso de investigación y elaboración de este trabajo. En muchas ocasiones, al elegir un tema que a las dos nos preocupa, han surgido debates que han trascendido en nosotras más allá de lo plasmado en las hojas, por lo que nos reiteramos en la idea de que fue una decisión acertada y de que es algo en lo que queda mucho por trabajar. Asimismo, nos hemos dado cuenta de que nuestra profesión tiene cabida en el ámbito psicológico, que era uno de los miedos que teníamos a la hora de empezar el proyecto. Éramos conocedoras de que esta problemática se aborda normalmente desde la psicología, pero hemos visto que no tiene por qué actuar de forma aislada, sino que también tenemos nuestro espacio y podemos aportar nuestros conocimientos a la causa.

Para terminar, creemos que no todo es pesimista. Desde nuestra posición como futuras trabajadoras sociales, no perdemos la esperanza de poder transformar la realidad, nos mantenemos firmes en que el cambio es posible y en que las situaciones injustas no tienen por qué perdurar en el tiempo, sino que se pueden resolver con el empeño de todos. Con esto, el no haber sido un proyecto individual para nosotras representa la importancia del trabajo en grupo en la práctica profesional, tanto al trabajar juntas como al haber diseñado una intervención destinada a que las personas se apoyen entre ellas, esperando que el duelo migratorio no se sufra en solitario.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Achotegui, J. (2008). Duelo migratorio extremo: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Avances en salud mental relacional*, 7(1), 15-25.
- Achotegui Loizate, J. (2009). *Cómo evaluar el estrés y el duelo migratorio: Escalas de evaluación de factores de riesgo en salud mental*. Ediciones El Mundo de la Mente.
- Achotegui, J. (2009). Estrés límite y salud mental: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Gaceta Médica de Bilbao*, 106(4), 122-133.
- Achotegui, J. (2012). La crisis como factor agravante del síndrome de Ulises (síndrome del duelo migratorio extremo). *Revista Temas de Psicoanálisis*, 3, 1-16.
- Achotegui Loizate, J. (2025). Los siete duelos de la migración. El duelo migratorio extremo (Síndrome de Ulises). En N. Sayed-Ahmad Beiruti, A. Suess Schwend, & A. Millán Carrasco (Coords.), *Salud mental y migraciones* (pp. 50–72). Red iSir. Junta de Andalucía, Consejería de Salud y Consumo, Escuela Andaluza de Salud Pública.
- Amores, J. J., Lara, M. C. F., & Cogo, D. (2024). Racismo, discursos de odio y migraciones en el contexto de los medios de comunicación y las plataformas digitales. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social" Disertaciones"*, 17(1).
- Calvo, V. G. (2005). El duelo migratorio. *Trabajo Social*, (7), 77-97.
- Consejo Económico y Social de España. (2019). *Informe sobre la inmigración en España: efectos y oportunidades*. <https://www.ces.es>
- Consejo para la Eliminación de la Discriminación Racial o Étnica. (s.f.). *¿Qué es el racismo?* Ministerio de Igualdad. Recuperado el 15 de abril de 2025, de <https://igualdadynodiscriminacion.igualdad.gob.es/menudiscriminacion/que-es-el-racismo/>

- Corbetta, P. (2003). *Metodología y técnicas de la investigación social*. McGraw-Hill. Madrid
- Fernández Riquelme, S. (2017). La teoría en la Intervención social. Modelos y enfoques para el Trabajo social del siglo XXI.
- Fernández Rodríguez, J. C., Domínguez Pineda, N. Z., & Miralles Muñoz, F. (2020). *El Síndrome de Ulises: el estrés límite del inmigrante*. Revista de Estudios en Seguridad Internacional, 6(1), 101–117.
<https://doi.org/10.18847/1.11.7>
- Garro, J. J. (2009). Modelos de intervención en Trabajo Social. *TF Garcia, Fundamentos del Trabajo Social*, 292-344.
- González Calvo, V. (2005). *El duelo migratorio*. Revista de Trabajo Social, (7), 77–97. Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Ciencias Humanas.
- McAuliffe, M., & Ruhs, M. (2017). *World migration report 2018*. International Organization for Migration.
https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr_2018_en.pdf
- Parlamento Europeo (2020, 24 de junio). *Explorar las causas de la migración: ¿por qué migran las personas?*
<https://www.europarl.europa.eu/topics/es/article/20200624STO81906/explorar-las-causas-de-la-migracion-por-que-migran-las-personas>
- Pérez Francés, M. J. (2011). Interculturalidad vs aculturación. *Pedagogía Magna*, 11, 393-397
- Real Academia Española. (2001). *Xenofobia*. En *Diccionario de la lengua española* (22.ª ed.).
<https://www.rae.es/drae2001/xenofobia>
- Reig-Botella, A., Clemente, J. J., & Sangiao, S. (2018). Representaciones mediáticas de la inmigración en la prensa española. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 26(57), 49–57.
<https://doi.org/10.3916/C57-2018-05>

- Ríos Marín, A. M. (2015). *Migraciones, género y salud: Un estudio antropológico de los procesos de salud e integración social. Mujeres migrantes extranjeras que ejercen la prostitución en la provincia de Almería* [Tesis doctoral, Universidad de Granada]. Repositorio Institucional de la Universidad de Granada. <http://hdl.handle.net/10481/40274>
- Rodríguez Valladolid, N. (2014). Género, inmigración e intervención social. En E. Chocarro de Luis & M.^a del C. Sáenz Berceo (Eds.), *Oriente y occidente: la construcción de la subjetividad femenina* (pp. 79–100). Universidad de La Rioja.
- Tomás, A. A., & ESO, B. (2009). Dinámicas de Grupo. *Innovación y Experiencias Educativas, Granada, ESP, 20*.
- Valladolid, N. R. (2010). De la Relación de Ayuda en la Intervención Social. *Documentos de trabajo social: Revista de trabajo y acción social*, (48), 31-54.
- Villalba Quesada, C. (1996). Los grupos de apoyo basados en la autoayuda: Una propuesta para el inicio y acompañamiento profesional. *Intervención Psicosocial*, 5(15), 23–41.
- Worden, J. W. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*.

7. ANEXOS

7.1. ANEXO I: CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DE LA INTERVENCIÓN	
Marcar con una "X" la respuesta que considere	
1. ¿Considera relevantes los aspectos tratados durante la intervención?	<ul style="list-style-type: none">• Muy relevantes• Relevantes• Poco relevantes• Nada relevantes
2. ¿Cómo calificaría la organización del proyecto?	<ul style="list-style-type: none">• Excelente• Buena• Regular• Mala
3. ¿Le parece adecuado el material utilizado en las sesiones?	<ul style="list-style-type: none">• Muy adecuado• Adecuado• Poco adecuado• Nada adecuado
4. ¿Cree que han sido claros los contenidos tratados?	<ul style="list-style-type: none">• Muy claros• Claros• Poco claros• Nada claros
5. ¿Cree que el clima creado en el grupo ha sido seguro para exteriorizar sus emociones?	<ul style="list-style-type: none">• Muy seguro• Seguro• Poco seguro• Nada seguro
6. ¿Se ha sentido escuchado a lo largo de la intervención?	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• A menudo• Algunas veces• Nunca
7. ¿Considera que ha adquirido estrategias para sobrellevar el duelo migratorio?	<ul style="list-style-type: none">• Sí• No• NS/NC
8. ¿Cómo evaluaría la duración de las sesiones?	<ul style="list-style-type: none">• Adecuada

- Extensa
- Corta
- Insuficiente

9. ¿Cómo evaluaría la labor del profesional? Siendo 1 “muy mala” y 10 “muy buena”

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10. Si conociese a alguien en la misma situación que usted, ¿le recomendaría este proyecto?

- Sí
- No
- NS/NC

11. ¿Qué mejoras introduciría para futuras intervenciones?

.....

.....

.....

12. ¿Hay algún aspecto de la intervención que le haya resultado más útil? ¿Y menos?

.....

.....

.....

13. ¿Hay algo más que desee compartir?

.....

.....

.....

7.2. ANEXO II: CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN	
Marcar con una "X" la opción que considere	
1. ¿Considera que el objetivo planteado inicialmente se ha alcanzado?	<ul style="list-style-type: none"> ● Sí ● Parcialmente ● No
2. ¿Cree que los objetivos han sido realistas?	<ul style="list-style-type: none"> ● Sí ● No
3. ¿Cree que los integrantes seleccionados para conformar el grupo han sido adecuados?	<ul style="list-style-type: none"> ● Adecuados ● Poco adecuados ● Nada adecuados
4. ¿Se ha sentido capacitada/o para dirigir al grupo?	<ul style="list-style-type: none"> ● Muy capacitada/o ● Capacitada/o ● Poco capacitada/o ● Nada capacitada/o
5. ¿Considera que ha resultado efectiva la implementación de este proyecto en su entidad?	<ul style="list-style-type: none"> ● Muy efectiva ● Efectiva ● Poco efectiva ● Nada efectiva
6. En caso de que hayan surgido imprevistos durante la intervención, ¿ha sabido adaptarse a ellos?	<ul style="list-style-type: none"> ● Siempre ● A veces ● Nunca
7. ¿Considera que ha conseguido establecer un clima de confianza con los integrantes?	<ul style="list-style-type: none"> ● Por encima de las expectativas ● Se ha logrado ● No se ha logrado
8. ¿Cree que ha sido capaz de gestionar el impacto emocional que le ha podido generar formar parte de esta intervención?	<ul style="list-style-type: none"> ● Capaz ● Poco capaz ● Nada capaz
9. Del 1 al 10, siendo 1 "muy mala" y 10 "excelente", ¿cómo evalúa su práctica profesional en esta intervención?	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10. ¿Tiene alguna sugerencia de mejora para intervenciones futuras?

.....

.....

.....

11. ¿Considera que la duración planteada para la intervención es suficiente para tratar todos los aspectos que se pretenden alcanzar con su implementación? Si no es así, ¿qué cambios introduciría para poder lograrlo?

.....

.....

.....

12. ¿Hay algún otro aspecto que quiera compartir?

.....

.....

.....

7.3 ANEXO III: ÁRBOL DE PROBLEMAS

