



# Una nueva vida, un nuevo amanecer

Serie de cartillas de encuentros familiares y comunitarios para el acompañamiento psicosocial a familias y niñez migrante

Con el apoyo de:



## **Instituto Colombiano de Bienestar Familiar**

Astrid Eliana Cáceres Cárdenas  
**Directora General**

Adriana Velásquez Lasprilla  
**Subdirectora General**

Haidy Isabel Duque Cuesta  
**Directora de Familia y Comunidades**

Juana Hersilia Moya Díaz  
**Subdirectora de Gestión Técnica para  
la Atención a la Familia y Comunidades**

Sandra Patricia Ñañez Ortiz  
**Subdirectora de Operación de la  
Atención a la Familia y Comunidades**

Kattya de Oro Genes  
Karen Johohana Alonso Pulido  
Mayra Alexandra Pacheco Montealegre  
Sonia Milena Moreno Páez  
Surgeirys Juliet Cárdenas Franco  
Diego Fernando Ramírez Bermúdez  
**Equipo técnico ICBF**

**Fotografías ICBF**

**Coordinación editorial**  
Juan Manuel Fuentes Bonilla  
**Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones  
Grupo Imagen Corporativa**

**Segunda Edición**  
Agosto 2023

## **Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), a través del Proyecto INTEGRA**

**Equipo técnico**

Juan Camilo González  
**Líder de Gobernanza Fronteriza y Migratoria**

Ana María Caldas  
**Especialista en Políticas**

Clemencia Ramírez H.  
**Autora  
Consultora Proyecto INTEGRA**

Ángela María Alfonso  
**Edición y corrección de estilo**

Damian Medina Crofort  
**Diseñador e ilustrador**

Procesos Digitales SAS  
**Impresión**

Esta publicación fue posible gracias al apoyo del pueblo americano y el gobierno de Estados Unidos, a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID). Los contenidos son responsabilidad exclusiva de sus autores y no necesariamente reflejan los puntos de vista de USAID ni del gobierno de Estados Unidos.

# Tabla de contenido

## Información de contexto de la serie de cartillas y las orientaciones para su uso

### Página

<b>1</b>	Presentación del programa Mi Familia	<b>5</b>
<b>2</b>	Introducción	<b>8</b>
<b>3</b>	Conceptos básicos generales	<b>11</b>
<b>4</b>	Metodología de la serie de cartillas “Un nueva vida, un nuevo amanecer”	<b>18</b>
<b>5</b>	Evaluación de las familias participantes	<b>23</b>

<b>1</b>	<b>La puerta de la felicidad se abre hacia adentro:</b> reafirmando la identidad	<b>24</b>
<b>2</b>	Conceptos clave	<b>27</b>
<b>3</b>	Objetivo general	<b>28</b>
<b>4</b>	Metodología	<b>31</b>
<b>5</b>	Referencias	<b>35</b>

<b>1</b>	<b>Si yo estoy bien, mis hijos e hijas también:</b> gestionando el malestar ocasionado por el estrés por aculturación para ser mejores padres	<b>39</b>
<b>2</b>	Conceptos clave	<b>41</b>
<b>3</b>	Objetivo general	<b>48</b>
<b>4</b>	Metodología	<b>50</b>
<b>5</b>	Referencias	<b>56</b>

<b>1</b>	<b>Recreando tu vida familiar:</b> los nuevos papeles de los miembros de la familia en destino	<b>59</b>
<b>2</b>	Conceptos clave	<b>61</b>
<b>3</b>	Objetivo general	<b>64</b>
<b>4</b>	Metodología	<b>66</b>
<b>5</b>	Referencias	<b>70</b>

<b>1</b>	<b>Si lo puedes soñar, lo puedes hacer:</b> mirando al futuro con esperanza	<b>73</b>
<b>2</b>	Conceptos clave	<b>75</b>
<b>3</b>	Objetivo general	<b>78</b>
<b>4</b>	Metodología	<b>80</b>
<b>5</b>	Referencias	<b>86</b>

<b>1</b>	<b>Tolerancia es el nombre del juego:</b> sin orgullos y sin prejuicios	<b>89</b>
<b>2</b>	Conceptos clave	<b>91</b>
<b>3</b>	Objetivo general	<b>93</b>
<b>4</b>	Metodología	<b>95</b>
<b>5</b>	Referencias	<b>104</b>
<b>6</b>	Anexos	<b>105</b>

## 1. Presentación del programa Mi Familia

Mi Familia es un programa del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar para el fortalecimiento de las familias más vulnerables del país que, a lo largo de los años, han estado expuestas a diferentes adversidades, como el conflicto armado, la migración, la pobreza, la marginalidad, la falta de oportunidades y la desigualdad. Estas han tenido un impacto significativo en su desarrollo y bienestar y, por lo tanto, en el de nuestra sociedad.

Mi Familia brinda acompañamiento psicosocial con el objetivo de fortalecer las capacidades individuales y colectivas de las familias para promover el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes, y contribuir a la prevención de violencias, negligencias y/o abusos en su contra.

Este acompañamiento busca fortalecer las capacidades individuales de cada uno de los integrantes de las familias, así como sus habilidades colectivas y, en su conjunto, las de la comunidad a la que pertenecen para promover el desarrollo familiar en procura del bienestar de todas las personas y el fortalecimiento del tejido social para construir capital social, redes de solidaridad y comunidades protectoras.



---

Para esto, es fundamental identificar los recursos con los que cuentan las comunidades, familias y cada uno de sus integrantes para promover un cuidado mutuo que les permita afrontar las situaciones que los retan en la vida cotidiana. Cuando hablamos de cuidado mutuo, nos referimos a que, todos los integrantes de las familias y las comunidades gocen de sus relaciones y crezcan en ellas realmente ([https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pp\\_modulo1\\_asumir\\_nuestra\\_transformacion.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pp_modulo1_asumir_nuestra_transformacion.pdf)).

Las acciones de acompañamiento se desarrollan a través de los siguientes componentes:

- i. Capacidades familiares, que se desarrollan a través de actividades con las familias que permiten el reconocimiento y la apropiación de sus recursos y capacidades por medio de visitas en domicilio y encuentros familiares.
- ii. Gestión de redes para facilitar el acceso a bienes y servicios de la oferta social y promover la participación de las familias en espacios sociales y comunitarios.
- iii. Capacidades comunitarias para fortalecer a la comunidad como agente de transformación y garante de derechos, por medio de encuentros comunitarios y conformación de redes locales. Este componente está destinado para el acompañamiento a familias rurales.

El plan de acompañamiento se formula en conjunto con cada familia y se ajusta a los objetivos que se plantee, así como a sus recursos, particularidades, expectativas e intereses. Para esto, se desarrollan metodologías de acuerdo con sus saberes, usos y costumbres, teniendo en cuenta las características particulares por edad, género, orientación sexual, identidad de género, discapacidad, religión o etnia, así como los ajustes razonables para la participación de las personas con discapacidad.

Las temáticas de las visitas y encuentros no siguen un currículo o una secuencia determinados, lo que hace que el acompañamiento sea flexible y coherente con la realidad familiar. Así, el ICBF ha desarrollado herramientas metodológicas, como esta serie de cartillas *Una nueva vida, un nuevo amanecer*, que brinda orientaciones para la realización de encuentros grupales de acompañamiento psicosocial con familias migrantes, de colombianos retornados y con comunidades de acogida.

La estructura de la serie de cartillas, sus conceptos base, objetivos y metodologías permiten flexibilidad para su uso. Esto hace posible que se pueda implementar en la oferta de acompañamiento psicosocial del ICBF y de otras entidades u organizaciones que brindan servicios para estas poblaciones en el territorio.

## TEMÁTICAS PARA LAS VISITAS EN EL HOGAR

 **Zarpando a la aventura**  
Visita inicial

 **Con cada despedida llegan nuevos comienzos**  
Visita de cierre

### Cultivándonos desde el autocuidado

Rol parental acorde con las necesidades en las distintas etapas del desarrollo

### Mar de emociones

Regulación emocional y vinculación positiva

### Expresar sin herir

Regulación emocional 2

### Comunicación PazSiente

Comunicación asertiva para la resolución de conflictos interpersonales

### Crianza positiva

### Familias democráticas

Organización de la vida cotidiana, roles y participación en familia

 **Para cuidarte, primero me cuido**  
Autocuidado personas con discapacidad

 **Todos hacemos parte**

### Constructores de sueños

Línea y proyecto de vida

### Cuenta conmigo

Involucramiento Parental

### ConSumo cuidado

Prevención del consumo de sustancias psicoactivas (SPA)

### Entendiendo la sexualidad

Desarrollo de la sexualidad en las distintas etapas del desarrollo

### Hablemos de sexualidad en la adolescencia

Educación sexual para niños y niñas en la familia

### Porque nos amamos nos protegemos

Prevención de la violencia sexual en la primera infancia

### Hablemos de sexualidad

Educación sexual para adolescentes en la familia

### El valor de mi voz

Participación infantil en la primera infancia

### La primera infancia en la vida familiar

Promoción del desarrollo de niños y niñas en primera infancia

### Un, dos y tres, cuidado en familia otra vez

Promover la seguridad en el hogar en la primera infancia

 **Fortalecimiento de las capacidades familiares y la migración**  
Migración y proyecto de vida familiar

 **Los primeros pasos hacia la reunificación familiar**  
Volver a encontrarnos

 **Pensarnos en familia**  
Volver a encontrarnos 2

 **Fortaleciéndonos en familia**  
Volver a encontrarnos 3

 **Proyectándonos en familia**  
Volver a encontrarnos 4

## TEMÁTICAS PARA LOS ENCUENTROS

### Tejiendo redes de protección

Derechos de los niños, niñas, adolescentes y las familias

### ConSumo cuidado

Prevención del consumo de sustancias psicoactivas (SPA) en edad escolar

### Escudos protectores

Prevención de la violencia sexual y los riesgos digitales en la infancia y la adolescencia

### Apoyo escolar:

La familia y el apoyo escolar

### Familia que decide unida permanece unida

Relaciones democráticas al interior de las familias

### Padres presentes

Paternidades responsables, cuidadoras y amorosas en la familia

 **Conocer y reconocer la discapacidad**

 **Cuidar a los que cuidan**

 **Capacidad de agencia de las familias**  
Familias con niños, niñas y adolescentes con discapacidad

 **La puerta de la felicidad se abre hacia adentro**  
Una nueva vida, un nuevo amanecer 1

 **Si yo estoy bien, mis hijos e hijas también**  
Una nueva vida, un nuevo amanecer 2

 **Recreando tu vida familiar**  
Una nueva vida, un nuevo amanecer 3

 **Si lo puedes soñar, lo puedes hacer**  
Una nueva vida, un nuevo amanecer 4

 **Tolerancia es el nombre del juego**  
Una nueva vida, un nuevo amanecer 5

 **El acompañamiento SIEMPRE INICIA con esta temática**

 **El acompañamiento SIEMPRE TERMINA con esta temática**

 **Temática relacionada con las Personas con Discapacidad**

 **Temática relacionada con la reunificación familiar**

 **Temática relacionada con capacidades familiares y migración**

## Serie de cartillas para el acompañamiento psicosocial para familias y niñez migrante del programa Mi Familia

«Cualquier destino, por largo y complicado que sea, consta en realidad de un solo momento: el momento en que el hombre sabe para siempre quién es».

—Jorge Luis Borges

*El Aleph*

Una nueva vida, un nuevo amanecer |  
La puerta de la felicidad se abre hacia dentro:  
reafirmando la identidad

### 2. Introducción

La migración implica retos y desafíos para los países de origen, tránsito y destino. De hecho, obliga a los Estados a establecer mecanismos que aseguren una adecuada gestión de los flujos migratorios, y garanticen la protección de los derechos y la asistencia apropiada y efectiva a las personas que migran en condiciones de vulnerabilidad. Hay que tener en cuenta que las poblaciones de refugiados y migrantes están expuestas a una serie de riesgos y amenazas que hacen mucho más difícil su integración y disminuyen su calidad de vida. Entre estos riesgos se encuentran la violencia intrafamiliar, la violencia basada en género, y la discriminación y exclusión, entre otras. Estos riesgos los sufren tanto las poblaciones en tránsito, como en permanencia.

La migración tiene múltiples consecuencias en las vidas de las personas y trae cambios en todas las dimensiones, como en lo económico, en lo social, en lo familiar y en lo personal. Uno de los efectos más evidentes de la migración se manifiesta en la identidad personal y colectiva de aquellos que se trasladan de un país a otro, en donde los patrones culturales inciden en las capacidades de aculturación y en el proyecto de vida.

La situación migratoria expone a las personas, a las familias y a las comunidades a una serie de estresores cotidianos que producen un sufrimiento emocional, que influye en el bienestar psicosocial y en la salud mental. La prevalencia de problemáticas relacionadas con la salud mental y el bienestar psicosocial, en los contextos de emergencias humanitarias, es alta y se ha documentado ampliamente. Es evidente que las personas están expuestas a situaciones anormales que producen reacciones normales frente a las situaciones altamente estresantes (Organización Internacional para las Migraciones [OIM], 2019). La población migrante experimenta diversas manifestaciones relacionadas con el estado de ánimo, caracterizadas por sentimientos de desesperanza, alteraciones del sueño, llanto, desánimo y estrés, entre otras. Estas no se relacionan con trastornos mentales, sino con manifestaciones emocionales normales en situaciones anormales y de riesgo, que generan una sensación de malestar. Los problemas emergentes más

---

significativos son la aculturación, la discriminación, la xenofobia, la explotación sexual, el abuso laboral y la ausencia o pérdida del proyecto de vida.

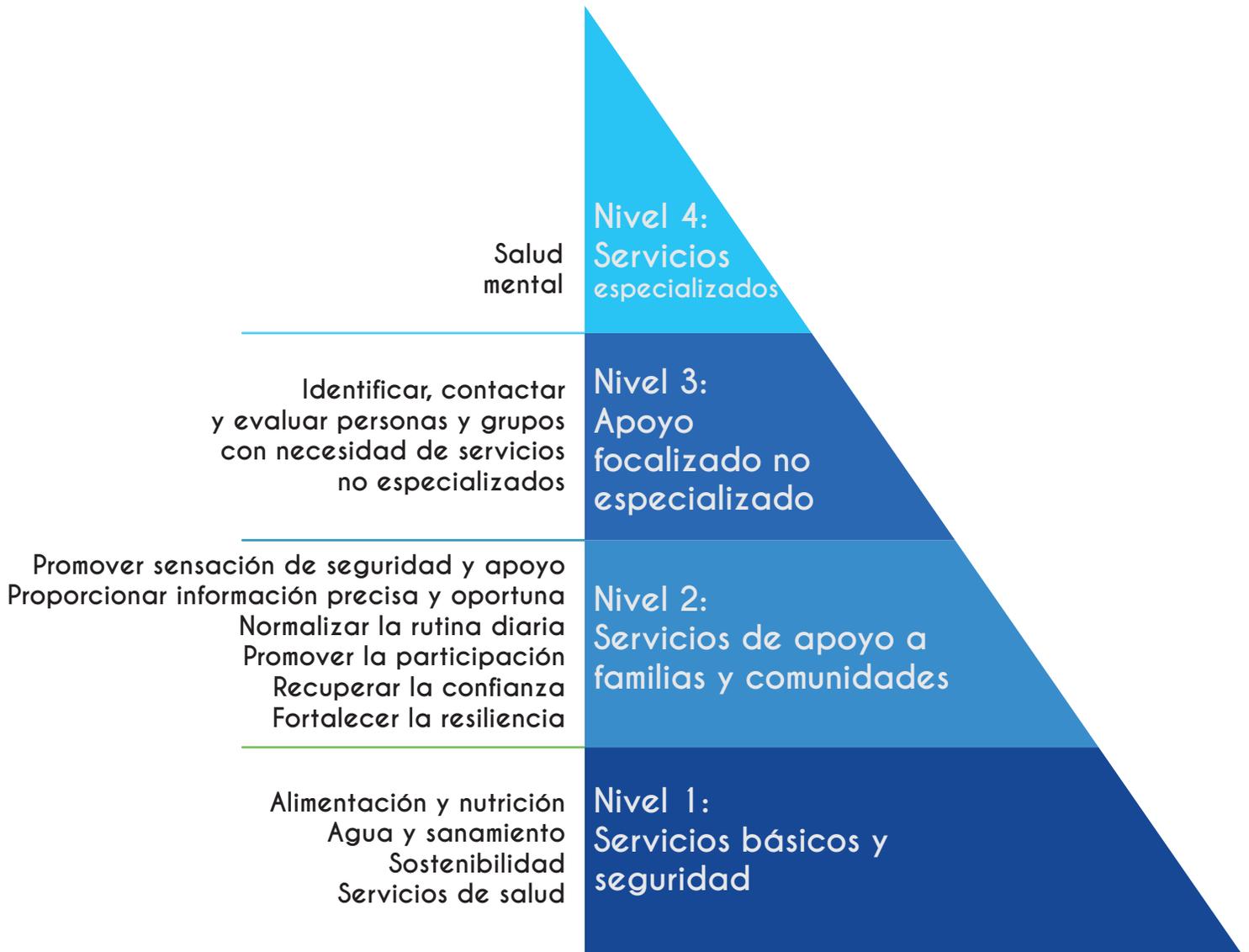
Por lo anterior, y respondiendo a las necesidades de acompañamiento psicosocial que requieren las familias migrantes, se diseña esta serie de cartillas. Estas se desarrollarán en los encuentros familiares y comunitarios que propone Mi Familia. Esta iniciativa tiene como propósito generar espacios lúdicos en los que las familias migrantes y los colombianos podrán adquirir habilidades para lograr la estabilización y el bienestar psicosocial, resignificar su identidad, reconstruir la dinámica de la familia y transformar los roles familiares, incluyendo los de género, redefinir su proyecto de vida y fortalecer sus capacidades de afrontamiento ante la discriminación, la xenofobia y la exclusión social. De esta manera, se logra la integración a las comunidades de acogida mediante el fortalecimiento de la cohesión social.

Por otra parte, estos espacios de acompañamiento familiar psicosocial permitirán a los y las migrantes, junto con las comunidades de acogida, construir relaciones basadas en la confianza, favorecer la integración y fortalecer la inclusión social y la cohesión en el marco de una mirada colectiva.

Finalmente, se destaca que la implementación de esta serie de cartillas tiene como base el modelo del Inter-Agency Standing Committee (IASC, 2007). Desde la perspectiva del IASC, la salud mental y el apoyo psicosocial en emergencias humanitarias pueden ser entendidos y cubiertos en cuatro diferentes niveles. El primer nivel considera el bienestar de la población en general, incluyendo servicios que cubran necesidades básicas. La segunda capa se enfoca más en la familia y la comunidad, ya que reconoce la importancia de la comunidad y la familia en el cuidado de la salud mental. Luego, en la tercera capa, se abarcan problemas más individuales o familiares. Por último, el cuarto nivel se concentra en personas que requieren atención especializada por presentar dificultades en su funcionamiento (IASC, 2007).

El desarrollo de estas cartillas se plantea teniendo en cuenta los niveles 2 y 3 del modelo del IASC. El nivel 2 contempla el apoyo familiar y comunitario, que se puede brindar con el acompañamiento psicosocial. Aquí son importantes el trabajo con las niñas, niños y adolescentes, y el fortalecimiento de las redes tanto familiares, como de apoyo social. Por su parte, el nivel 3 incluye la atención focalizada. Se proporciona apoyo a las familias y comunidades en sus necesidades y se les ofrece un apoyo emocional básico (ver figura 1).

Figura 1. Modelo de cuatro niveles del IASC (2007)



Fuente: IASC (2007).

Esta serie incluye cinco cartillas que corresponden a encuentros familiares o comunitarios de la modalidad Mi Familia. En estos se abordan los siguientes temas: identidad, aculturación, estrés por aculturación, gestión emocional, afrontamiento, capacidades parentales, reorganización familiar, transformación de roles familiares, proyecto de vida, duelo migratorio, xenofobia, discriminación, integración, inclusión y cohesión social. En el siguiente apartado, se describe en detalle cada una de las cartillas.

### 3. Conceptos básicos generales

Los conceptos básicos generales se presentan en la cartilla de introducción con el fin de dar a conocer aquellos términos necesarios para comprender el tema migratorio y su relación con la salud mental y el acompañamiento psicosocial. Es importante que los profesionales de acompañamiento familiar del programa Mi Familia puedan identificar los procesos y tipos de migración, así como aquellas temáticas que asocian el componente migratorio con el enfoque psicosocial y el acompañamiento familiar. Por lo anterior, los conceptos más importantes se definen y se describen en esta primera parte de la serie de cartillas. Estos conceptos son generales y son diferentes a los conceptos clave, que se encuentran al inicio de la metodología propuesta para los encuentros, que son la base conceptual de los ejercicios.

**Acompañamiento psicosocial:** es todo tipo de apoyo local o externo que tenga como fin proporcionar el bienestar psicosocial y/o prevenir o tratar el trastorno mental. Se incluyen acciones y procesos que promuevan el bienestar integral del individuo al incorporar la ayuda que brindan la familia, los amigos y la comunidad en general (UNHCR-ACNUR, 2014).

**Aculturación:** se entiende como «un proceso de resocialización» donde se generan cambios a nivel psicológico, relacionados con las actitudes y los valores y, a nivel social, con la adquisición de nuevas habilidades y normas sociales, y cambios de referencia frente a la afiliación a un grupo y la adaptación a un entorno diferente (Ferrer *et al.*, 2014, p. 561). La aculturación se define como el proceso de cambio y adaptación cultural que se da cuando personas de diferentes culturas se encuentran en el mismo contexto (Gibson, 2001).

**Bienestar psicosocial:** se refiere a la condición de salud holística en donde hay una relación bidireccional entre los factores psicológicos (forma en que un individuo siente, piensa y actúa) y los factores sociales (relacionados con el contexto donde vive el individuo, la familia, la comunidad, el Estado, la religión, la cultura) (UNHCR-ACNUR, 2014).

#### Condición migratoria

- **Estatus de inmigrante:** estatus de una persona considerada inmigrante de acuerdo con la legislación interna del Estado receptor (OIM, 2006).
- **Estatus migratorio:** situación actual de un extranjero en el país de destino, circunscrita a la normativa migratoria del país que lo acoge (OIM & DNP, 2016).

**Dinámica migratoria:** comportamientos, actitudes y prácticas de movilidad de personas y grupos desde su país de origen hacia países de destino con el objetivo de permanecer en estos.

---

**Discriminación:** la discriminación es la exclusión, restricción y/o preferencia fundamentada en motivos como la raza, el sexo, la religión, el origen nacional o social, entre otros, cuyo objetivo es anular o desprestigiar el reconocimiento de derechos y de condiciones de igualdad de otras personas (OIM, 2019). Con respecto a la población migrante, se puede hablar de discriminación étnica —concepto que alude a los procesos de diferenciación y separación, representados en la desigualdad— y de exclusión, que se desencadenan de la xenofobia y odio al extranjero. Este tipo de discriminación incluye desde el rechazo y desprecio hacia las personas migrantes, hasta agresiones y asesinatos en contra de esta población (Urzúa *et al.*, 2018).

**Estatuto Temporal de Protección para Migrantes:** es un mecanismo complementario al régimen de protección internacional de refugiados, que permite llenar los vacíos existentes en este régimen, con base en la realidad migratoria y en la capacidad de respuesta que tiene el país en materia institucional, social y económica (Migración, 2022).

**Familias transnacionales:** se define como aquella familia en la que sus integrantes se encuentran separados físicamente, pero unidos emocional y afectivamente. Así mismo, hace referencia a un proceso migratorio, y a la permanencia en relaciones económicas, sociales y familiares con la sociedad y familia de origen (Cerdeña, 2014).

**Gestión de casos:** la gestión de casos es un proceso por medio del cual los equipos que acompañan procesos específicos planean, buscan y monitorean el acceso de estas poblaciones en riesgo a servicios de salud, protección, justicia, seguridad y educación con el fin de garantizar los derechos de las personas, familias y comunidades. De igual forma, permite hacer un monitoreo de estas acciones para garantizar los servicios. Esto se coordina a través de las organizaciones y los equipos definidos para tal fin. Este abordaje, de la gestión de casos, facilita el acceso, y busca que no haya una fragmentación en la prestación de los servicios y que se presten servicios de calidad. La gestión de casos puede ser implementada por una organización o por varias en contextos comunitarios (Barker, 2003, p. 58; National Association of Social Workers [NASW], 2012, pp. 9-10, citado en, USAID, 2014). En la gestión de casos, en el nivel práctico, se ha visto un alto incremento en el trabajo con familias y comunidades en riesgo integrando las prácticas basadas en las fortalezas y en la solución de problemas en la evaluación y en la planeación del caso ya que, al trabajar con los equipos de salud y educación, se puede mejorar la detección de niños y niñas en alto riesgo, reducir el estigma de las familias y aumentar el acceso a la ayuda necesaria (USAID, 2014).

**Identidad:** el concepto de identidad no puede separarse de la noción de cultura, ya que las identidades solo pueden formarse a partir de las diferentes culturas y subculturas a las que se pertenece o en las que se participa. La identidad es la construcción de sentido, atendiendo a uno o varios atributos culturales, priorizándolos del resto de atributos; se construye por el individuo y representa su autodefinición.

**Inclusión:** se refiere a la participación de los migrantes en los ámbitos sociales, económicos, culturales y políticos de las comunidades receptoras (Migration Portal Data, 2020).

**Integración:** proceso por el cual los migrantes tanto individualmente, como en grupo, son aceptados en una sociedad. También, se refiere a un proceso bidireccional de adaptación mutua entre los migrantes y las sociedades en las que conviven. Conlleva la consideración de los derechos y las obligaciones de los migrantes y las sociedades de los países de destino, del acceso a diferentes tipos de servicios y al mercado laboral, y del reconocimiento y el respeto del conjunto esencial de valores que estrecha los lazos entre los migrantes y las comunidades receptoras en aras de un propósito común (Migration Portal Data, 2020).

**Migración con vocación de permanencia:** migrantes con el interés de permanecer en el país, de manera regular, para ejercer cualquier actividad lícita, de conformidad a la legislación vigente.

**Migración en tránsito:** migrante que ingresa al territorio nacional, sin vocación de permanencia, con el propósito de dirigirse hacia un tercer país.

**Migración irregular:** ingreso o permanencia, en el territorio nacional, de ciudadanos extranjeros no autorizados para ingresar o permanecer en el territorio.

**Migración pendular:** son los migrantes que residen en zonas de frontera y se movilizan, habitualmente, entre los dos Estados, con la posibilidad de realizar múltiples ingresos y salidas al día, con el debido registro, por un mismo puesto de control migratorio.

**Migración regular:** es el proceso de ingreso y salida del territorio nacional de ciudadanos nacionales y extranjeros, debidamente registrados por los puestos de control migratorio, habilitados por parte de la Unidad Administrativa Especial Migración Colombia, con el uso del pasaporte, visa, documento de viaje, u otros documentos debidamente establecidos por la normatividad vigente o los acuerdos internacionales suscritos por el Estado colombiano.

**Niñas, niños y adolescentes (NNA):** según lo establecido en el Código de la Infancia y la Adolescencia (Ley 1098 de 2006), se entiende por niño o niña las personas entre los 0 y los 12 años, y por adolescente las personas entre 12 y 17 años, 11 meses y 29 días de edad.

**Niños, niñas y adolescentes no acompañados:** niño, niña o adolescente que está separado de ambos progenitores u otros parientes y no está al cuidado de un adulto al que, por ley o costumbre, incumbe esa responsabilidad (Ley 2136 del 4 de agosto de 2021-Política Integral del Estado Colombiano).

**Proceso migratorio:** los procesos migratorios se refieren a los traslados y movimientos humanos de miles y millones de personas que, en su mayoría, están motivados por la búsqueda de mejores oportunidades y, así, mejorar las condiciones laborales y la calidad de la vida de sí mismas y de sus familias. Se ha encontrado que, gran parte de las personas migrantes huyen de sus países debido a situaciones de conflictos armados, políticos o para mejorar condiciones económicas, lo que hace que busquen un proyecto de vida fuera

---

de su país de origen. Estos movimientos migratorios han transformado diversos contextos y, con ello, las construcciones de identidad en diversos escenarios. La migración es un proceso complejo que contempla una gran cantidad de fenómenos sociales, económicos, ambientales y culturales en un mundo cada vez más integrado e interconectado.

**Reintegración:** es una parte fundamental de la migración de retorno, dado que habilita y protege a las personas que retornan, proporcionándoles las herramientas y la ayuda necesarias para su reinserción en la sociedad del país de origen, al tiempo que contribuye a la sostenibilidad de la persona retornada en general (OIM, 2015).

**Resiliencia:** hace referencia a la capacidad que tiene la persona de superar dificultades y de adaptarse positivamente al cambio (ACNUR, 2014). Es la capacidad de sobreponerse a momentos críticos y de adaptarse luego de experimentar alguna situación inesperada e inusual (Ministerio de Salud, 2022).

**Retorno:** acto o proceso por el que una persona vuelve o es llevada de vuelta a su punto de partida. El retorno puede producirse dentro de los límites territoriales de un país —como en el caso de los desplazados internos que regresan y los combatientes desmovilizados—, o entre un país de destino o de tránsito y un país de origen —como en el caso de los trabajadores migrantes, los refugiados o los solicitantes de asilo— (OIM, 2019). Por otro lado, son aquellos que cuentan con algún vínculo previo con Colombia. En general, esto puede ocurrir porque tienen la nacionalidad colombiana y retornan al territorio nacional o porque, a pesar de no tener la nacionalidad, tienen derecho a solicitarla por alguno de los motivos determinados por la ley.

**Salud mental:** la Ley 1616 de 2013 define la salud mental como «un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad» (Ministerio de Salud y Protección Social, 2014).

**Xenofobia:** odio, repugnancia u hostilidad hacia los extranjeros. En el ámbito internacional, no hay una definición aceptada de xenofobia, aunque puede ser descrita como actitudes, prejuicios o conductas que rechazan, excluyen y, muchas veces, desprecian a otras personas, basados en la condición de extranjero o extraño a la identidad de la comunidad, de la sociedad o del país (OIM, 2006).

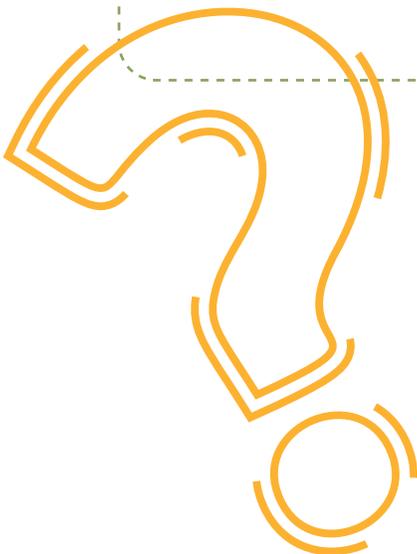
A continuación, se presentan algunos mitos alrededor de la migración y de las personas migrantes que, por lo general, se fundamentan en prejuicios o en ideas preconcebidas sobre los migrantes y que obstaculizan los procesos de integración y de garantía de derechos a esta población.



## Mitos sobre la migración

- Las personas migrantes que solicitan asilo vienen huyendo de su país porque cometieron un delito.
- Las personas migrantes que viajan sin documentación son ilegales. Por tanto, no tienen derechos.
- Las personas migrantes que han sido víctimas de delitos en el tránsito se lo han buscado por migrar de forma irregular.
- Las personas migrantes le quitan el trabajo a los nacionales de los países de destino.
- Las personas migrantes son una carga para el sistema de salud.
- Las víctimas de trata de personas son responsables de su explotación porque, inicialmente, aceptaron la oferta que se les dio.
- Las víctimas de trata no se escapan porque ganan mucho dinero y no se retiran por ambición.
- Las personas que deciden cruzar una frontera ilegalmente no pueden ser víctimas de trata.
- Las personas lesbianas, gays, bisexuales y trans migrantes se van a otros países para dedicarse a la prostitución y ganar más dinero.
- Todas las personas migrantes lesbianas, gays y bisexuales migran para poder casarse o realizarse operaciones para cambiar de sexo.
- En los albergues, sin importar cómo se identifiquen, las mujeres transexuales o transgénero deben ser asignadas al área de hombres porque, biológicamente, son hombres.

Fuente: OIM (2018).





## Otros mitos sobre la migración

- Las mujeres migrantes nos quitan los maridos.
  - No sacan documentos porque no quieren, ya que el Gobierno les ha dado muchas oportunidades.
  - La delincuencia ha aumentado por culpa de los y las migrantes que llegaron al país.
  - Estamos perdiendo oportunidades por culpa de los y las migrantes.
  - Nosotros no tenemos la culpa de lo que les ha pasado y, aunque da pesar, no tenemos que cargar en este país con ellos y ellas.
  - Ellos y ellas se regalan en los trabajos y eso nos afecta considerablemente.
- 
- 

### Modismos venezolanos y su significado

Es importante anotar que, una de las barreras más grandes en el tema migratorio es la comunicación. En el caso de las personas migrantes venezolanas que han llegado al país, estas se han enfrentado a esta barrera en el sentido de que algunas de las palabras y expresiones que se utilizan con normalidad en su cultura y lengua son desconocidas en el contexto colombiano. Un proceso intencionado de integración incluye esfuerzos por comprender los significados de estas expresiones para facilitar la comunicación y el acompañamiento. A continuación, se presentan algunos de los modismos más comunes, que se identificaron en un grupo de migrantes provenientes de Venezuela.

Modismo	Significado
Jalar bola.	Adular o intentar persuadir de forma zalamera o insistente.
Comerse un cable.	Estar desempleado y sin dinero.
Cenicero e' moto.	Sinónimo de algo o alguien inútil.
Más enchufado que una regleta.	Se refiere a una persona con contactos de poder o influencia.
Macolla.	Grupo de gente.
Bájale dos.	Cálmate, tranquilo, espera un momento.
Echar carro.	No trabajar, no hacer nada, dedicarse a ser vago.
Paco.	Policía.
Buhonero.	Vendedor informal.
Coba.	Mentira.
Dejar el pelero o dejar la peluca.	Salir rápidamente de un lugar o huir de una situación determinada.
Bachaquero.	Una persona que, cuando hay escasez o necesidad, vende a precio muy alto productos básicos.
De pinga.	Una persona alegre es una persona de pinga.
Mojonear.	Mentir.
Convives.	Amigos.
Coño.	Múltiples expresiones.
Guarimba.	Desorden de la sociedad en las manifestaciones.
Mentepollo.	Persona excesivamente inmadura.
Na' guará.	Expresión que significa que algo es impresionante o que está muy bien.
Na' guevoná.	Expresión que significa que algo es impresionante o que está muy bien.
Roñoquero.	Persona muy mentirosa.

Fuente: Grupo de trabajo MSI-USAID.



## Lo que deben saber

Es urgente tener en cuenta que las poblaciones más vulnerables son las mujeres y las niñas, quienes presentan un gran número de vulnerabilidades desde que emigran de Venezuela y se trasladan por los pasos fronterizos, hasta que transitan por diferentes sitios del país. Lo más complejo se observa, además, en aquellas poblaciones indígenas y en las adolescentes. Uno de los mayores riesgos que se reporta es la normalización de la violencia basada en género, los altos niveles de violencia sexual, el sexo transaccional o el sexo por supervivencia. Todo esto surge, entre otras razones, por la hipersexualización de los cuerpos de niñas, mujeres y personas LGBTQ+ migrantes. Esta emergencia ha expuesto a las migrantes y refugiadas a situaciones adversas previas en su país, como la carencia de alimentos y de medios de supervivencia y de elementos básicos. Vienen de un sistema de salud totalmente colapsado en Venezuela, que las ha llevado a tener un acceso limitado a los servicios de Servicio de Salud Sexual y Reproductiva (SSR), lo que ha aumentado los embarazos no deseados, los casos VIH positivos y las infecciones de transmisión sexual, incluso antes de llegar a Colombia, lo que muestra un panorama de la SSR de esta población bastante preocupante, entre otras muchas dificultades.

## 4. Metodología de la serie de cartillas “Un nueva vida: un nuevo amanecer”

La metodología principal de la serie de cartillas sobre migración, que se desarrollará en los encuentros familiares y comunitarios que contempla la modalidad Mi Familia, son los talleres vivenciales. Una de las ventajas de los talleres experienciales es que estos espacios permiten a las personas trascender su mirada y reconocer otras formas de ver y de vivir la vida, incluso reconociendo que hay diversas formas de afrontar una situación difícil que todas comparten (Moya *et al.*, 2019). Además, en los procesos grupales, es posible abordar aquellas cuestiones que las personas participantes traen a la sesión de encuentro, por lo que se puede crear un ambiente de apoyo mutuo para discutir situaciones o problemáticas (Schwartz *et al.*, 2006).

Se sugiere que los encuentros a partir de las cartillas I, II, III y IV se lleven a cabo con población migrante, exclusivamente, mientras que para la cartilla V se recomienda la participación de otras familias no migrantes, beneficiarias de la modalidad, y que conformen las comunidades de acogida en las que viven las familias migrantes. En total, para el acompañamiento psicosocial de las familias migrantes, propuesto por Mi Familia, se proponen tres (3) encuentros. Para el primer encuentro se sugiere desarrollar la cartilla I y II; para el segundo, se recomienda utilizar las cartillas III y IV; y para el último, solo utilizar la cartilla V.

Por otra parte, la metodología de la serie de cartillas *Una nueva vida, un nuevo amanecer* está diseñada para ser flexible en su implementación, de tal forma que los ejercicios son dinámicos y pueden ser seleccionados o adaptados por el profesional de acompañamiento según las necesidades psicosociales del grupo al que está acompañando y en función del tiempo disponible para cada ejercicio.

Figura 2. Metodología de los encuentros grupales basados en talleres vivenciales

## SERIE DE CARTILLAS UNA NUEVA VIDA, UN NUEVO AMANECER

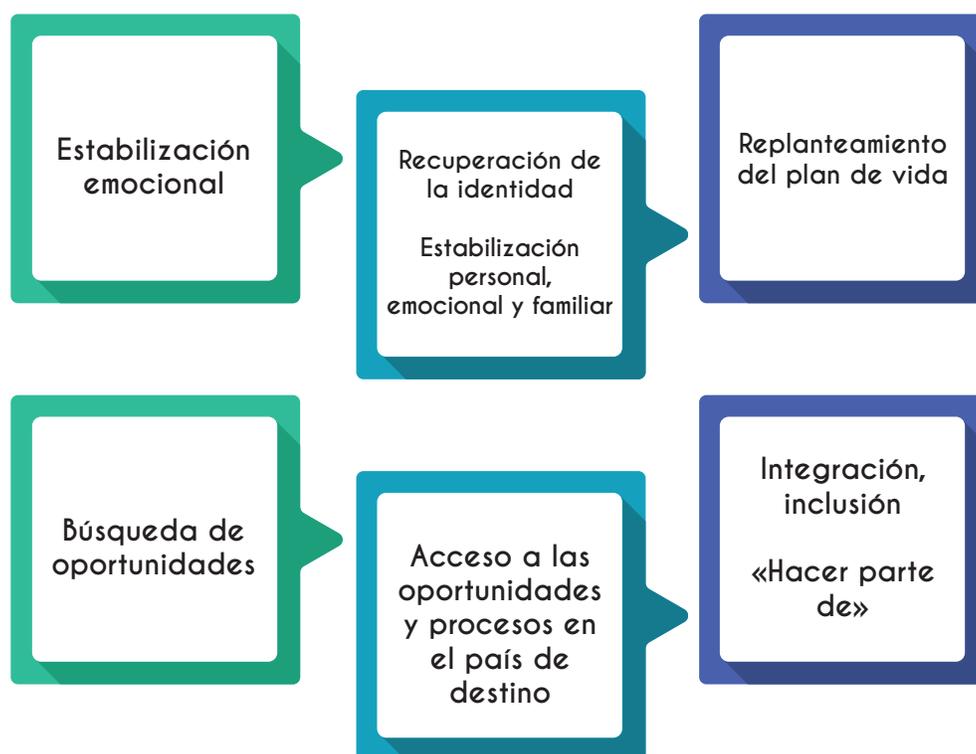


Fuente: elaboración propia.

## 4.1. Metas del acompañamiento psicosocial a familias y niñez migrante

El acompañamiento psicosocial a familias y niñez migrante, que se plantea como parte de la modalidad Mi Familia, tiene como meta promover su estabilización emocional, la recuperación de la identidad y el replanteamiento de los planes de vida colectivos y personales. Estas metas se tienen en cuenta para desarrollar la serie de cartillas.

Figura 3. Metas del acompañamiento psicosocial a familias y niñez migrante



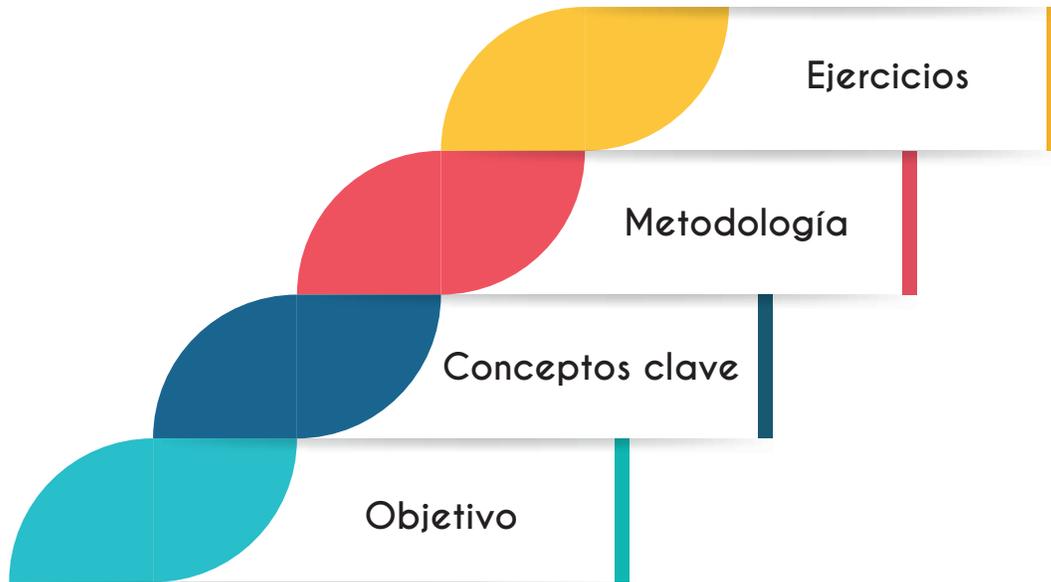
Fuente: elaboración propia.

Se busca desarrollar *capacidades en las familias migrantes* para:

- Resignificar y reevaluar las situaciones adversas.
- Potencializar las habilidades para afrontar situaciones.
- Recurrir a la resiliencia.
- Facilitar la comprensión de los procesos de cambio.
- Proyectarse en el cambio y en la adversidad.
- Reconocer y fortalecer las capacidades actuales en todos los ámbitos de desarrollo.
- Reconstruir en las alternativas y las oportunidades, incluidas aquellas que se refieren a los roles de género.

Cada unidad sigue una estructura de cuatro elementos, que se pueden ver en la figura 4.

**Figura 4. Estructura de cada unidad**



Fuente: elaboración propia.

## 4.2. Normas y acuerdos que facilitan el desarrollo y la dinámica del grupo

Establecer normas de participación e interacción para cada uno de los encuentros es una tarea necesaria y esencial en las intervenciones grupales de acompañamiento psicosocial. En general, se ha llamado el «encuadre»<sup>1</sup>. Por la naturaleza de la metodología de encuentro grupal y del acompañamiento psicosocial se denominan reglas de oro para lograr mayor comprensión tanto de los profesionales encargados de dinamizar el encuentro, como de los participantes de este proceso. De esta manera, antes de dar inicio a las actividades, se recomienda abrir un espacio para los compromisos grupales que ayuden a crear un clima de confianza y de respeto entre las personas participantes. Se debe destacar la importancia del respeto por las opiniones, perspectivas y sentimientos de los demás, la validación, escucha, empatía y la confidencialidad.

<sup>1</sup> Encuadre es un término que se utiliza en los enfoques terapéuticos, que hace referencia a las normas, reglas y pautas que definen la dinámica cómo se debe dar esta relación. Es adecuado para la atención individual en intervenciones clínicas. En este caso, y teniendo en cuenta que este módulo está orientado a una metodología de orden grupal, se prefiere definir como normas y acuerdos.

Figura 5. Normas y acuerdos que facilitan la dinámica de los encuentros grupales

## NORMAS Y ACUERDOS DE GRUPO



Fuente: elaboración propia.

### 4.3. Dirigido a

Esta serie de cartillas está dirigida a las y los profesionales de acompañamiento familiar de Mi Familia y tiene la intención de orientar el acompañamiento psicosocial, enfocado en el trabajo con familias y niñez migrante que se encuentran en Colombia con vocación de permanencia. Este acompañamiento utiliza estrategias de intervención que corresponden a encuentros familiares y grupales, que se ajustan a la modalidad Mi Familia. Esta serie constituye una guía para las y los profesionales de acompañamiento del programa Mi Familia, quienes serán los implementadores y facilitadores de la metodología aquí propuesta.

## 5. Evaluación de las familias participantes

La caracterización y el diagnóstico de las familias participantes en estos encuentros la realizan, previamente, los profesionales del acompañamiento familiar (PAF) en las visitas domiciliarias, tal como está definido en la metodología del programa Mi familia.

Para desarrollar estas cartillas, dirigidas a las familias y a la niñez migrante, se propone la aplicación de una lista de chequeo para identificar diversos indicadores psicosociales (ver anexo 1) y la aplicación de un instrumento para evaluar el estrés por aculturación llamado Escala Breve para la Evaluación del Estrés por Aculturación (EBEA) (ver anexo 2).



## La puerta de la felicidad se abre hacia adentro

### Una nueva vida, un nuevo amanecer 1

Serie de cartillas de encuentros familiares y comunitarios para  
el acompañamiento psicosocial a familias y niñez migrante

# 1. La puerta de la felicidad se abre hacia adentro: reafirmando la identidad

La serie *Una nueva vida, un nuevo amanecer* incluye cinco cartillas para la implementación de encuentros con familias migrantes, retornadas y de la comunidad de acogida.

Las cartillas de la serie *Una nueva vida, un nuevo amanecer* tienen el propósito de poner en práctica los lineamientos y ejercicios para favorecer el acompañamiento psicosocial a familias migrantes y retornadas, en especial aquellas provenientes de Venezuela, con el fin de, como se mencionó anteriormente, promover su resignificación y la proyección de nuevas oportunidades de vida. De igual manera, buscan promover la inclusión de estas familias en las comunidades de acogida, integrándolas a los procesos de desarrollo social y comunitario.

Para realizar estos encuentros, es importante motivar a las familias migrantes, retornadas y de la comunidad de acogida a que se asuman como protagonistas de los encuentros grupales —que son talleres vivenciales—, y que reconozcan, en las y los profesionales, a un(a) facilitador(a) como acompañante de su propio proceso.

La o el profesional de acompañamiento apoyará a las familias en la identificación, reconocimiento y apropiación de sus recursos y potencialidades contribuyendo, de esta forma, al fortalecimiento de sus capacidades para ejercer su corresponsabilidad en la protección integral de los niños, niñas y adolescentes.

La primera cartilla de la serie *Una nueva vida, un nuevo amanecer* está compuesta por una unidad llamada «La puerta de la felicidad se abre hacia dentro: reafirmando la identidad», que tiene como tema central la resignificación de la identidad de la población migrante y retornada.

La segunda cartilla contiene la unidad llamada «Si yo estoy bien, mis hijos también: gestionando el malestar ocasionado por el estrés por aculturación para ser mejores padres». En esta, el trabajo se centra en el proceso de aculturación y en los estresores cotidianos que se asocian con este proceso. Se relacionan dichos estresores con los efectos que tienen en la salud mental y en el bienestar psicosocial, particularmente, en el aspecto emocional y en cómo esto incide en sus capacidades y en las relaciones con sus hijas e hijos. En esta cartilla, se incluyen una guía de articulación con la oferta institucional y las rutas de acceso para que los profesionales de acompañamiento familiar (PAF) puedan orientar a las familias migrantes y retornadas y puedan ayudar en la reducción del estrés por aculturación, ya que se ha documentado que estos estresores inciden, directamente, en la salud mental y el bienestar psicosocial.

La tercera cartilla está conformada por la unidad titulada «Recreando tu vida familiar: los nuevos roles de los integrantes de la familia en destino». La temática central es la reconstrucción de la familia y de los nuevos significados alrededor de esta, fomenta la

---

transformación de la familia y propicia una reflexión sobre los roles que cada integrante cumple dentro del sistema mediante un ejercicio alrededor de la escultura familiar.

La cuarta cartilla tiene la unidad «Si lo puedes soñar, lo puedes hacer: mirando al futuro con esperanza». El objetivo es fomentar, en las familias migrantes y retornadas, la motivación por una nueva vida, un nuevo plan de vida. En una primera parte, se trabaja el duelo, puesto que las familias que han tenido que migrar por fuera de su país de origen han tenido que dejar gran parte de su vida. La segunda parte tiene como finalidad orientar a las familias en su plan de vida.

Para estas cuatro cartillas descritas se recomienda convocar, de manera exclusiva, a familias migrantes y retornadas.

Finalmente, la quinta cartilla está compuesta por la unidad llamada «Tolerancia es el nombre del juego: sin orgullos y sin prejuicios». Esta unidad se enfoca en la prevención de la xenofobia y la discriminación hacia las familias migrantes, y fomenta la inclusión, la integración y la cohesión social entre estas y las comunidades de acogida. Contiene las orientaciones para el desarrollo de un encuentro al que se recomienda convocar, además de familias migrantes y retornadas, a familias de la comunidad de acogida.



## 2. Conceptos clave

Los conceptos clave permiten al profesional de acompañamiento familiar psicosocial comprender los temas que corresponden a los ejercicios propuestos. Estos conceptos son de información técnica, por lo que no es necesario que sean compartidos o discutidos con la población migrante y retornada que participa de los talleres vivenciales. Son un recurso para que el o la facilitadora(a) de acompañamiento psicosocial tenga un mayor conocimiento acerca de los temas migratorios que favorecen el abordaje psicosocial con las familias migrantes y retornadas.

### Identidad

#### El significado de la identidad

La fuente de sentido y experiencia, para la gente, se combina en el constructo de identidad. Esto se presenta en todas las culturas conocidas, pues todas establecen una distinción entre el Yo y el Otro, «(...) el conocimiento de uno mismo, una construcción de sí mismo y no un descubrimiento».

### Áreas que se pueden ver afectadas en el proceso migratorio y cómo inciden en la identidad

La migración puede desencadenar diversas consecuencias en las vidas de las personas y generar cambios tanto positivos, como negativos, en todas las dimensiones (personal, familiar, económica, social, cultural, entre otros). La salud mental se ve bastante afectada, debido, sobre todo, a la exposición a estresores en la vida cotidiana que ocasionan un sufrimiento emocional, por lo que las personas experimentan una reacción normal ante acontecimientos anormales (OIM, 2019). Uno de los aspectos más afectados de manera recurrente, en las personas migrantes, es su identidad: el traslado de un lugar a otro y la instalación en una comunidad diferente representan cambios de cultura. Esto impacta en las capacidades de aculturación y en la realización del proyecto de vida. Además, la pérdida de la cultura y de la comunidad, en tanto referentes de identidad colectiva, suscita, en las personas migrantes, una sensación de no adaptarse al nuevo entorno y un cuestionamiento acerca de los pilares fundamentales para la persona y su identidad (López, 2017).

### 3. Objetivo general

La cartilla *Una nueva vida, un nuevo amanecer I* propone ejercicios y reflexiones orientados a facilitar la reafirmación de la identidad de las personas migrantes.



Reflexionar sobre las dificultades que presenta la población migrante con respecto a su identidad y a la forma como los múltiples cambios afectan la concepción de sí mismo e interfieren en su bienestar psicosocial y en el ajuste al país de destino.

#### Pregunta orientadora

¿Qué cambios experimentan los y las migrantes, en todas las esferas del desarrollo, y cómo se afecta la percepción de sí mismos como resultado de un proceso migratorio?



#### Descripción general

Esta unidad tiene, como tema central, la identidad de las personas migrantes. Los tres ejercicios que componen esta unidad están enfocados en proporcionar un espacio para que las personas migrantes puedan reconocer y resignificar su identidad, a través del fortalecimiento de la autoestima. Igualmente, el concepto de identidad incluye aspectos a nivel cultural, pues hay elementos del entorno que inciden en el desarrollo y en la interiorización de la identidad colectiva.

Se recuerda que la o el profesional de acompañamiento familiar puede realizar todos o solo algunos de los ejercicios propuestos, dependiendo del tiempo disponible para llevar a cabo los encuentros grupales con las familias. La o el profesional de acompañamiento familiar puede adaptar o ajustar los ejercicios, guardando la coherencia con los objetivos planteados.

## Metáfora de reflexión

La metáfora es un recurso para generar mayor reflexión en los encuentros con las familias migrantes y retornadas alrededor de los diferentes temas. El objetivo de este recurso pedagógico es que las familias logren establecer una asociación entre la metáfora y los diferentes ejercicios realizados, de manera que los análisis no queden, únicamente, en el espacio de los ejercicios, sino que puedan ser trasladados a otros espacios de discusión. Al inicio del encuentro, y antes de empezar los ejercicios, el o la facilitador(a) leerá la metáfora en voz alta para las familias participantes. Luego, se pedirá a las familias participantes que recuerden la metáfora para el final de la sesión. En el cierre, el o la facilitador(a) retomará la metáfora para incentivar la participación de las familias para que ellas mismas den cuenta de la relación entre esta y los ejercicios.



## Teseo y su viaje a Atenas

No pasa nada si el barco de Teseo se hunde, somos siempre las mismas personas. La metáfora del barco de Teseo puede aplicarse a nosotros mismos de modo casi literal: gran parte de las células de nuestro cuerpo se renuevan cada pocos años. Por ejemplo, las células de las costillas de una persona de 40 años tienen unos 15 años en promedio. Incluso, en el cerebro, hay regiones que siguen generando nuevas neuronas en la edad

---

adulto. No solo cambia nuestro cuerpo y pasamos de bebés pequeñitos a personas duras y arrugadas; también pueden cambiar nuestras ideas y nuestro comportamiento. Esta visión acerca de nuestra propia persona proporciona cierta tranquilidad. Saber que la identidad es frágil «hace que me preocupe menos de mi propio futuro y de mi muerte, y más por los demás».

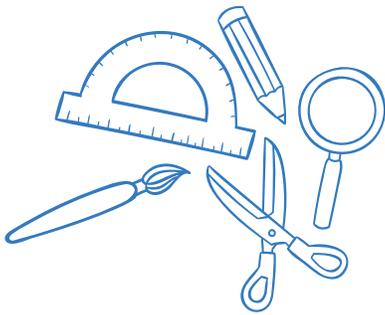
El viaje de Teseo hasta Atenas fue toda una aventura. Primero, se enfrentó al gigante Perifetes, hijo del dios Hefesto. Era un salteador de caminos que blandía una descomunal maza. Teseo no solo le venció, sino que se quedó con su maza. Después venció a Sinis, el gigante doblador de pinos. Tenía la fea costumbre de doblar los árboles hasta que las copas llegaban al suelo, atar las extremidades de sus adversarios a esas copas y soltar los árboles, que volvían a su posición original con un enorme tirón. Teseo acabó con él de esta misma manera. La siguiente víctima de Teseo fue Esciro, hijo de Poseidón, un gigante que obligaba a los viajeros a lavarle los pies en el mar. Cuando el pobre viajero de turno estaba agachado, cumpliendo este cometido, Esciro le pegaba una patada y lo arrojaba al océano, donde una enorme tortuga, al servicio de Hades, se lo zampaba. Teseo se negó a lavarlo y, cogiendo al gigante de un pie, lo arrojó al mar.

Creemos que la identidad es única y que no cambia, que siempre es igual. La realidad es que nuestra identidad es más frágil de lo que aparenta. Para entenderlo mejor, la paradoja del barco de Teseo nos puede servir como ejemplo. Dicha paradoja cuenta que: «En el curso de sus viajes, la madera se rompía o se pudría, y tenía que reemplazarse». Esto nos muestra que, en la vida, aunque pasen muchas cosas, cambiaremos, pero seguimos siendo en esencia los seres humanos que somos con más aprendizajes y más experiencias que contar.

## 4. Metodología



Dinámica de inicio	10 minutos
Ejercicio 1	20 minutos
Ejercicio 2	20 minutos
Cierre de unidad	10 minutos



### Materiales necesarios

Tarjetas de colores, pliegos de papel periódico para las carteleras, lápices, marcadores y cinta

#### Dinámica de inicio

### Instrucciones

- El o la facilitador(a) prepara, previamente, el salón. Colgará unas carteleras para que los y las participantes pongan, cuando sea necesario, las tarjetas de colores.
- Contar con un espacio en el que sea posible hablar del proceso migratorio.
- En un primer momento, pídale a las personas participantes que escriban lo que piensan de la migración, en una palabra, en las tarjetas que se les darán y que las ubiquen en las carteleras, que estarán en la pared del salón.
- Luego, en otras tres carteleras, por favor escriba las palabras «positivo», «neutro» y «negativo», y solicite al grupo que, entre todos, ubiquen las palabras en cada una de las carteleras definidas.
- Después, pregunte qué diferencias hay entre las palabras seleccionadas por los hombres y las mujeres.
- Finalmente, se hace un cierre enfatizando en que la migración no es un problema, sino un proceso que tiene diferentes formas y que exige, a los migrantes, reconstruir su vida y su identidad. Tienen que integrar muchas habilidades para lograr bienestar psicosocial en el país de destino, ya que es necesario que ellas y ellos puedan: **a)** mostrar flexibilidad en el pensamiento y capacidad de adaptación; **b)** manejar y gestionar las emociones; **c)**

identificar riesgos y enfrentarlos; **d)** intentar comprender el lenguaje, las costumbres y la cultura en la que se encuentran.

## Ejercicio # 1. El juego de la burbuja

### Objetivos

- Permitir que cada participante describa qué piensa de la migración y de estar en un país diferente al propio.
- Construir, de manera simbólica, la percepción de la identidad que se tiene y qué cambios han sentido en las diferentes áreas de desarrollo durante el ciclo migratorio.

### Instrucciones

1. Por favor, darle a cada participante una hoja en blanco con lápiz y marcadores.
2. Solicite a cada uno que realice un dibujo sobre sí mismo, tanto a mujeres, como a hombres.
3. Pídeles que cierren los ojos, en el lugar en el que estén, e imaginen que alrededor de su cuerpo se forma una burbuja que los rodea por completo.
4. Dídeles que la burbuja es individual. Ninguna burbuja abarca a más de una persona.
5. Deles unos segundos para imaginar cómo es esa burbuja, para luego formular preguntas disparadoras:
  - a. ¿De qué color es tu burbuja?
  - b. ¿Tiene un solo color o varios?
  - c. ¿Es brillante u opaca?
  - d. ¿De qué parece estar hecha?
  - e. ¿Está quieta o se mueve?
  - f. Cualquier otra posible característica de «la burbuja» que venga a la mente de quien facilita la actividad.
6. Pídeles que se imaginen que esa burbuja rodea todo su cuerpo y que es de un material ligero y frágil —como las burbujas de jabón—, pero que es, igualmente, muy valiosa.
7. Ahora, dídeles que abran los ojos y dibujen su burbuja sobre el retrato de sí mismas(os). Deles unos minutos para que pinten y decoren la burbuja como quieran.

8. El(la) facilitador(a) de acompañamiento dirá luego lo siguiente: «Imaginemos que esta burbuja es tu espacio vital, que es el espacio que rodea tu cuerpo y protege tus pensamientos sobre ti mismo de todo lo que ocurre fuera de ti, que afecta a tu persona. Sabemos que ocurren muchas cosas fuera de ti que te provocan emociones».

9. Se hará la pregunta abierta: «Pensemos todos ¿qué puede hacer que se rompa o que interfiera con la burbuja?».

10. Espere a que respondan y anote las ideas que se pueden considerar acertadas (por ejemplo, preocupaciones, angustias, insultos, golpes, malos tratos en general, agresiones, abusos de poder, amenazas, violencia). Si no hay respuestas, puede proponer ideas alrededor de qué es la migración. «La burbuja se rompe con palabras o acciones que hacen daño al cuerpo o a las emociones, con acciones que lastiman o que hacen sentir incómodo y que se notan dentro del cuerpo».

11. Después, explíqueles que esa burbuja es su protección y es importante pensar de qué manera cuidarla y preservarla. Cuidar la propia burbuja es algo que se construye. La burbuja es la propia identidad. No importa si ya han sucedido cosas que alteren la burbuja que afecten esa identidad.

12. A continuación, pídeles que modifiquen el dibujo de su burbuja, cambiándole lo que les parezca que «la hace más fuerte».

## Ejercicio # 2. Autoestima e identidad

### Objetivos

- Afianzar la percepción de cada una de las personas participantes enfatizando en las características personales, validando su naturaleza y sus características, que pueden ser positivas o negativas.
- Fomentar la resiliencia a partir de una postura compasiva consigo mismo(a) para reconstruir la identidad que ha sido afectada por la adversidad.

## Instrucciones

1. Dividir el grupo en pequeños grupos; cada grupo debe hacer el ejercicio.
2. Pedir que, en un pliego de papel periódico, los participantes pinten una figura humana del mayor tamaño posible.
3. Cada uno de los participantes puede decidir a qué parte del cuerpo le va a hacer un poema o le va a dedicar una canción.
4. Además de lo anterior, deben hacer una lista de características, como las que aparecen en la tabla. Se pueden incluir otras.

Amable	Afectuosa(o)
Íntegra(o)	Considerado(a)
Confiable	Paciente
Inteligente	Recurso(a)
Respetuoso(a)	Humilde
Empático(a)	Envidioso(a)
Honesto(a)	Caprichoso(a)
Agresivo(a)	Optimista
Colaborador(a)	Considerado(a)

Posteriormente, deben colocar las tarjetas de colores en las partes de la figura humana.

5. El facilitador(a) preguntará cómo se sintieron haciendo el ejercicio.
6. Además, preguntará si han mostrado las características que mencionaron a lo largo de su vida o han cambiado algunas por otras.
7. Invítelos(as) a que definan si lo que piensan de sí mismos depende de lo que ha pasado en sus vidas o de lo que otros piensan de ellos.
8. Haga un cierre enfocándose en el ejercicio y en todos los aportes al tema de autoestima.

### Cierre de unidad

Una vez finalicen los ejercicios, el facilitador recordará lo leído en la metáfora de reflexión y cómo se asocia con todo lo trabajado en esta primera parte del encuentro. Debe hacer énfasis en las conclusiones y en las lecciones aprendidas a partir de este proceso de reflexión.

## Referencias

- Cerda, J. (2014). Las familias transnacionales. *Revista Espacios Transnacionales*, (2), 78-88. [http://132.247.70.74:1023/REDIFAM/docs/publicaciones/articulos/Julia\\_Cerda\\_Carbajal-Familias\\_Transnacionales.pdf](http://132.247.70.74:1023/REDIFAM/docs/publicaciones/articulos/Julia_Cerda_Carbajal-Familias_Transnacionales.pdf)
- Congreso de la República de Colombia. (8 de noviembre de 2006). Ley 1098 de 2006. Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia. D.O. n.º 46.446.
- Congreso de la República de Colombia. (4 de agosto de 2021). Ley 2136 de 2021. Por medio de la cual se establecen las definiciones, principios y lineamientos para la reglamentación y orientación de la Política Integral Migratoria del Estado colombiano, PIM, y se dictan otras disposiciones. D.O. n.º 51.756.
- Gibson, M. A. (2001). Immigrant adaptation and patterns of acculturation. *Human Development*, 44, 19-23.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2021). *Medición y análisis de habilidades familiares en el acompañamiento familiar psicosocial. Resultados de la implementación del programa Mi Familia del ICBF en la vigencia 2020*. ICBF.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2022). *Guía de orientaciones metodológicas modalidad Mi Familia (3º versión)*. ICBF.
- Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2007). *IASC Guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. IASC.
- Leahy, R. L., Holland, S. J. & McGinn, L. K. (2012). *Treatment plans and interventions for depression and anxiety disorders* (2nd ed.). Guilford Press.
- López, G. (2017). Intervención con personas refugiadas. Impacto sobre el proyecto vital. Claves para la acogida y el acompañamiento. En I. Markez, P. Favieres, G. López, & N. Sayed-Ahmad (Coords.), *El bienestar psicosocial de las personas migrantes y refugiadas. Aproximación a su realidad en el contexto de la política migratoria de la Unión Europea y al posible impacto sobre su salud mental* (pp. 41-54). Asociación Española de Neuropsiquiatría.
- Moya, C., Pulgar, C. & Trajtmann, A. (2019). Grupos de encuentro: desarrollo de habilidades para la humanización del cuidado, a partir de la experiencia de aprendizaje de estudiantes de enfermería. *Foro Educativo*, (33), 53-77. <http://ediciones.ucsh.cl/index.php/ForoEducativo/article/view/2137>
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2006). *Glosario sobre migración*. OIM. <https://www.corteidh.or.cr/sitios/Observaciones/11/Anexo4.pdf>
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2015). *Reintegración. Enfoques eficaces*. OIM. [https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbdl486/files/our\\_work/DMM/AVRR/reintegrationpositionpaper\\_FINAL\\_SP.PDF](https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbdl486/files/our_work/DMM/AVRR/reintegrationpositionpaper_FINAL_SP.PDF)

---

Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2018). *Guía para la atención psicosocial a personas migrantes en Mesoamérica*. OIM. [https://publications.iom.int/system/files/pdf/guia\\_atencion\\_psicosocial.pdf](https://publications.iom.int/system/files/pdf/guia_atencion_psicosocial.pdf)

Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2019). *Glosario de la OIM sobre Migración*. OIM.

Schwartz, S. J., Montgomery, M. J. & Briones, E. (2006). The role of identity in acculturation among immigrant people: Theoretical propositions, empirical questions, and applied recommendations. *Human Development*, 49(1), 1-30. <https://www.jstor.org/stable/26763865>

Urzúa, A., Basabe, N., Pizarro, J. J. & Ferrer, R. (2018). Afrontamiento del estrés por aculturación: inmigrantes latinos en Chile. *Universitas Psychologica*, 16(5), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-5.aeai>

Urzúa A., Henríquez, D., Caqueo-Úrizar, A. & Smith-Castro, V. (2021). Validation of the brief scale for the evaluation of acculturation stress in migrant population (EBEA). *Psicologia Reflexão e Crítica*, 34(3). <https://doi.org/10.1186/s41155-020-00168-3>

USAID. (2014). *Case management toolkit a user's guide for strengthening case management services in child welfare*. USAID. <https://www.socialserviceworkforce.org>.







**Si yo estoy bien,  
mis hijos e hijas también  
Una nueva vida, un nuevo amanecer 2**

Serie de cartillas de encuentros familiares y comunitarios para el acompañamiento psicosocial a familias y niñez migrante

---

## 1. Si yo estoy bien, mis hijos e hijas también: gestionando el malestar ocasionado por el estrés por aculturación para ser mejores padres

«Si yo estoy bien, mis hijos e hijas también: gestionando el malestar ocasionado por el estrés por aculturación para ser mejores padres», es la segunda cartilla de la serie *Una nueva vida, un nuevo amanecer*, conformada por cinco cartillas que, en conjunto, ofrecen orientaciones para la implementación de encuentros con familias migrantes, retornadas y de la comunidad de acogida.

La serie *Una nueva vida, un nuevo amanecer* busca poner en práctica lineamientos y ejercicios para favorecer el acompañamiento psicosocial a familias migrantes y retornadas, en especial aquellas provenientes de Venezuela, con el fin de promover su resignificación y la proyección de nuevas oportunidades de vida, y su inclusión en las comunidades de acogida al integrarlas a los procesos de desarrollo social y comunitario.

Esta segunda cartilla de la serie se centra en el proceso de aculturación por el que pasan las personas migrantes, que son padres y madres, y en cómo esto puede impactar en sus capacidades y en las relaciones con sus hijas e hijos. Para planear este encuentro, se recomienda retomar los resultados de los instrumentos de habilidades de las familias participantes, en especial, los que tienen que ver con disciplina positiva, regulación emocional y vinculación. Estos permiten una aproximación a la calidad de la relación entre padres e hijos, a las prácticas disciplinarias parentales y al funcionamiento familiar.

El primer ejercicio propuesto integra, de manera adecuada, una reflexión acerca de las emociones y las capacidades de afrontamiento que surgen al enfrentar estresores por aculturación. De este modo, las familias migrantes pueden reconocer las emociones que experimentan y sus capacidades para afrontarlas, que pueden desarrollar para disminuir el impacto del estrés por aculturación. El segundo ejercicio ayuda a las personas a visualizar, de manera más concreta, sus capacidades parentales y, por ende, a reflexionar sobre su autoeficacia parental. Finalmente, el tercer ejercicio fomenta el desarrollo de estrategias de resolución de problemas para enfrentar, de manera más efectiva y adaptativa, los diferentes estresores por aculturación.

Se recuerda que la o el profesional de acompañamiento familiar puede realizar todos o solo algunos de los ejercicios propuestos, dependiendo del tiempo disponible para llevar a cabo los encuentros grupales con las familias. La o el profesional de acompañamiento familiar puede adaptar o ajustar los ejercicios, guardando la coherencia con los objetivos planteados.

## 2. Conceptos clave

Los conceptos clave permiten al profesional de acompañamiento familiar psicosocial comprender los temas que corresponden a los ejercicios propuestos. Estos conceptos son de información técnica, por lo que no es necesario que sean compartidos o discutidos con la población migrante y retornada que participa de los talleres vivenciales. Son un recurso para que el o la facilitador(a) de acompañamiento psicosocial tenga un mayor conocimiento acerca de los temas migratorios que favorecen el abordaje psicosocial con las familias migrantes y retornadas.

**Aculturación:** el término de *aculturación* se entiende como «un proceso de resocialización» donde se generan cambios, a nivel psicológico, relacionados con las actitudes y los valores; y, a nivel social, con la adquisición de nuevas habilidades y normas sociales, y con transformaciones de referencia con respecto a la afiliación a un grupo y a la adaptación a un entorno diferente (Ferrer *et al.*, 2014, p. 561). La aculturación se define como el proceso de cambio y de adaptación cultural que se da cuando personas de diferentes culturas se encuentran en el mismo contexto (Gibson, 2001).

El proceso de aculturación es el «grado de adaptación a la sociedad de acogida» (Arenas y Urzúa, 2016, p. 119). Se presenta de dos formas: 1) la adaptación psicológica, que se relaciona con el bienestar y la salud mental de las personas migrantes y su contacto con diversas culturas; y 2) la adaptación sociocultural a través de la cual las personas migrantes adquieren competencia social para un desarrollo adecuado de su vida cotidiana dentro del contexto intercultural (Arenas y Urzúa, 2016).

**Estrés por aculturación:** el estrés por aculturación se refiere a aquellos eventos o situaciones que se asocian con el proceso migratorio en sus diferentes momentos y que tienen que enfrentar las personas que, por diversas circunstancias, se trasladan a otros países. El impacto del estrés se manifiesta en cada una de las fases de la migración: antes, durante el trayecto y en la llegada y permanencia en el país de destino (Haagen *et al.*, 2017). El estrés por aculturación también se acumula con las experiencias que previamente han vivido los y las migrantes y que pueden ser consideradas como potencialmente traumáticas. Estas condiciones deben ser tenidas en cuenta en el impacto sobre el bienestar psicosocial y la salud mental. El estrés por aculturación se refiere a la respuesta de estrés frente a las experiencias de adaptación, que requieren capacidades de afrontamiento.

**Estresores por aculturación:** existen diversos estresores que aumentan la vulnerabilidad de las personas (Bonnano, 2010). Estos se definen como situaciones o eventos que son evaluados por la persona como una amenaza para su bienestar físico

o psicológico (Gunnar & Quevedo, 2007, citados por Cabrerizo & Villacieros, 2019). En el caso de la migración forzada, los estresores pueden ser de mayor intensidad y duración, presentarse en conjunto y/o estar fuera del control de las personas. Esto se asocia con mayores síntomas de ansiedad o depresión (Achotegui, 2008, citado por Cabrerizo & Villacieros, 2019).

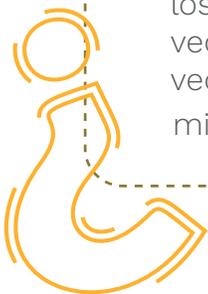
<b>Estresores por aculturación</b>	
<b>1. Estresores por las condiciones de vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de empleo</li> <li>• Precariedad laboral/empleos informales</li> <li>• Falta de oportunidades</li> <li>• Problemas económicos</li> <li>• Falta de medios de vida</li> <li>• Falta de acceso a servicios de salud, educación y crédito</li> <li>• Dificultades para tener vivienda digna y segura (Cabrerizo &amp; Villacieros, 2019)</li> <li>• Falta de acceso a conectividad</li> <li>• Carencia o falta de acceso a servicios básicos como alimentación, agua o albergues (Miller &amp; Rasmussen, 2014)</li> <li>• Pobreza</li> </ul>
<b>2. Estresores asociados a la documentación y ciudadanía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de documentación o poca aceptación de esta</li> <li>• Estatus irregular como migrante</li> <li>• Dificultades para pasar de «migrante irregular» a «migrante regularizado»</li> <li>• Dificultades con los mecanismos para acceder a procesos de regularización</li> </ul>
<b>3. Estresores de adaptación al nuevo grupo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aislamiento debido a dificultades para adaptarse a una nueva ciudad, a las costumbres y/o al idioma o a los modismos del país de destino (Médicos Sin Fronteras, 2016)</li> <li>• Aislamiento por discriminación por su etnia, origen o nacionalidad o por la estigmatización (Cabrerizo &amp; Villacieros, 2017; Urzúa <i>et al.</i>, 2017)</li> </ul>
<b>5. Estresores personales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentimiento de inseguridad y miedo en el país de destino</li> <li>• Incertidumbre por las desigualdades sufridas cotidianamente</li> <li>• Ruptura de la familia (fragmentación y separación de seres queridos debido a la migración) (Médicos Sin Fronteras, 2016; Urzúa <i>et al.</i>, 2017)</li> <li>• Sentimiento de culpa por haber abandonado familiares</li> <li>• Pérdidas asociadas a la migración, vinculadas con procesos de duelo</li> <li>• Dificultad de reconocerse como parte del contexto en el que se vive, lo que afecta la identidad personal</li> </ul>

Fuente: elaboración propia con base en Cabrerizo y Villacieros (2019).



Otros estresores asociados al proceso de aculturación, desde la perspectiva de género, son, en el caso de las mujeres, la hipersexualización, el acoso laboral y/o callejero, la dificultad para encontrar empleo por el tiempo que destinan al cuidado de sus hijas e hijos, el incremento de violencias basadas en género en su hogar y el miedo a denunciar violencias por su estatus migratorio, entre otros. En cuanto a la pertenencia étnica, se ha encontrado que algunas poblaciones indígenas migrantes pueden presentar una menor autoestima colectiva con respecto a su identidad. Por otra parte, tanto personas migrantes indígenas, como migrantes de comunidades afrodescendientes deben enfrentar la discriminación y los prejuicios de la comunidad local hacia grupos de etnia diferentes (Urzúa *et al.*, 2018).

Con respecto a las personas pertenecientes a la comunidad LGBTIQ+, su situación es aún más frágil y vulnerable que la de otras migrantes, ya que están expuestas a la discriminación por motivos de orientación sexual e identidad de género. Las personas trans y de género diverso presentan un mayor riesgo de sufrir abusos tanto físicos, como psicológicos, por parte de diversos actores debido a que su expresión de género se percibe como una amenaza a la cultura y a la norma social de una sociedad en los países de origen, tránsito y/o destino. A esto, se suma que pocas veces esta población recibe una atención adecuada y oportuna, y pocas veces instituciones y/o organizaciones encargadas de atender a personas migrantes y desplazadas reconocen su diversidad sexual (Scaffidi, 2022).



Se recomienda tener en cuenta que los estresores por aculturación también se pueden considerar estresores cotidianos debido a la permanencia que tienen en la vida de las personas y de las comunidades; se pueden convertir en estresores crónicos y su incidencia en el bienestar psicosocial y en la salud mental es significativa, ya que la población migrante ha estado expuesta a la adversidad durante todo el ciclo migratorio (ver figura 1).

Figura 1. Ciclo migratorio



Fuente: elaboración propia.

**Gestión emocional:** en relación con la gestión emocional, es necesario tener otros conceptos claros para acompañar a las familias en el proceso de lograr gestionar sus emociones con respecto a los estresores por aculturación que enfrentan a diario en el país de destino.

Las *emociones* pueden estar en un continuo entre lo positivo y lo negativo, dependiendo del contexto en que se presenten, en la interacción en la que se manifiesten o a partir de los análisis personales que se hagan al respecto; tienen una naturaleza adaptativa y funcional en la vida de las personas. Informan a las personas de lo que sucede a su alrededor y, cuando se presenta una situación específica, las emociones pueden surgir como una forma de reacción y, muchas veces, como forma de protección. Las experiencias emocionales se pueden entender mejor cuando se identifican en función de los pensamientos, sentimientos y comportamientos. De esta forma, es más fácil identificar qué sucede en el mundo de las emociones y qué situaciones provocan y mantienen una reacción emocional determinada (Barlow, 2011). Las emociones se manifiestan en las interacciones entre las personas y su contexto; por esta razón, es necesario que estemos en capacidad de identificar situaciones estresantes y reconocer cómo reaccionamos ante estas (Poblete & Bachler, 2016).

Por otro lado, *la vulnerabilidad emocional* se refiere a una predisposición biológica — también denominada temperamento—, que hace que algunas personas sean más sensibles emocionalmente y puedan reaccionar de manera más intensa en las interacciones en las

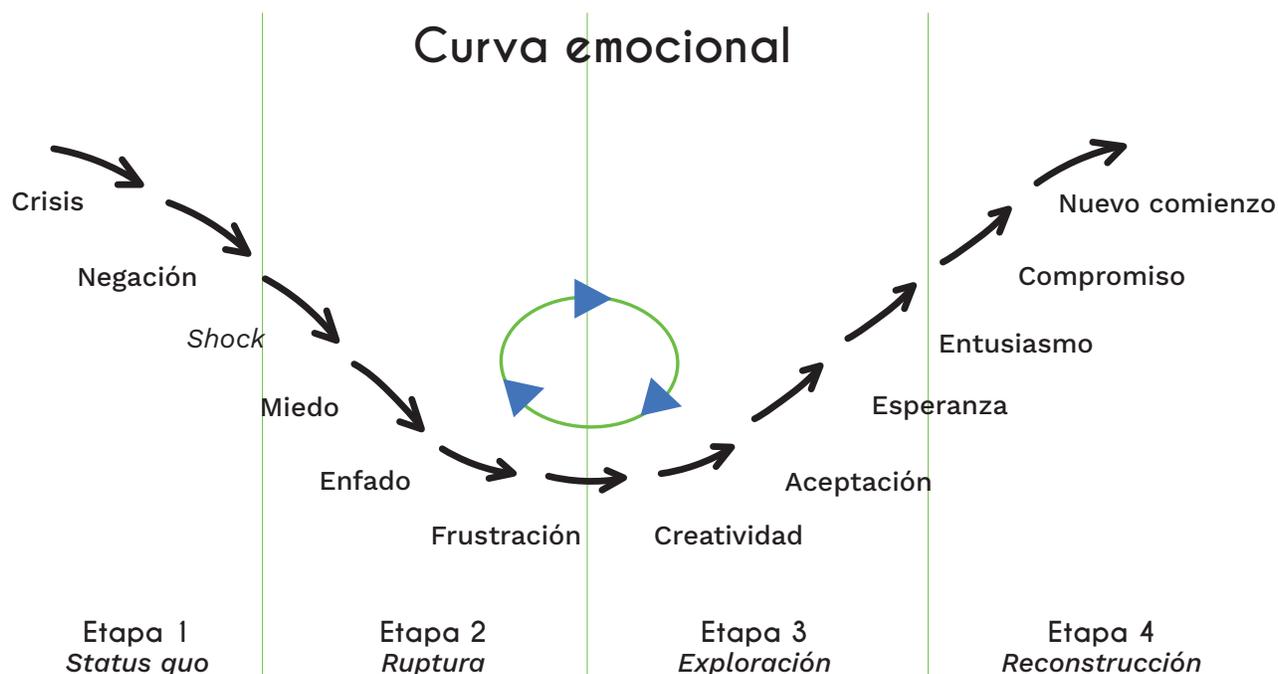
que se dan o que manifiestan los estresores que se han mencionado. Estas personas tienden a reaccionar emocionalmente de manera más intensa ante situaciones que otros (Barlow, 2011).

La regulación emocional se refiere a los procesos que se utilizan (consciente o inconscientemente) para manejar o mantener una emoción o partes de esta y, más que todo, para reducir la intensidad o el malestar emocional. El propósito de la regulación emocional es alcanzar un estado de equilibrio en el manejo de la experiencia y de la expresión emocional (Van Dijk, 2012).

**Malestar emocional:** el malestar emocional se considera una vivencia subjetiva y una experiencia emocional que se manifiesta en diferentes dimensiones, como en la cognitiva, la relacional, la social interaccional y la comportamental. Interfiere con el bienestar de las personas y con su funcionamiento en diferentes áreas. El malestar emocional se asocia con el sufrimiento y la preocupación constante en las personas que lo presentan. Produce inquietud, angustia y se asocia con la dificultad en la regulación emocional. El malestar emocional se puede manifestar en tristeza, sensación de pérdida del control y orientación en la vida y, en muchos casos, con síntomas físicos.

Es interesante analizar los momentos por los que las y los migrantes pasan, en su proceso de integración al país de destino, con la curva emocional que se muestra en la figura 2.

**Figura 2. Curva emocional**



Fuente: Padula & Partners (2020)  
<http://www.padulapartners.co>

Fuente: Padula & Partners (2020).

Ya que la curva emocional inicia con una crisis que puede ser ocasionada por el traslado migratorio, la sensación de malestar puede presentarse en el momento de la crisis y puede llevar, en un primer momento, a un proceso de negación, seguido de una reacción de impacto masivo e intenso, para luego convertirse en una respuesta de miedo, enojo y frustración, que son tres emociones negativas que, si no se logran gestionar, pueden tener un resultado dañino en la persona. Una vez que se llega al punto de gestionar la situación, sigue un periodo de creatividad y de solución de problemas, seguido de la aceptación de las situaciones, con sentimientos de esperanza y motivación, para, finalmente, conseguir estados de bienestar y periodos de tranquilidad.

Así que la *gestión emocional* se considera la capacidad de las personas para regular las emociones, con ayuda de estrategias, procedimientos y contextos de reflexión que facilitan el fortalecimiento de su capacidad de regulación y la potenciación de su nivel de resiliencia. No se espera que las personas regulen sus emociones por completo, sino que mantengan un estado de bienestar para reaccionar ante los estresores cotidianos de acuerdo con las situaciones amenazantes.

**Emociones básicas:** se propone tener en cuenta las emociones básicas que se muestran en la siguiente imagen para identificar los estados emocionales asociados a los estresores por aculturación.

**Figura 3. Emociones básicas**



Fuente: Freepik

**Capacidades de afrontamiento:** se ha hablado mucho de las capacidades de afrontamiento. En general, se consideran como aquellas capacidades que permiten a las personas manejar las situaciones que ocasionan malestar emocional, analizarlas y encontrar soluciones a las adversidades. Históricamente, se ha considerado que los procesos de afrontamiento están centrados en el problema o en la emoción (Lazarus & Folkman, 1984). Las que se centran en el problema modifican la fuente de estrés de diversas maneras o lo que ocasiona el malestar y que se asocia con la solución de problemas. Las capacidades de afrontamiento, centradas en la emoción, se enfocan en la regulación emocional y en trabajar en las consecuencias emocionales, que son el resultado de un problema. En ese sentido, se recurre a estrategias para lograr el bienestar, por ejemplo, la meditación, la relajación y la respiración.

El afrontamiento asociado a las condiciones estresantes en un proceso de aculturación —como el que se ha evidenciado en la población migrante y refugiada—, tiene que ver con la búsqueda de apoyo familiar, social y comunitario, la fe, las creencias religiosas y la vida espiritual. Así mismo, se ha encontrado un uso de procesos cognitivos, como resignificar los eventos y las situaciones y revalorar las propias capacidades para afrontar la adversidad o la situación migratoria; por otra parte, también hay una búsqueda activa de soluciones a los problemas migratorios, la solicitud de ayuda profesional, expresar los sentimientos e intentar adaptarse a los nuevos contextos.





## Lo que deben saber

Es evidente que las personas están expuestas a situaciones anormales que producen reacciones normales frente a situaciones altamente estresantes (OIM, 2019). El efecto de estas situaciones es variado; el nivel de exposición también tiene un efecto diferencial y todas las personas no responden de la misma manera. Por esto, se establece una distinción entre las consecuencias y los impactos psicosociales. Tanto las consecuencias (efectos a corto término), como los impactos (efectos a largo término) están relacionados con las capacidades de afrontamiento, el nivel de resiliencia, los recursos psicológicos y las historias previas de las personas y las familias que enfrentan la adversidad. Así, por estos motivos, es necesario identificar los niveles de afectación y, por lo tanto, las necesidades psicosociales específicas de estos grupos de migrantes.

### 3. Objetivo general

Identificar los estresores por aculturación a los que están expuestos los y las migrantes por el hecho de trasladarse a otro país y permanecer por un tiempo específico, y gestionar el estrés ocasionado por este evento para construir mejores dinámicas de relacionamiento con las hijas e hijos.

#### Pregunta orientadora

¿Cómo se relacionan los estresores por aculturación con el bienestar psicosocial, la salud mental y la estabilidad emocional en los y las migrantes y cómo se desarrollan las capacidades para una gestión emocional que permita un mejor relacionamiento con las hijas e hijos?



## Metáfora de reflexión

La metáfora es un recurso para generar mayor reflexión en los encuentros con las familias migrantes y retornadas alrededor de los diferentes temas. El objetivo de este recurso pedagógico es que las familias logren establecer una asociación entre la metáfora y los diferentes ejercicios realizados, de manera que los análisis no queden, únicamente, en el espacio de los ejercicios, sino que puedan ser trasladados a otros espacios de discusión. Al inicio del encuentro, y antes de empezar los ejercicios, el o la facilitador(a) leerá la metáfora en voz alta para las familias participantes. Luego, se pedirá a las familias participantes que recuerden la metáfora para el final de la sesión. En el cierre, el o la facilitador(a) retomará la metáfora para incentivar la participación de las familias para que ellas mismas den cuenta de la relación entre esta y los ejercicios.

## El hilo de Ariadna

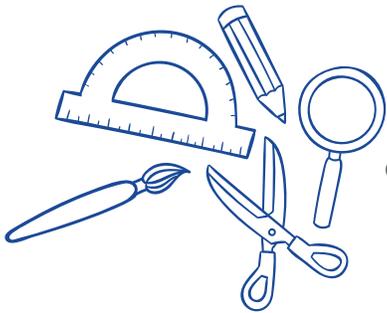


Es un concepto que nace de la mitología griega. Se usa para referirnos a una serie de observaciones, argumentos o deducciones que, una vez relacionados, nos llevan, con mucha facilidad, a la solución de un problema planteado que parecía no tener salida.

Según el mito griego, Ariadna (hija de Minos), enamorada de Teseo, decidió ayudarlo a matar al Minotauro, monstruo con cabeza de toro que habitaba el laberinto de Creta y que, cada nueve años, devoraba a los siete muchachos y siete doncellas atenienses que le eran enviados como tributo. Así, Ariadna le entregó a Teseo un ovillo de hilo mágico y una espada con los que venció al monstruo y halló el camino de regreso, es decir, salió del laberinto y se salvó. Muestra que el camino, en la vida, es una ruta llena de obstáculos, pero siempre hay una línea para llegar al final y lograr lo que nos proponemos.

## 4. Metodología

Dinámica de inicio	10 minutos
Ejercicio 1	20 minutos
Ejercicio 2	20 minutos
Ejercicio 3	10 minutos
Cierre de unidad	10 minutos



### Materiales necesarios

Formatos de ejercicios impresos, tarjetas con las emociones, marcadores, lápices, ruta diagramada del ejercicio 3

#### Dinámica de inicio

Con esta dinámica, el grupo de participantes tendrá confianza para desarrollar los ejercicios de esta unidad, que está enfocada en los estresores por aculturación, la gestión emocional y la relación con la autoeficacia parental.

### Instrucciones

- Solicite a cada uno de los participantes que piense en una palabra que describa cómo se siente y cómo está en el momento del encuentro. La palabra debe empezar con la letra de su nombre. Por ejemplo: «Soy Valentina y hoy me siento valiente». Se debe hacer muy rápido. Se pasan los turnos entre los participantes al arrojar una pequeña pelota para que todos participen.

## Ejercicio # 1. Matriz de los estresores, las emociones y las capacidades de afrontamiento

### Objetivos

- Reconocer los eventos que los y las migrantes consideran estresantes como resultado de su proceso migratorio.
- Analizar cuáles eventos responden a los estresores por aculturación y qué tanto impacto tienen en el bienestar psicosocial y en la forma como se gestiona ese malestar emocional que se relaciona con las situaciones estresantes.

### Instrucciones

1. Utilizando la matriz de emociones, le pedirá a los y las participantes que piensen en las cosas que más les preocupan en cada una de las categorías que se anexan en esta. Haga énfasis en cómo se diferencian estas preocupaciones entre hombres y mujeres y entre personas mayores y los más jóvenes. No dirija las respuestas. Facilite que el grupo mencione las preocupaciones en los términos que ellos consideren. Si el grupo es muy numeroso, se puede dividir en pequeños grupos.
2. Luego de que se haya identificado cada una de las posibilidades, pídale que asocie las emociones que estas situaciones les producen con mayor frecuencia.
3. Posteriormente, se ubica, en cada una de las casillas, en la parte de abajo de la matriz, un listado con todas las estrategias que han utilizado para sentirse mejor (afrontamiento).
4. Al final, se hace un cierre y se hace énfasis en las capacidades de afrontamiento y en la posibilidad de la gestión emocional. Se invita a las personas a revisar todas sus potencialidades y sus capacidades. Es importante analizar con el grupo cómo se dan estas situaciones entre hombres y mujeres, y si tienen percepciones diferentes sobre la situación.

Listado de estresores	Estresores por condiciones de vida	Estresores asociados a la documentación y ciudadanía	Estresores de adaptación al nuevo grupo	Estresores personales
Emociones	 			
Capacidades de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No pensar en lo que me pasa.</li> <li>• Buscar información.</li> <li>• Pido ayuda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar información.</li> <li>• Paralizarme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No les entiendo lo que me dicen.</li> <li>• Trato de hablar con alguien.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer cosas que me hagan sentir bien.</li> <li>• Salir a pasear.</li> <li>• Tratar de entenderlo que debo hacer para poder integrarme a este país.</li> </ul>

## Ejercicio # 2. ¿Cómo me muestro ante los demás?

### Objetivos

- Relacionar el efecto que tienen los estresores psicosociales cotidianos y por aculturación en los roles y las capacidades parentales de las y los migrantes.
- Reflexionar sobre cómo los estresores impactan en la forma como las personas ejercen sus diferentes roles, en particular el de ser padre o madre.

### Instrucciones

1. Por favor, entréguele a cada uno de los y las participantes el siguiente cuadro con un lápiz o con marcadores.
2. Posteriormente, invite a las y los migrantes a pensar cuáles son las características que los y las describen: 1) como persona; 2) como padre/madre/cuidador(a); 3) cómo es su forma de relacionarse en el trabajo, si aplica; 4) y cómo se describe en cuanto a la relación con amigos y amigas.
3. Con respecto al rol de padre/madre cuidador(a), por favor, pida que describan qué situaciones con los hijos e hijas consideran estresantes y cuál es su forma de reaccionar en esos momentos.

4. Además de lo anterior, tenga en cuenta que los niños y las niñas necesitan pertenecer a una cultura. Invite a pensar si la forma de relacionamiento de los padres y madres favorece este punto.

5. Una vez terminen el ejercicio, haga una puesta en común orientando la reflexión hacia el punto de que si estamos bien como padres/madres/cuidadores y tenemos claros nuestros roles, vamos a tener un mejor relacionamiento con nuestros hijos e hijas. Haga énfasis en las diferencias en las reflexiones de hombres y mujeres, analizando si la relación con los hijos hombres es diferente a la relación con las hijas mujeres.

¿Cómo soy como persona y de qué depende?	¿Cómo soy como padre/madre cuidador(a) y de qué depende?
¿Cómo soy en mi trabajo y de qué depende?	¿Cómo soy con mis amigos y de qué depende?

## Ejercicio # 3. Resolución de problemas: tomando las rutas adecuadas

### Objetivos

- Relacionar los diferentes estresores por aculturación con las capacidades de afrontamiento del estrés y con las posibilidades de solución de los problemas identificados.
- Establecer las rutas de acción posibles que pueden tomar las personas migrantes para acceder a los servicios de manera oportuna y efectiva, a partir de los documentos de *Convergencia de oferta y gestión de redes del programa Mi Familia*, en especial, aquellos enfocados en población migrante.
- Es conveniente que el facilitador enfatice en que no todo está bajo el control de las personas, de tal forma que es importante tener en cuenta el alcance de las metas a las que llegamos y logramos. Entre esto está el tiempo y la perseverancia frente a los procesos.

### Instrucciones

1. Identifique con el grupo un estresor por aculturación, por ejemplo, el proceso de regulación migratoria.
2. Mencione cada uno de los pasos posibles y, cuando se enfrentan con un estresor, indique lo que se puede hacer y lo que no (el facilitador debe conocer los documentos de *Convergencia de oferta y gestión de redes del programa Mi Familia*, en especial, aquellos enfocados en población migrante).
3. El facilitador debe preguntar qué piensan los participantes, qué pueden hacer y qué no.

Cuando se enfrentan a un problema, identificar qué pasos pueden seguir:

- para resolver un problema, es necesario estar en calma para lograr mejores resultados.
  - pensar en varias alternativas.
  - buscar información.
  - pedir ayuda a los centros de información.
  - preparar las cosas que debe tener para cualquier solicitud.
  - revisar la actitud propia.
  - enfocarse en un problema a la vez para resolverlo.
  - repasar los pasos necesarios para lograr el objetivo.
4. Revisar con el facilitador los pasos y la ruta necesaria para lograr el proceso del que se habla y que corresponde al estresor por aculturación específico. Reflexionar sobre si es más difícil para los hombres que para las mujeres o para otras personas.

Lo que se puede hacer	Lo que no se puede hacer

5. Marcar los puntos de acceso en las rutas definidas por los documentos de *Convergencia de oferta y gestión de redes del programa Mi Familia*, en especial, aquellos enfocados en población migrante.

### Cierre de unidad

Una vez los ejercicios finalicen, el facilitador recordará lo leído en la metáfora de reflexión para analizar cómo se asocia con todo lo trabajado en esta primera parte del encuentro. Debe hacer énfasis en las conclusiones y en las lecciones aprendidas a partir de este proceso de reflexión.

## Referencias

- Arenas, P. & Urzúa M., A. (2016). Estrategias de aculturación e identidad étnica: un estudio en migrantes sur-sur en el norte de Chile. *Universitas Psychologica*, 15(1), 117-128. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-1.eaie>
- Barlow, D., Farchione, T., Fairholme, C., Ellard, K., Boisseau, C., Allen, L. & Ehreich-May, J. (2011). *Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders*. Oxford University Press.
- Cabrerizo, P. & Villacieros, I. (2019). Estrés por aculturación y estrategias de afrontamiento en una muestra de refugiados y solicitantes de asilo en Lima (Perú). *Migraciones. Publicación del Instituto Universitario de Estudios sobre Migraciones*, (46), 151-177. <https://doi.org/10.14422/mig.i46.y2019.006>
- Gibson, M. A. (2001). Immigrant adaptation and patterns of acculturation. *Human Development*, 44, 19-23.
- Haagen, J., Heidi, F., Jackie, J., Mooren, T., Knipscheer, J. & Kleber, R. (2017). Predicting post-traumatic stress disorder treatment response in refugees: Multilevel analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 56(1), 69-83. doi: 10.1111/bjc.12121.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2021). *Medición y análisis de habilidades familiares en el acompañamiento familiar psicosocial. Resultados de la implementación del programa Mi Familia del ICBF en la vigencia 2020*. ICBF.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2022). *Guía de orientaciones metodológicas modalidad Mi Familia (3º versión)*. ICBF.
- Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2007). *IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. IASC.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- López, G. (2017). Intervención con personas refugiadas. Impacto sobre el proyecto vital. Claves para la acogida y el acompañamiento. En I. Markez, P. Favieres, G. López & N. Sayed-Ahmad (Coords.), *El bienestar psicosocial de las personas migrantes y refugiadas. Aproximación a su realidad en el contexto de la política migratoria de la Unión Europea y al posible impacto sobre su salud mental* (pp. 41-54). Asociación Española de Neuropsiquiatría.
- Moya, C., Pulgar, C. & Trajtmann, A. (2019). Grupos de encuentro: desarrollo de habilidades para la humanización del cuidado, a partir de la experiencia de aprendizaje de estudiantes de enfermería. *Foro Educativo*, (33), 53-77. <http://ediciones.ucsh.cl/index.php/ForoEducativo/article/view/2137>

---

Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2019). *Glosario de la OIM sobre Migración*. OIM.

Poblete, O. G. & Bächler, R. C. (2016). Interacción y emoción: una propuesta integradora. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 57-66.

Scaffidi, E. (16 de mayo de 2022). *El colectivo LGBT, entre los migrantes más marginados y vulnerables, afirman expertos*. Noticias ONU.

Schwartz, S. J., Montgomery, M. J. & Briones, E. (2006). The role of identity in acculturation among immigrant people: Theoretical propositions, empirical questions, and applied recommendations. *Human Development*, 49(1), 1-30. <https://www.jstor.org/stable/26763865>

Urzúa, A., Basabe, N., Pizarro, J. J. & Ferrer, R. (2018). Afrontamiento del estrés por aculturación: inmigrantes latinos en Chile. *Universitas Psychologica*, 16(5), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-5.aeai>

Van Dijk, S. (2012). *DBT made simple*. New Harbinger Publications.





## Recreando tu vida familiar

### Una nueva vida, un nuevo amanecer 3

Serie de cartillas de encuentros familiares y comunitarios para el acompañamiento psicosocial a familias y niñez migrante

---

# 1. Recreando tu vida familiar: los nuevos papeles de los miembros de la familia en destino

«Recreando tu vida familiar: los nuevos papeles de los miembros de la familia en destino», es la tercera cartilla de la serie *Una nueva vida, un nuevo amanecer*, conformada por cinco cartillas que, en conjunto, ofrecen orientaciones para la implementación de encuentros con familias migrantes, retornadas y de la comunidad de acogida.

La serie *Una nueva vida, un nuevo amanecer* busca poner en práctica lineamientos y ejercicios para favorecer el acompañamiento psicosocial a familias migrantes y retornadas, en especial aquellas provenientes de Venezuela, con el fin de promover su resignificación y la proyección de nuevas oportunidades de vida, y su inclusión en las comunidades de acogida al integrarlas a los procesos de desarrollo social y comunitario.

Esta tercera cartilla de la serie se enfoca en la familia migrante y retornada y en sus transformaciones, tanto en las dinámicas como en los roles familiares, a partir de la nueva realidad que viven sus integrantes.

La temática central es la reconstrucción de una nueva familia y de los significados de cada uno de los miembros de la familia en cuanto a su nuevo papel en esta. Los ejercicios buscan una transformación de la familia y hacer una reflexión sobre los roles que cada integrante cumple dentro del sistema mediante la técnica de la escultura familiar. Además, los ejercicios de álbum familiar y de la línea de tiempo están diseñados para que los y las participantes puedan reconocer los hitos más importantes dentro de la familia tanto para cada uno de los integrantes, como para la familia en general. La memoria autobiográfica es el sistema que mantiene el conocimiento sobre el yo experiencial. Los álbumes de familia son archivos personales, que funcionan como registros de nuestras propias memorias autobiográficas al generar narrativas desde el momento en que se recopilan (Arrebola-Parras, 2020).

Se recuerda que la o el profesional de acompañamiento familiar puede realizar todos o solo algunos de los ejercicios propuestos, dependiendo del tiempo disponible para llevar a cabo los encuentros grupales con las familias. La o el profesional de acompañamiento familiar puede adaptar o ajustar los ejercicios, guardando la coherencia con los objetivos planteados.

## 2. Conceptos clave

Los conceptos clave permiten al profesional de acompañamiento familiar psicosocial comprender los temas que corresponden a los ejercicios propuestos. Estos conceptos son de información técnica, por lo que no es necesario que sean compartidos o discutidos con la población migrante y retornada que participa de los talleres vivenciales. Son un recurso para que el o la facilitador(a) de acompañamiento psicosocial tenga un mayor conocimiento acerca de los temas migratorios que favorecen el abordaje psicosocial con las familias migrantes y retornadas.

**Sistema familiar:** la familia puede ser vista como un sistema primario en el que sus integrantes se pueden relacionar tanto entre sí, dentro de esta, como con otros sistemas y/o entornos. Así, las personas que integran un sistema familiar son responsables de estructurar y de establecer su funcionalidad, es decir, la capacidad para mantener congruencia y estabilidad frente a cambios o eventos que pueden desestabilizar el sistema en sí. Las familias de tiempos actuales son vistas como sistemas que se organizan para poder gestionar la vida cotidiana, el día a día, a partir de la organización de sus estructuras tanto internas, como externas, de interacción social. Estos son factores clave en la determinación de la calidad de vida de las familias y de las estrategias que estas deben desarrollar para la solución de problemas. Por otra parte, hay que recalcar que diferentes aspectos sociales, políticos y laborales de los últimos años tienen una gran influencia en la estructura de las familias. La dinámica y el funcionamiento del sistema familiar están fuertemente relacionados, e influenciados, con los lazos de parentesco, la afectividad, los sistemas de comunicación y los roles y funciones de cada integrante. Estos elementos pueden generar una influencia positiva o negativa y, en consecuencia, determinar un funcionamiento adecuado o inadecuado de la familia (Delfín-Ruiz *et al.*, 2021).

**Dinámica familiar:** se refiere a diversas interacciones y relaciones en las que participan todos los subsistemas familiares (conyugal, parental, fraternal) mediante las cuales se puede conocer su estructura, contexto y relacionamiento. A través de este enfoque, es posible identificar más posibilidades en las interacciones, redes de apoyo, estilos de comunicación y conflictos e implementar un acompañamiento estratégico, dirigido a potencializar capacidades familiares.

**Familias transnacionales:** las familias transnacionales se definen como aquellas familias en las que sus integrantes están separados físicamente, pero unidos emocional y afectivamente. Así mismo, hace referencia a un proceso migratorio, y a la permanencia en relaciones económicas, sociales y familiares con la sociedad y la familia de origen (Cerdeña, 2014). De acuerdo con Fernández-Hawrylak y Heras (2019), las familias transnacionales se construyen en función de los procesos migratorios por los que pasan sus integrantes, de

---

manera que se establecen nuevas formas de relación y nuevos vínculos entre las personas que han migrado y sus familias, que quedaron en sus países de origen. A pesar de la distancia física y geográfica, las familias logran mantener sus vínculos; así, las personas que han migrado, y están fuera de su país de origen, se sienten parte de una unidad y sienten bienestar. Un reto para este tipo de familias es poder construir y reconfigurar su propio significado de familia, sus vínculos emocionales y su sustento económico por cuenta de la distancia y del poco —o en ocasiones nulo— espacio para encuentros físicos. Para mantener sus relaciones, las familias se apoyan en las formas de contacto simbólico y real (como las remesas) (Fernández-Hawrylak & Heras, 2019).

**Familias fragmentadas:** es importante resaltar que, no en todas las familias en las que algunos o varios integrantes han migrado a otros lugares se mantienen vínculos relacionales y emocionales. La fragmentación de la familia, y la dispersión de sus integrantes y sus lugares de vida, son consecuencia de los diversos procesos de globalización y de transnacionalidad sobre el sistema y la estructura familiar (Cerda, 2014). En varios estudios con familias migrantes, se ha encontrado que la fragmentación de la familia se da no solo en los miembros básicos, sino en la familia extensa. Tal vez, el hecho de que muchos migrantes deban dejar a sus hijos en los países de origen para buscar oportunidades en los países de destino, o de que los hijos dejen a los padres por situaciones similares, ocasiona una ruptura y una fragmentación de estas familias, aunque los vínculos se mantengan. Sin embargo, hay cambios en los patrones de comunicación y en la dinámica misma por la distancia y porque los accesos entre miembros se vuelven más distales y ya no hay una vivencia de cotidianidad, como cuando estaban en el país de origen.

**Roles familiares:** teniendo en cuenta la teoría del rol de Pastor (1988, citado en Viveros, 2010), dentro del sistema familiar se exige un rol a cada integrante, representado en «una forma de comportamiento, deberes y privilegios» particulares. Los roles, entonces, son entendidos como «reglas sociales de comportamiento que los otros esperan de un sujeto en particular» (p. 395). Así, los roles están sujetos a exigencias de la sociedad, por lo que puede variar el comportamiento que se le exige a un padre o a una madre en una sociedad con estructura patriarcal, así como el comportamiento exigido en una sociedad donde se fomenta la igualdad de derechos y la equidad de género (Viveros, 2010). En muchas sociedades, aún se mantienen roles familiares específicos: el padre es el centro de la vida familiar y de la vida pública de esta, mientras las mujeres siguen teniendo roles en el trabajo doméstico y cuidado (Aristegui *et al.*, 2018; Viveros, 2010). Ahora bien, en tiempos contemporáneos, los roles en las familias han mostrado transformaciones importantes, que han reducido las ideas patriarcales y que van por la línea de la igualdad de derechos. De esta manera, en varias familias, tanto hombres, como mujeres, trabajan para mejorar las condiciones de vida de sus hijas e hijos. En el contexto latinoamericano, las familias presentan necesidades económicas crecientes, que se reflejan en el aumento de la salida de las mujeres tanto al mercado laboral, como en el fenómeno migratorio. Así, los roles en la familia pueden tener cambios: anteriormente, los hombres eran los únicos proveedores económicos, pero ahora pasaron a desempeñar otros roles en el ámbito doméstico (Viveros, 2010).

**Roles de género:** los roles de género establecen las funciones, papeles, expectativas y normas que se espera —y se exigen— de las mujeres y hombres en una sociedad, de modo que se determinan social y culturalmente las pautas sobre cómo las mujeres y los hombres deben ser, sentir y actuar, dependiendo de su género. Los roles de género marcan una posición a nivel social que, en gran medida, se basa en la desigualdad. Los roles se adquieren durante la niñez y se transmiten a lo largo de la vida mediante la socialización en entornos familiares y escolares, y a través de medios de comunicación (Saldívar et al., 2015). Teniendo en cuenta lo anterior, en muchas sociedades:

(...) los roles femeninos se asocian con las tareas relativas a la reproducción, crianza, cuidados, sustento emocional, etc., y están circunscritos, sobre todo, al terreno doméstico; por otra parte, los roles masculinos están vinculados con tareas que tienen que ver con el ámbito productivo, el mantenimiento y sustento económico, y se desarrollan principalmente en el mundo público. (Saldívar *et al.*, 2015, p. 2129)

**Violencia intrafamiliar:** la violencia intrafamiliar se puede entender como un patrón relacional en el que se encuentran los integrantes de la familia. Se caracteriza por una dinámica de violencia, que puede presentarse en diferentes modos jerárquicos y mostrarse de diferentes maneras, como insultos, descalificaciones y agresiones físicas (Jaramillo-Moreno & Cuevas, 2020). La violencia de pareja, además de ser una violencia basada en género, es la forma de violencia intrafamiliar más frecuente, pues se reporta en el 70 % de los casos en la mayoría de los países.

**Violencia de género:** las violencias de género se pueden entender como toda acción de violencia asociada a un ejercicio de poder, fundamentado en relaciones asimétricas y desiguales, entre hombres y mujeres, y en discriminaciones y desigualdades por razones de identidad de género y orientación sexual no normativas. La relevancia del concepto de violencias de género (VG) radica en el hecho de que ubica la explicación de las violencias en factores culturales y sociales antes que en determinismos biológicos o meramente individuales (Ministerio de Salud, 2010). Es decir que, las construcciones culturales de lo que significa ser hombre o ser mujer, las valoraciones y las expectativas sociales sobre unos y otras, las concepciones sobre el cuerpo y la sexualidad femenina y masculina, así como las representaciones sociales en las relaciones de poder, que surgen entre lo masculino y lo femenino, subvaloran particularmente lo femenino, ante todo con respecto a la dimensión afectiva. Los elementos descritos son los factores de riesgo más importantes para ser víctima de diferentes formas de violencia en las que los principales agresores son los hombres, especialmente aquellos miembros de la familia o de conocidos o amigos cercanos (Observatorio Nacional de Violencias [ONV] y Línea de Violencias de Género [LVG], 2016).

La violencia de género se deriva de la profunda inequidad sistemática, entre hombres y mujeres, prevalente en la sociedad. De manera que, en algunas sociedades, las normas sociales pueden reforzar prácticas, pensamientos y creencias negativas y dañinas en contra de las mujeres. La violencia contra la mujer se considera un grave problema de salud pública, además de una violación de los derechos humanos; las formas de violencia más recurrentes son la violencia de pareja y la violencia sexual (Ramírez, 2020). En el

caso de mujeres y niñas migrantes, estas deben enfrentar diferentes manifestaciones de violencia basada en género, ya que esta puede ser un factor clave en la determinación de migrar hacia otros países, como posible amenaza en el proceso migratorio, durante la ruta de tránsito y en el país destino e, incluso, durante el retorno (Secretaría General del Sistema de la Integración Centroamericana [SG-SICA], 2016).

### 3. Objetivo general



#### Objetivo general

Identificar los cambios y transformaciones que ocurren en las familias migrantes en la estructura y la dinámica, durante el ciclo migratorio, y potencializar sus capacidades para recrear estas dinámicas y crear nuevos roles para prevenir riesgos para su salud mental y bienestar psicosocial.

#### Pregunta orientadora

¿Cuáles son los cambios que experimentan las familias migrantes durante el traslado a otro país y qué capacidades deben desarrollar para lograr el bienestar psicosocial y una dinámica armónica?



## Metáfora de reflexión

La metáfora es un recurso para generar mayor reflexión en los encuentros con las familias migrantes y retornadas alrededor de los diferentes temas. El objetivo de este recurso pedagógico es que las familias logren establecer una asociación entre la metáfora y los diferentes ejercicios realizados, de manera que los análisis no queden, únicamente, en el espacio de los ejercicios, sino que puedan ser trasladados a otros espacios de discusión. Al inicio del encuentro, y antes de empezar los ejercicios, el o la facilitador(a) leerá la metáfora en voz alta para las familias participantes. Luego, se pedirá a las familias participantes que recuerden la metáfora para el final de la sesión. En el cierre, el o la facilitador(a) retomará la metáfora para incentivar la participación de las familias para que ellas mismas den cuenta de la relación entre esta y los ejercicios.



### La familia Rodríguez

La familia Rodríguez migró a Colombia a finales de 2018 como consecuencia de la crisis económica y social en Venezuela. Sus integrantes comenzaron a vivir en la casa de los papás de Felipe, el jefe del hogar, en la ciudad de Cúcuta. El proceso de migración generó presiones económicas al interior de la familia que detonaron conflictos y desafíos para Pablo, un niño que tiene una discapacidad visual de nacimiento. En su infancia, accedió a educación especializada: aprendió a leer braille y a explorar su talento musical. Su discapacidad implica mayores barreras para el acceso oportuno a salud y a educación y, adicionalmente, requiere que sus cuidadores tengan una comprensión de su discapacidad para manejarla de manera adecuada.

Pablo y su familia ingresaron al programa Mi Familia en 2020 para dar continuidad al proceso de acompañamiento psicosocial iniciado en el sistema de protección. El equipo psicosocial de Mi Familia orientó el acompañamiento con respecto a la carga de cuidado por parte de su madre y de su padre. De esta manera, se afianzaron las relaciones afectivas al interior del hogar y se promovió un adecuado manejo de la discapacidad de Pablo. El acompañamiento psicosocial brindó herramientas a la familia para fortalecer su resiliencia ante un proceso de adaptación, que toma tiempo, debido al proceso migratorio.

El resultado del acompañamiento familiar mejoró los estilos de relación y promovió el uso de estrategias de crianza más democráticas; de esta manera incentivó, en la familia, la asignación de roles y la distribución de tareas al interior del hogar. La familia, junto a los profesionales de acompañamiento, experimentó el proceso de inclusión social de Pablo, entendido como la posibilidad de participar de ambientes educativos y lúdicos con otros niños de su edad. Además, la familia también incluyó a Pablo en rutinas y le dio responsabilidades al interior del hogar que lo hicieron sentirse más independiente<sup>1</sup>.

## 4. Metodología



<b>Dinámica de inicio</b>	<b>10 minutos</b>
<b>Ejercicio 1</b>	<b>20 minutos</b>
<b>Ejercicio 2</b>	<b>30 minutos</b>
<b>Cierre de unidad</b>	<b>10 minutos</b>

## Materiales necesarios



Tapas de botella o piedras pequeñas, revistas, cartulinas, tijeras, pegante, tarjetas de colores

### Dinámica de inicio. Río turbio

Esta es una dinámica centrada en la integración y en la concentración. Es necesario contar con tapitas de botella o piedritas. Los y las participantes, sentados en un círculo en el suelo,

1 Este caso fue tomado de ICBF (2021).

alrededor de una mesa, cada uno con una tapita en la mano, deben seguir el ritmo de una canción y, después de un momento, a un tiempo determinado, pasar la tapita a su compañero(a) de la derecha (nunca nadie se queda sin tapita, porque recibe la que le llega de su derecha). Deben cantar: «Por el río corre un agua turbia, turbia». Se acelera cada vez más el ritmo de la canción; al aumentar la velocidad, los(as) participantes suelen, también, subir la voz. Se sacan los jugadores que pierdan el ritmo; el juego se acaba cuando queden tres participantes<sup>2</sup>.

## Ejercicio # 1. Escultura/foto familiar

### Objetivos

- Llevar a cabo el ejercicio de la escultura familiar para identificar la estructura vincular del grupo familiar y de las personas participantes en el ejercicio.
- Modelar, con el cuerpo, la representación del mundo «percibido» de los miembros de la familia. Puede ser el mundo interno y el externo de las personas que realizan la escultura. Se busca lograr la expresión de cambios que se han dado y que no han sido percibidos de manera consciente.
- Reflexionar sobre la red de relaciones y sobre las interacciones que mantienen los miembros de la familia, cómo se presentan después del proceso migratorio y en qué medida cambian esas relaciones e interacciones.
- Reflexionar, con el grupo, con respecto a la nueva reconfiguración de la familia y a los roles que emergen, a partir del ejercicio.

### Instrucciones

1. El o la facilitadora solicita al grupo que se divida por familias, si es posible. Si no todos son familia, pueden dividirse por pequeños grupos de 5 a 8 personas.
2. Cuando todos los miembros de la familia o del grupo están en posición, se plantean las siguientes preguntas: ¿qué piensan de la forma como se organizaron en la escultura familiar? ¿Qué sintieron cuando se ubicaron de esa forma? ¿Qué cambios se han dado en la historia de esa familia? ¿Qué cambios les gustan? ¿Qué cambios no les gustan? (la escultura permite darse cuenta, rápidamente, de lo que sucedió en generaciones anteriores e introducir la idea de que es posible cambiar tanto en el momento actual, como para las generaciones futuras).
3. Preguntar cómo se han cambiado los roles (papeles) de los padres, madres y de los hijos (¿qué responsabilidades han cambiado y si son diferentes de cuando se encontraban en su país de origen?), y cómo se sienten con eso. ¿Los padres tienen unos roles específicos con respecto a sus hijas y sus hijos? ¿Las madres tienen roles específicos con respecto a sus hijas e hijos? ¿Las hijas mujeres tienen obligaciones con sus padres y madres? ¿Los hijos varones tienen obligaciones con sus padres y madres?

2 Tomado de Ramírez (2014).

4. Preguntar cómo se han cambiado los roles (papeles) entre hombres y mujeres.
5. ¿Cuáles son los roles de los hombres y de las mujeres, en general, en la sociedad? ¿Cambian estos roles debido a la migración? ¿De qué manera cambian estos roles?
6. Hacer una reflexión sobre este primer ejercicio para articularlo con la segunda pregunta (sobre los roles de familia). Formule las preguntas: ¿qué les gustaría cambiar actualmente? ¿Cómo les gustaría que fuera su familia en este momento? Hacer la escultura de nuevo. Si quieren cambiarla, pregunte por qué, y si no, también pregunte por qué. Pregunte en cuál de esos papeles los participantes se sienten mejor. La idea es encontrar una escultura diferente y mencionar que, independientemente del contexto, la familia siempre será el espacio de relacionamiento para cada uno de nosotros.
7. Hacer el cierre con el grupo enfatizando en los cambios en las estructuras familiares, las dinámicas y las transformaciones que las familias han tenido frente a la adversidad.

## Ejercicio # 2. El álbum familiar y la línea de tiempo

### Objetivos

- Reconstruir la memoria biográfica de las familias participantes fortaleciendo la identidad y reflexionar sobre memorias que construyen nuevas realidades.
- Revisar los estereotipos, creencias y normas sociales que definen los grupos familiares a partir de la reconstrucción de esta memoria biográfica.
- Analizar, conjuntamente, cómo las memorias, recuerdos y eventos pasados hacen posible la construcción de las familias y de la propia identidad.

### Instrucciones

1. Este ejercicio se hace, por lo general, con los álbumes de familia que cada participante tenga antes del ejercicio. Sin embargo, teniendo en cuenta las características del grupo con el que se está trabajando, particularmente los y las migrantes de Venezuela y las familias retornadas, es probable que no tengan este recurso, por lo que se utilizarán revistas o dibujos hechos por las familias, para que reconstruyan, a partir de los dibujos o los recortes, la historia de la familia.
2. Se les solicita que, en familia o por grupos, busquen imágenes o hagan dibujos que representen las vivencias y experiencias propias dentro de su familia para visualizar una línea de tiempo
3. Se pide que cada una de las imágenes recolectadas o dibujadas represente un evento significativo en la familia y que se recreen los recuerdos positivos de esos momentos. Cada evento significativo se consolidará en tarjetas de colores, en particular haciendo énfasis en lo positivo y agradable.

---

4. Definir, en conjunto con el grupo, unos compromisos basados en la aceptación del momento en el que se encuentran e intentar resignificar el pasado y no depender del futuro para lograr tener un bienestar psicosocial. Agradecer y cerrar el ejercicio.

### Cierre de unidad

Una vez los ejercicios finalicen, el facilitador recordará lo leído en la metáfora de reflexión para analizar cómo se asocia con todo lo trabajado en esta primera parte del encuentro. Debe hacer énfasis en las conclusiones y en las lecciones aprendidas a partir de este proceso de reflexión.

---

## Referencias

- Aristegui, I., Beloki, U. Royo, R. & Silvestre, M. (2018). Cuidado, valores y género: la distribución de roles familiares en el imaginario colectivo de la sociedad española. *Inguruak. Revista Vasca de Sociología y Ciencia Política*, (65), 90-108. <http://inguruak.eus/index.php/inguruak/article/view/133>
- Arrebola-Parras, S. (2020). Género y memoria: el álbum familiar como huella autobiográfica. *Arte y Políticas de Identidad*, 23(23), 12-35. <https://doi.org/10.6018/reapi.460951>
- Cerda, J. (2014). Las familias transnacionales. *Revista Espacios Transnacionales*, 2, 78-88. [http://132.247.70.74:1023/REDIFAM/docs/publicaciones/articulos/Julia\\_Cerda\\_Carbajal-Familias\\_Transnacionales.pdf](http://132.247.70.74:1023/REDIFAM/docs/publicaciones/articulos/Julia_Cerda_Carbajal-Familias_Transnacionales.pdf)
- Delfín-Ruiz, C., Saldaña, C., Cano, R. & Peña, E. (2021). Caracterización de los roles familiares y su impacto en las familias de México. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(extra 3), 128-138. <https://www.redalyc.org/journal/280/28068276012/html/>
- Fernández-Hawrylak, M. & Heras, D. (2019). Familias transnacionales, familias inmigrantes: reflexiones sobre su inclusión en la escuela. *Revista de Sociología de la Educación (RASE)*, 12(1). doi: <http://dx.doi.org/10.7203/RASE.12.1.12787>
- Jaramillo-Moreno, R. & Cuevas, C. (2020). Panorama científico de la relación entre la violencia intrafamiliar y de género y la resiliencia familiar: posibilidades, retos y límites. *Diversitas Perspectivas en Psicología*, 16(1). <https://doi.org/10.15332/22563067.5544>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2010). *Modelo de atención integral en salud para víctimas de violencia sexual*. Ministerio de Salud y Protección Social.
- Observatorio Nacional de Violencias (ONV) & Línea de Violencias de Género (LVG). (2016). *Guía metodológica de la Línea de Violencias de Género LVG*. Ministerio de Salud y Protección Social.
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2019). *Glosario de la OIM sobre Migración*. OIM.
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2021c). *Manual sobre salud mental y apoyo psicosocial de base comunitaria en emergencias y desplazamiento*. OIM. <https://www.iom.int/es/resources/manual-sobre-salud-mental-y-apoyo-psicosocial-de-base-comunitaria-en-emergencias-y-desplazamiento>
- Ramírez, C. (2014) *Dinámicas grupales para todas y todos*. <http://cajondeherramientas.com.ar/wp-content/uploads/2015/07/MANUAL-DINAMICAS.pdf>

---

Ramírez, C. (2020). *Preservar la salud mental y el bienestar psicosocial de las sobrevivientes de violencia basada en género migrantes y refugiadas modelo de atención psicosocial*. Subsector Regional de Violencia Basada en Género de la Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela.

Saldívar, A., Díaz, R., Reyes, N., Armenta, C., López, F., Moreno, M., Romero, A., Hernández, J. & Domínguez, M. (2015). *Roles de género y diversidad validación de una escala en varios contextos culturales*. *Acta de Investigación Psicológica*, 5(3), 2124-2147. [https://doi.org/10.1016/s2007-4719\(16\)30005-9](https://doi.org/10.1016/s2007-4719(16)30005-9)

Secretaría General del Sistema de la Integración Centroamericana (SG-SICA). (2016). *Factores de riesgo y necesidades de atención para las mujeres migrantes en Centroamérica. Estudio de actualización sobre la situación de la violencia contra las mujeres migrantes en la ruta migratoria en Centroamérica*. SG-SICA. [https://oig.cepal.org/sites/default/files/mujeres\\_migrantes\\_centroamerica.pdf](https://oig.cepal.org/sites/default/files/mujeres_migrantes_centroamerica.pdf)

Viveros, E. (2010). Roles, patriarcado y dinámica interna familiar: reflexiones útiles para Latinoamérica. *Revista Virtual de la Universidad Católica del Norte*, (31), 388-406.

Walsh, F. (2021). Family resilience. In M. Ungar (ed.), *Multisystemic resilience*. Oxford University Press. DOI: 10.1093/oso/9780190095888.003.0015





Si lo puedes soñar,  
lo puedes hacer

Una nueva vida, un nuevo amanecer 4

Serie de cartillas de encuentros familiares y comunitarios para el acompañamiento psicosocial a familias y niñez migrante

---

## 1. Si lo puedes soñar, lo puedes hacer: mirando al futuro con esperanza

«Si lo puedes soñar, lo puedes hacer: mirando al futuro con esperanza», es la cuarta cartilla de la serie *Una nueva vida, un nuevo amanecer*, conformada por cinco cartillas que, en conjunto, ofrecen orientaciones para la implementación de encuentros con familias migrantes, retornadas y de la comunidad de acogida.

La serie *Una nueva vida, un nuevo amanecer* busca poner en práctica lineamientos y ejercicios para favorecer el acompañamiento psicosocial a familias migrantes y retornadas, en especial aquellas provenientes de Venezuela, con el fin de promover su resignificación y la proyección de nuevas oportunidades de vida, y su inclusión en las comunidades de acogida al integrarlas a los procesos de desarrollo social y comunitario.

Esta cuarta cartilla de la serie trabaja en la reconstrucción y la reorganización de un proyecto de vida familiar. El punto central es propiciar, en las familias migrantes, la motivación por una nueva vida, por un nuevo proyecto de vida.

En la primera parte, se trabaja uno de los aspectos más importantes para las personas migrantes: el duelo. Las familias que han tenido que migrar por fuera de su país de origen han tenido que dejar a sus seres queridos, su cultura, sus bienes materiales, su estatus social y, en general, su vida para tener mejores oportunidades y una mejor calidad de vida. Así, dos ejercicios de esta unidad se enfocan en la elaboración del duelo migratorio para las familias migrantes.

Un tercer ejercicio tiene como finalidad orientar a las familias en su plan de vida que, a pesar de haber sido interrumpido por el fenómeno migratorio, puede retomarse, reestructurarse y reorganizarse a partir de los nuevos elementos presentes en la nueva realidad en el país de destino.

Se recuerda que la o el profesional de acompañamiento familiar puede realizar todos o solo algunos de los ejercicios propuestos, dependiendo del tiempo disponible para llevar a cabo los encuentros grupales con las familias. La o el profesional de acompañamiento familiar puede adaptar o ajustar los ejercicios, guardando la coherencia con los objetivos planteados.

## 2. Conceptos clave

Los conceptos clave permiten al profesional de acompañamiento familiar psicosocial comprender los temas que corresponden a los ejercicios propuestos. Estos conceptos son de información técnica, por lo que no es necesario que sean compartidos o discutidos con la población migrante y retornada que participa de los talleres vivenciales. Son un recurso para que el o la facilitador(a) de acompañamiento psicosocial tenga un mayor conocimiento acerca de los temas migratorios que favorecen el abordaje psicosocial con las familias migrantes y retornadas.

**Aceptación de pérdidas, cambios y transformación de vida:** el concepto de duelo se refiere a la reacción natural, normal, esperable y adaptativa frente a la pérdida de un ser querido o de algo que era de gran importancia para una persona, por ejemplo, la ruptura de un vínculo emocional. Por eso es importante que se hable más de aceptación de pérdidas, de cambios y de las posibilidades de transformación. Es una experiencia liderada por el sufrimiento, que incluye aspectos físicos, psicológicos, emocionales, sociales, familiares e incluso espirituales, y abarca diversas expresiones a nivel conductual, emocional, social, familiar y cultural. El duelo es un proceso personal y dinámico, que cambia de momento a momento; incluso, se considera que puede ser un proceso que nunca se acaba. Un duelo puede estar latente y ser reactivado posteriormente. Se establecen ciertas etapas del duelo: en el primer momento, una vez se da el incidente, se manifiesta incredulidad frente a la pérdida; luego, se experimenta sufrimiento y el deseo de recuperar lo perdido. Después, la persona manifiesta sentimientos de enfado, rabia y tristeza intensa; y, se espera que al final del proceso, la persona comience a aceptar la pérdida (Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Cuidados Paliativos, 2008).

Durante el proceso migratorio, las personas experimentan dolor y sufrimiento por perder a sus seres queridos (ya sea porque algunos mueren en el trayecto o ruta migratoria, o porque estos se quedan en el país de origen), dejar atrás la vida que habían construido en su país de origen e, incluso, por perder su entorno social y cultural y llegar a una nueva comunidad. Estas pérdidas pueden provocar mucha incertidumbre y estrés en las personas migrantes, así como una profunda tristeza, apatía, sentimientos de culpa y hasta pensamientos negativos, inclinados a ideas de muerte o ideas suicidas (Angora, 2016). El duelo migratorio también puede ser visto como una reorganización de la personalidad de las personas migrantes, derivada de la pérdida de personas y de aspectos como su país, su lengua, su cultura y demás, con los que mantenía un vínculo afectivo. De ahí surge la necesidad de que la persona migrante establezca nuevos vínculos en el nuevo lugar donde vive (Ortega & Quiroga, 2020).

---

De acuerdo con González-Calvo (2005, citado en Ortega & Quiroga, 2020), el duelo que pueden presentar las personas que han migrado se caracteriza por ser parcial, recurrente y múltiple. Se dice que es parcial, ya que lo que se ha perdido no necesariamente ha desaparecido y se mantiene la posibilidad de reencuentro durante el proceso de duelo. En cuanto a lo recurrente, el duelo puede reactivarse en cualquier momento, si hay contacto con aquello significativo que se dejó. Y con relación a la característica de múltiple, se considera que se pueden experimentar duelos de manera simultánea relacionados con el proceso migratorio: «duelo por la familia y amigos, la lengua, la cultura, la tierra, el estatus, el contacto con el grupo étnico y los riesgos físicos», junto al duelo por la pérdida del proyecto migratorio y por la inviabilidad del retorno (p. 16).

**Autoeficacia personal:** la autoeficacia, según la teoría de Bandura, se define como el juicio que realiza una persona sobre sus competencias personales, que le son útiles para afrontar ciertas situaciones con base en unas expectativas de éxito. La autoeficacia es la percepción de sí mismo(a) acerca de los recursos individuales con los que se cuenta para poder enfrentar situaciones de la vida cotidiana (Garay-Gordovil, 2013). «La autoeficacia tiene en cuenta los siguientes elementos: 1) la selección de conductas, 2) el esfuerzo y la persistencia, 3) los pensamientos y las reacciones emocionales, y 4) la producción y predicción de la conducta» (Del Río de la Paz *et al.*, 2018, p. 175). La autoeficacia puede activar procesos cognitivos, motivacionales, afectivos y selectivos en las personas. Con respecto a los procesos cognitivos, las personas logran predecir y regular los eventos que suceden, en los que se involucra la motivación como un factor clave en la diferenciación y valoración de lo que se puede hacer o no hacer en este proceso de regulación. En cuanto a los procesos afectivos, el profesor Bandura considera que estos permiten identificar amenazas potenciales y seleccionar las conductas más adecuadas para el logro de propósitos (Del Río de la Paz *et al.*, 2018).

**Autoeficacia parental:** dentro del concepto de autoeficacia personal, se trata la autoeficacia parental, que hace referencia a la percepción que tienen los padres y las madres de sus propias expectativas sobre sus capacidades y alcances. Se ha establecido que hay algunos elementos clave en el desarrollo de la autoeficacia parental, como las creencias de los padres y las madres sobre sí mismos, los recursos individuales que tienen, los estilos parentales que han desarrollado y los rasgos de personalidad de sus hijas e hijos (Orozco, 2018).

Se ha encontrado que la autoeficacia parental es una variable importante que explica las habilidades parentales y la satisfacción de las personas al ejercer el rol de padres. Además, la autoeficacia parental se relaciona con habilidades parentales positivas y una buena capacidad de afrontamiento en contextos difíciles. Los padres y las madres con una buena percepción de autoeficacia se preocupan por proporcionarles a sus hijas e hijos experiencias positivas, incluso en entornos estresantes. Por el contrario, una baja percepción de autoeficacia genera en los padres y madres una tendencia a desistir ante los retos de la parentalidad, provocar depresión, frialdad y reducir las interacciones con sus hijas e hijos (Gallardo, 2021).

El proceso de migración contempla la adaptación a una nueva cultura y a una comunidad, con nuevos estándares sociales, incluso aquellos sobre la crianza. Así, el proceso de aculturación puede afectar la percepción de autoeficacia parental de las personas migrantes, ya que los conocimientos y las prácticas parentales y de crianza, adquiridos en los países de origen, pueden no ser validados en las comunidades de acogida. Lo anterior, claramente, puede variar dependiendo del nivel de aculturación de la familia en el nuevo entorno (Gallardo, 2021).

**Plan de vida:** un plan de vida es el resultado de la interacción entre la toma de decisiones a nivel racional y aquella a nivel emocional. La toma de decisiones es un proceso tanto cognitivo, como emocional, pues está influenciada por pensamientos, emociones, sentimientos e intereses, entre otros. Cuando las personas tienen la capacidad de planear su propia vida en el futuro, logran establecer metas y objetivos en sus diferentes áreas de desarrollo personal, laboral, social, moral, cultural y demás (Garcés-Delgado *et al.*, 2020). El plan de vida es un proceso que se debe construir en un entorno adecuado, que fomente el reconocimiento de los recursos propios individuales y los recursos del entorno mismo para, de esta manera, identificar las potencialidades (Díaz-Garay *et al.*, 2020).



## Lo que deben saber

Es urgente tener en cuenta que las poblaciones más vulnerables son las mujeres y las niñas, quienes están expuestas a innumerables vulnerabilidades desde que emigran de Venezuela y se trasladan por los pasos fronterizos, hasta que transitan por diferentes sitios del país. Lo más complejo se observa, además, en aquellas poblaciones indígenas y en las adolescentes. Uno de los mayores riesgos que se reporta es la normalización de la violencia basada en género, los altos niveles de violencia sexual, el sexo transaccional o el sexo por supervivencia. Todo esto surge, entre otras razones, por la hipersexualización de los cuerpos de niñas, mujeres y personas LGBTIQ+ migrantes. Esta emergencia ha expuesto a las migrantes y refugiadas a situaciones de vulnerabilidad previas en su país, como la carencia de alimentos y de medios de supervivencia y de elementos básicos. Vienen de un sistema de salud totalmente colapsado en Venezuela, que las ha llevado a tener un acceso limitado a los servicios de Servicio de Salud Sexual y Reproductiva (SSR), lo que ha aumentado los embarazos no deseados, los casos VIH positivos y las infecciones de transmisión sexual, incluso antes de llegar a Colombia, lo que muestra un panorama de la SSR de esta población bastante preocupante, entre otras muchas dificultades.

### 3. Objetivo general

Acompañar a las familias en la visualización de un plan de vida realista y esperanzador, con metas de corto alcance, a partir de la identificación de sus potencialidades y de su nivel de resiliencia, resignificando las pérdidas y elaborando duelos por la migración.

#### Pregunta orientadora

¿Cuáles son las capacidades necesarias de las familias migrantes para desarrollar un plan de vida que favorezca su integración y que se fundamente en la aceptación de los cambios y de las transformaciones, centrando el proyecto en las metas y no en lo que se dejó atrás?



#### Metáfora de reflexión

La metáfora es un recurso para generar mayor reflexión en los encuentros con las familias migrantes y retornadas alrededor de los diferentes temas. El objetivo de este recurso pedagógico es que las familias logren establecer una asociación entre la metáfora y los diferentes ejercicios realizados, de manera que los análisis no queden, únicamente, en el espacio de los ejercicios, sino que puedan ser trasladados a otros espacios de discusión. Al inicio del encuentro, y antes de empezar los ejercicios, el o la facilitador(a) leerá la metáfora en voz alta para las familias participantes. Luego, se pedirá a las familias participantes que recuerden la metáfora para el final de la sesión. En el cierre, el o la facilitador(a) retomará la metáfora para incentivar la participación de las familias para que ellas mismas den cuenta de la relación entre esta y los ejercicios.



## El ave fénix

**No existe más que una única ave, cuya forma de reproducción es, precisamente, el renacimiento, del que también es símbolo.**

Se dice que, en el Edén originario, debajo del Árbol del Bien y del Mal, floreció un arbusto de rosas. Allí, junto a la primera rosa, nació un pájaro, de bello plumaje y un canto incomparable, y cuyos principios le convirtieron en el único ser que no quiso probar las frutas del Árbol. Cuando Adán y Eva fueron expulsados del Paraíso, cayó sobre su nido una chispa de la espada de fuego de un querubín, y el pájaro ardió al instante. Pero, de sus propias llamas, surgió una nueva ave, que fue el ave Fénix, con un plumaje inigualable, alas de color escarlata y cuerpo dorado, con cualidades como el conocimiento, la capacidad curativa de sus lágrimas, y su increíble fuerza.

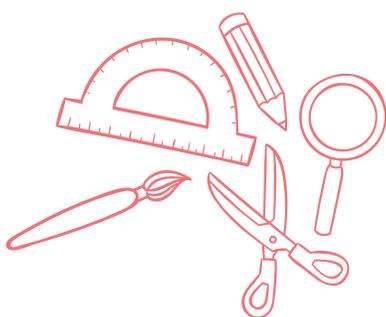
¿Cuáles son las llamas (cualidades, destrezas, habilidades) con las que puedes renacer?

## 4. Metodología



Dinámica de inicio	10 minutos
Ejercicio 1	20 minutos
Ejercicio 2	20 minutos
Ejercicio 3	10 minutos
Cierre de unidad	10 minutos

### Materiales necesarios



Formatos, hojas de papel tamaño carta, marcadores, papel de papelógrafo, tarjetas de colores

#### Dinámica de inicio. El sol brilla en...

Se puede comenzar la dinámica con los participantes de pie o sentados; y se espera que formen un círculo pequeño, con una persona en el centro. La persona en el centro grita «el sol brilla en...» y nombra un color o una prenda que alguien en el grupo tenga, por ejemplo, «el sol brilla en todos los que llevan algo azul» o «el sol brilla en todos los que llevan calcetines» o «el sol brilla en todos los que tienen ojos cafés». Todos los participantes que comparten estos atributos deben cambiar de lugares entre sí. La persona que está en el centro trata de tomar el lugar de los que se han movido y, así, queda otra persona en el centro, sin lugar a donde ir. La nueva persona en la mitad grita «el sol brilla en...» y menciona diferentes colores o tipos de ropa.

#### Ejercicio # 1. Reconoce tus valores: un ejercicio que promueve la autoeficacia

### Objetivos

- Reconocer y fortalecer las capacidades que facilitan a las y los migrantes superar las pérdidas y afrontar las situaciones adversas que se presentan en el proceso migratorio.
- Potencializar las perspectivas de futuro de las y los migrantes de manera realista para planear y lograr metas que afiancen la autoeficacia personal y parental.

## Instrucciones

Para enfrentar las pérdidas y reconstruirnos, es necesario reconocer las capacidades con las que contamos para continuar con nuestra vida, teniendo en cuenta que lo que dejamos atrás se transforma y se convierte en otras oportunidades. Los duelos no solo se experimentan con respecto a las personas, sino a los contextos, los ambientes, las costumbres y la cultura. Por eso, invitamos a todas las personas a realizar este ejercicio. Este se relaciona con algunas actividades que se llevaron a cabo en la unidad 1; se incluye en esta cartilla 4 con el objetivo de que se vayan conectando todos los ejercicios entre sí para lograr la integralidad en el acompañamiento familiar psicosocial.

1. Escribe tu nombre y, al frente, cuatro (4) palabras que te describan.
2. Escribe cuatro (4) cosas que te guste hacer.
3. Cierra tus ojos e imagínate en tu propia fiesta de cumpleaños en cinco años.
4. Imagina a las personas que te acompañan en esa importante celebración: amigos, pareja, hijos, hijas, familia. Una de estas personas dice a todo el mundo en la fiesta lo que siente por ti. ¿Qué palabras o frases te gustaría oír para describirte?
5. ¿Las palabras y frases que imaginaste que otras personas decían sobre ti reflejan las cualidades personales que enumeraste en tu hoja?
6. ¿Estas palabras muestran la persona que quieres ser?
7. ¿Muestran tus valores, entendiendo valores aquí como lo que motiva tus acciones y que te compromete verdaderamente (por ejemplo, estudiar en la universidad si no lo has hecho, obtener un trabajo diferente)?
8. Luego de que todos y todas han hecho el ejercicio, se debe hacer un cierre invitando a que las personas que lo desean compartan las capacidades, habilidades y características que quieren resaltar y que han fortalecido su resiliencia

### Ejercicio # 2. El mapa de duelo

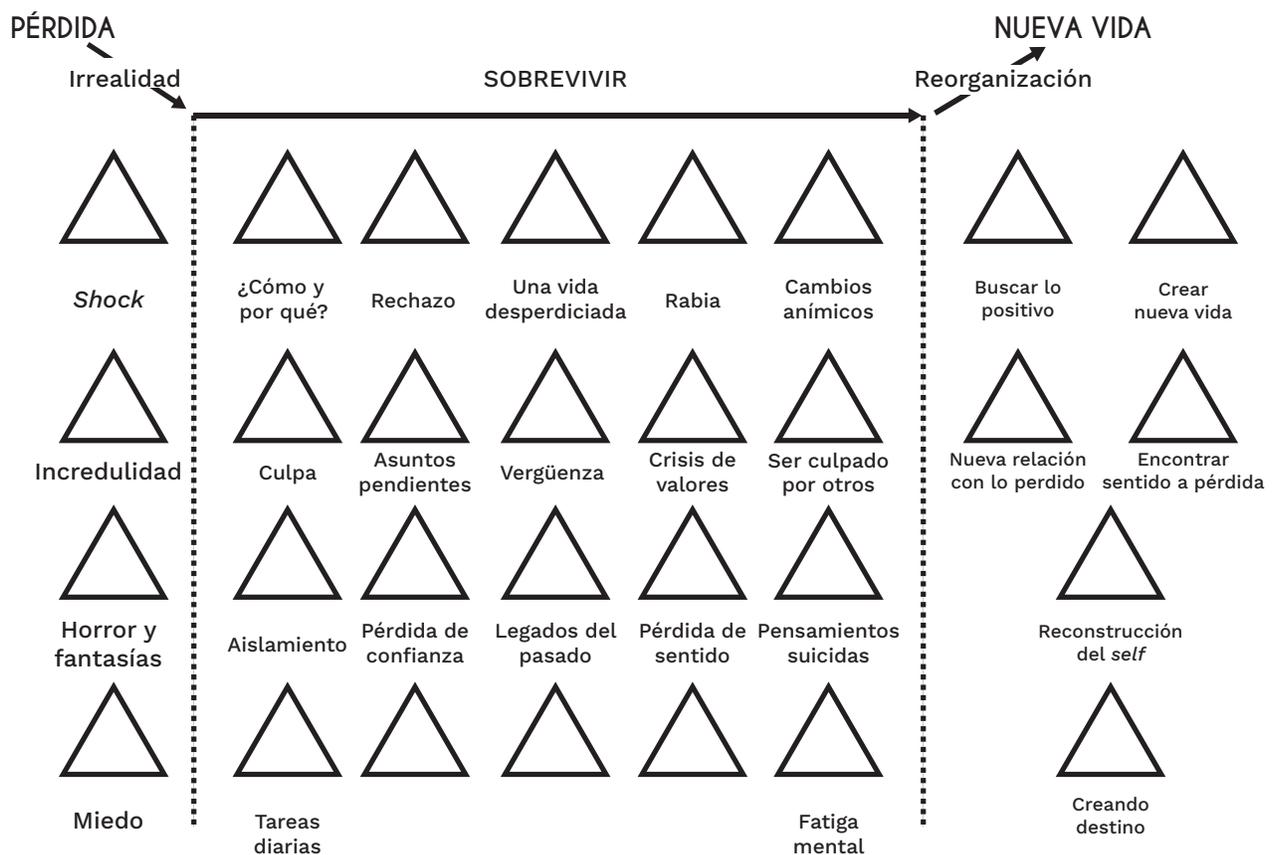
## Objetivos

- Reflexionar sobre los procesos de duelo por los que han pasado estas familias migrantes para analizar cómo han superado cada uno de los momentos o si el proceso se detuvo en alguna parte del proceso, lo que no permite la movilización emocional.
- Lograr construir una mirada frente a la adversidad que permita reconocer aquellas capacidades que se fortalecieron o que aparecieron como alternativa ante esta adversidad. Para ello, se realizará el ejercicio del mapa del duelo. .

## Instrucciones

1. El mapa es un diagrama que representa el proceso de duelo desde el momento de la pérdida, hasta el establecimiento de una nueva vida.
2. A los y las participantes se les explica este mapa para facilitar la dinámica de reconocimiento.
3. El proceso global de duelo se representa como una línea de tres partes (ver figura 1).
4. La pendiente descendente, en el lado izquierdo del brazo horizontal, representa la angustia aguda de las primeras semanas y meses, que acompaña a la creciente comprensión de la realidad de la pérdida, la pérdida del apoyo y los mecanismos fisiológicos asociados al estrés.
5. A esto, le sigue el periodo medio del duelo, que implica los fenómenos relacionados con la angustia de la separación y las pérdidas secundarias. La curva ascendente del gráfico representa la disminución de la angustia a medida que se asimila la pérdida y se reorganiza la vida.

**Figura 1. Recorrido en el proceso de las pérdidas, los cambios y la transformación de la vida**



Fuente: Clark (2001).

6. La premisa en la que se basa el mapa es la metáfora de que el proceso de duelo es un viaje.
7. El mapa del duelo es el mapa del posible territorio a recorrer. La línea de tres partes es la ruta general. El área bajo la línea representa el terreno. En él, los triángulos representan los fenómenos comunes en el viaje, como montañas.
8. Pida a las y los participantes que conceptualicen cada fenómeno del duelo como una montaña separada y que se visualicen a sí mismos escalando a medida que avanzan en el tema. Esto proporciona una perspectiva positiva para tratar los sentimientos negativos y ayuda a contrarrestar las actitudes y la concepción negativa relacionados con las pérdidas.
9. Esta perspectiva positiva ayuda a identificar los atributos positivos y todas sus capacidades para elaborar las pérdidas.
10. Cierre el ejercicio con una puesta en común sobre las capacidades que se fortalecieron, sobre aquellas que aparecieron como respuesta a la adversidad y sobre la forma como se han aceptado los cambios.

Para facilitar la comprensión del proceso de duelo, también se puede pensar en el ejemplo de la mariposa que tiene un ciclo (ver figura 2). Se puede considerar que las personas vivimos constantemente en ciclos de transformación y que, en cada ciclo, fortalecemos capacidades y desarrollamos otras y que, simbólicamente, vamos cambiando en los contextos en los que nos encontramos.

**Figura 2. Ciclo de vida de una mariposa**



Fuente: Fernández (2021).

## Ejercicio # 3. Plan de vida: las metas inmediatas el aquí y el ahora en la transición migratoria

### Objetivos

- Construir un plan de vida para las familias, que sea realista y positivo, teniendo en cuenta las posibilidades que ofrece el contexto (enlace con los documentos del componente de *Convergencia de oferta y gestión de redes del programa Mi Familia*, en especial aquellos correspondientes a familias y población migrante).
- Definir metas cortas realizables para fortalecer la autoeficacia personal y parental.

### Parte A. Libro de los sueños



### Instrucciones

1. Sabemos que los sueños representan, simbólicamente, lo que más anhelamos. Estos se logran al visualizar pequeños pasos para lograrlos. Los sueños también representan los deseos, de tal forma que, teniendo en cuenta lo que se necesita para alcanzarlos, el camino es posible siempre y cuando se pongan en contexto de la ruta que se debe tomar.
2. Divida el grupo en pequeños grupos de 5 personas.
3. Cada persona del grupo escribirá sus sueños en cada cartelera.
4. Cada grupo elaborará un inventario de los sueños, a partir de las cosas que tienen gran valor para las personas. Se entienden los valores como aquellas situaciones que tienen alto significado para las personas; no nos referimos a los valores morales.
5. Pida al grupo que coloque, en el libro de los sueños (cartelera), el que han visualizado y han decidido, en grupo, que es el más significativo.
6. Haga una ronda con todos los grupos en la que cada uno presente el sueño que quiere compartir.
7. Solicite que los participantes definan las acciones, o sea, las que deben realizar para cumplir los sueños. Estas se deben planear en tres momentos (inmediato, en tres meses y en seis meses). Escriba en tarjetas de colores lo siguiente:

**Acciones personales** (color verde)  
**Elementos necesarios del contexto para llevar a cabo las acciones personales** (color amarillo)  
**Personas que facilitan las acciones** (color azul)  
**Instituciones que deben facilitar las acciones** (color rojo)

## Parte B. Camino hacia los valores

Los valores pueden actuar como una brújula. Pueden ser útiles para enfocarse en la dirección que se tomar en la vida.

- Cualquier persona participante puede poner acciones, elementos, personas o instituciones en todas las carteleras.
- Una vez se termine el ejercicio, se presenta cada uno de los sueños y se hace énfasis en las acciones personales y en que estas deben ser realistas.
- Realista significa que sea posible de lograr en un tiempo determinado.
- Se prefiere hablar de planes y no de proyectos, haciendo énfasis en que es necesario que las familias migrantes planeen metas a corto término (6 meses o 1 año) ya que esto reduce el malestar. Además, es posible movilizar acciones con mayor facilidad para un corto tiempo y lograr mejores resultados al fortalecer la autoeficacia personal.
- En el caso de la autoeficacia parental, esta se debe relacionar con un sueño conectado con la capacidad parental.

### Cierre de unidad

Una vez los ejercicios finalicen, el facilitador recordará lo leído en la metáfora de reflexión para analizar cómo se asocia con todo lo trabajado en esta primera parte del encuentro. Debe hacer énfasis en las conclusiones y en las lecciones aprendidas a partir de este proceso de reflexión.

## Referencias

- Angora, R. (2016). Trauma y estrés en población refugiada en tránsito hacia Europa. *Clínica Contemporánea*, 7(2), 125-136. DOI: <http://dx.doi.org/10.5093/cc2016a10>
- Ciaramella, M., Monacelli, N. & Eugenia, L. (2021). Promotion of resilience in migrants: A systematic review of study and psychosocial intervention. *Journal of Immigrant and Minority Health* <https://doi.org/10.1007/s10903-021-01247-y>
- Clark, S. (2001). Mapping grief: An active approach to grief resolution. *Death Studies*, 25(6), 531-548, DOI: 10.1080/0748118012686. <http://dx.doi.org/10.1080/074811801>
- Del Río de la Paz, B., Rodríguez, M., Rodríguez, K. & Aguila, O. (2018). La autoeficacia docente: un reto en el accionar del profesor universitario de las ciencias médicas. *EDUMECENTRO*, 10(2), 171-187. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742018000200013&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742018000200013&lng=es&tlng=pt)
- Díaz-Garay, I. del S., Narváez-Escorcía, I. T. & Amaya-De Armas, T. (2020). El proyecto de vida como competencia básica en la formación integral de estudiantes de educación media. *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 11(1), 113-126. doi: 10.19053/20278306.v11.n1.2020.11687
- Fernández, L. (22 de enero de 2021). *El ciclo de vida de una mariposa etapas e imágenes. Ecología verde*. <https://www.ecologiaverde.com/el-ciclo-de-vida-de-una-mariposa-etapas-e-imagenes-2767.html>
- Gallardo, A. M. (2021). *Relación entre el estrés parental por migración, apoyo social, desgaste parental, y la percepción de autoeficacia parental en mujeres migrantes con hijos preescolares viviendo en Chile* [tesis de doctorado]. Pontificia Universidad Católica de Chile. Repositorio UC. <https://repositorio.uc.cl/handle/11534/62466>
- Garay-Gordovil, M. (2013). Autoeficacia materna percibida y actitud de soporte en la interacción madre-hijo. Concepto, medición y relaciones entre sí. *Miscelánea Comillas*, 71(139). <https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/view/2263>
- Garcés-Delgado, M., Santana-Vega, L. E. y Feliciano-García, L. (2020). Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 149-165. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.332231>
- García, B. (2021). El desarrollo de la resiliencia en refugiados sirios y afganos a través de los factores de protección y riesgo. En A. V. Parra González (Coord.), *Políticas públicas en defensa de la inclusión, la diversidad y el género III. Migración y derechos humanos* (pp. 361-372). Ediciones Universidad Salamanca.

---

Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Cuidados Paliativos. (2008). *Guía de práctica clínica sobre cuidados paliativos*. Plan Nacional para el SNS del MSC. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco. [https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC\\_428\\_Paliativos\\_Osteba\\_compl.pdf](https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_428_Paliativos_Osteba_compl.pdf)

Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2019). *Glosario de la OIM sobre Migración*. OIM.

Orozco, A. (2018). Aculturación, involucramiento parental y autoeficacia materna: un estudio cualitativo con mujeres latinoamericanas en los Estados Unidos. *Interdisciplinaria*, 35(1), 87-104. [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1668-70272018000100004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272018000100004&lng=es&tlng=es)

Ortega, F. & Quiroga, J. S. (2020). *Acercamiento al duelo migratorio de mujeres venezolanas en Colombia* [tesis de pregrado]. Pontificia Universidad Javeriana. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/10554/50222>





# Tolerancia es el nombre del juego

## Una nueva vida, un nuevo amanecer 5

Serie de cartillas de encuentros familiares y comunitarios para el acompañamiento psicosocial a familias y niñez migrante

---

## 1. Tolerancia es el nombre del juego: sin orgullos y sin prejuicios

«Tolerancia es el nombre del juego: sin orgullos y sin prejuicios», es la quinta cartilla de la serie *Una nueva vida, un nuevo amanecer*, conformada por cinco cartillas que, en conjunto, ofrecen orientaciones para la implementación de encuentros con familias migrantes, retornadas y de la comunidad de acogida.

La serie *Una nueva vida, un nuevo amanecer* busca poner en práctica lineamientos y ejercicios para favorecer el acompañamiento psicosocial a familias migrantes y retornadas, en especial aquellas provenientes de Venezuela, con el fin de promover su resignificación y la proyección de nuevas oportunidades de vida, y su inclusión en las comunidades de acogida al integrarlas a los procesos de desarrollo social y comunitario.

Esta quinta cartilla de la serie se enfoca en la prevención de la xenofobia y la discriminación hacia las familias migrantes; fomenta la inclusión, la integración y la cohesión social entre estas y las comunidades de acogida. Contiene las orientaciones para desarrollar un encuentro al que se recomienda convocar a familias de la comunidad de acogida, además de las familias migrantes y retornadas.

Los ejercicios planteados buscan promover el reconocimiento de la dignidad y los derechos humanos de las personas migrantes, independientemente de su raza, género, nacionalidad u otras características. Es importante tener en cuenta los diferentes puntos de vista para generar dinámicas de integración e inclusión que ayuden a la cohesión social.

Así mismo, la participación de las comunidades de acogida es útil para derrumbar las barreras que se han levantado alrededor de las familias migrantes, fundamentadas en estereotipos y prejuicios. Es tarea de todas las personas de la sociedad tejer una red de apoyo sólida, de la que no se excluya a ninguna persona por ningún motivo.

Se recuerda que la o el profesional de acompañamiento familiar puede realizar todos o solo algunos de los ejercicios propuestos, dependiendo del tiempo disponible para llevar a cabo los encuentros grupales con las familias. La o el profesional de acompañamiento familiar puede adaptar o ajustar los ejercicios, guardando la coherencia con los objetivos planteados.

## 2. Conceptos clave

Los conceptos clave permiten al profesional de acompañamiento familiar psicosocial comprender los temas que corresponden a los ejercicios propuestos. Estos conceptos son de información técnica, por lo que no es necesario que sean compartidos o discutidos con la población migrante y retornada que participa de los talleres vivenciales. Son un recurso para que el o la facilitador(a) de acompañamiento psicosocial tenga un mayor conocimiento acerca de los temas migratorios que favorecen el abordaje psicosocial con las familias migrantes y retornadas.

**Cohesión social:** la cohesión social es un término que se refiere al proceso de sostener el orden dentro de una sociedad en la que las personas comparten valores y un compromiso con su comunidad. De aquí se deriva el concepto de cohesión social transnacional, proceso mediante el cual algunos grupos sociales móviles logran tejer redes para soportar su sentido de pertenencia comunitario y compartir ciertos valores en diversos espacios geográficos. Dentro de la cohesión social como proceso se han identificado cinco elementos o dimensiones: «pertenencia/aislamiento; inclusión/exclusión; participación/apatía; reconocimiento/rechazo; legitimidad/ilegitimidad» (Vila, 2020, p. 4). Se destaca la dimensión de inclusión/exclusión, otro concepto relacionado con la migración. Una sociedad con buena cohesión social es capaz de garantizar la inclusión de las personas y ofrecer igualdad de oportunidades, particularmente en el mercado laboral (Vila, 2020).

**Discriminación:** la discriminación es la exclusión, restricción y/o preferencia fundamentada en motivos como la etnia, el sexo, la religión y el origen nacional o social, entre otros. Su objetivo es anular o desprestigiar el reconocimiento de derechos y de condiciones de igualdad de otras personas (OIM, 2019). Con respecto a la población migrante, se puede hablar de discriminación étnica, concepto que alude a los procesos de diferenciación y separación —representados en la desigualdad—, y de exclusión que se desencadenan de la xenofobia y del odio al extranjero. Este tipo de discriminación abarca desde el rechazo y el desprecio hacia las personas migrantes, hasta agresiones y asesinatos en contra de esta población (Urzúa *et al.*, 2019).

**Estereotipos:** son aquellas creencias que tiene un grupo de personas, acerca de los atributos personales de otro grupo de personas. Se relacionan con el concepto anterior, ya que «las valoraciones negativas que caracterizan los prejuicios a menudo se ven sustentadas por creencias y normas sociales» (Myers & Twenge, 2019, p. 25), que son denominadas estereotipos. En la mayoría de los casos, los estereotipos pueden conllevar a generalizaciones excesivas e imprecisas y, así, a simplificar la imagen que se tiene de otras

---

personas y, en consecuencia, desencadenar estigmas, es decir, atributos desacreditadores, ante la diferencia (Gissi *et al.*, 2019; Myers & Twenge, 2019).

**Inclusión:** el concepto de inclusión hace referencia al proceso mediante el cual una sociedad fomenta y mejora las habilidades, oportunidades y dignidad de aquellas personas que, por alguna razón o característica personal, están en desventaja social (OIM, 2019). La inclusión de las personas migrantes debe contemplar los diferentes sistemas sociales (de educación, sanidad, laboral, habitacional, entre otros) en los que las personas puedan desenvolverse, de manera adecuada y completa, en la sociedad. Este es un importante reto tanto para el Gobierno, como para la sociedad de acogida, puesto que es necesario ajustar los diversos sistemas a las necesidades y a las nuevas demandas del fenómeno migratorio. Con esto, la inclusión de las personas migrantes permite su funcionalidad en la sociedad y su incorporación en modelos culturales y productivos de reconocimiento de derechos (Aliaga-Sáez, 2020).

**Integración:** se entiende por integración el proceso a través del cual las personas migrantes son aceptadas en una sociedad a nivel individual, grupal y comunitario. Igualmente, se considera un proceso bidireccional de construcción conjunta, que involucra tanto a las personas migrantes, como a las comunidades de acogida para facilitar la adaptación de ambas partes. La integración implica el reconocimiento de los derechos y deberes de la población migrante y de la sociedad de acogida. También, se deben tener en cuenta el acceso a diversos servicios, la inserción en el mercado laboral y el respeto por los valores que pueden establecer un vínculo entre las personas migrantes y las personas locales (OIM, s.f.).

**Prejuicios:** concepto que hace referencia a «una actitud negativa o de rechazo hacia un individuo por su pertenencia a un determinado grupo» (Igartua & Frutos, 2016, p. 35). Teniendo en cuenta la teoría de la identidad social de Tajfel (1982, citado en Igartua & Frutos, 2016), las personas manifiestan un favoritismo particular por su endogrupo, es decir, favorecen más a las personas que pertenecen a su grupo (con las que comparten ciertas características), y presentan una discriminación hacia el exogrupo, esto es, hacia personas que no pertenecen a su grupo. Las actitudes de prejuicio pueden ser compartidas por otras personas del endogrupo o propio grupo y suelen reflejarse en, por ejemplo, representaciones en medios de comunicación, como películas, series de televisión o noticias. Los prejuicios pueden variar en el tiempo y de acuerdo con las circunstancias y el estado de las relaciones intergrupales, por lo que se entiende como un proceso modificable (Igartua & Frutos, 2016).

**Xenofobia:** la xenofobia puede ser comprendida como el «conjunto de actitudes, prejuicios y comportamientos que entrañan el rechazo, la exclusión y, a menudo, la denigración de personas por ser percibidas como extranjeras o ajenas a la comunidad, a la sociedad o a la identidad nacional» (OIM, 2019, p. 256). Así, la xenofobia se manifiesta como el miedo al extranjero, el miedo a grupos étnicos diferentes y el miedo a personas de las que se desconoce su identidad. Este miedo desencadena actos de discriminación, que se fundamentan en prejuicios, de manera que las personas xenofóbicas tienden a justificar

dicha segregación. El fenómeno migratorio ha aumentado en las últimas décadas y, con esto, la xenofobia se ha incrementado considerablemente, a tal punto que la migración de miles de personas se ha utilizado como excusa de la situación de desempleo —que tiene lugar en varios países de acogida de migrantes— y se han generado y potencializado discursos que promueven la xenofobia hacia las personas migrantes que se consideran competencia por los recursos disponibles (Rangel, 2020).

### 3. Objetivo general

Fomentar actitudes de aceptación y compromiso por parte de las comunidades de acogida para incidir en la xenofobia, favorecer la inclusión y la integración de las mujeres y hombres migrantes, y fortalecer la cohesión social.

#### Pregunta orientadora

¿Cómo se logra fortalecer la cohesión social, la inclusión y la integración entre grupos de migrantes y familias retornadas en comunidades de acogida para eliminar la xenofobia y la discriminación?



#### Metáfora de reflexión

La metáfora es un recurso para generar mayor reflexión en los encuentros con las familias migrantes y retornadas alrededor de los diferentes temas. El objetivo de este recurso pedagógico es que las familias logren establecer una asociación entre la metáfora y los diferentes ejercicios realizados, de manera que los análisis no queden, únicamente, en el espacio de los ejercicios, sino que puedan ser trasladados a otros espacios de discusión. Al inicio del encuentro, y antes de empezar los ejercicios, el o la facilitador(a) leerá la metáfora en voz alta para las familias participantes. Luego, se pedirá a las familias participantes que recuerden la metáfora para el final de la sesión. En el cierre, el o la facilitador(a) retomará la metáfora para incentivar la participación de las familias para que ellas mismas den cuenta de la relación entre esta y los ejercicios.



## Chilavete y la tolerancia

### La leyenda mexicana del invitado trata sobre el respeto a los otros

Chilavete era un indígena muy apreciado por todos. También, era muy apuesto y, cuando los españoles llegaron a su poblado, no dudaron en invitarlo a sus lujosas fiestas. Para entrar en las fiestas, Chilavete tenía que vestirse con la típica ropa europea, que le resultaba muy incómoda. Así que un día decidió acudir a una de las fiestas con su traje de selva habitual, que consistía en una simple piel a modo de calzón. Cuando Chilavete llamó a la puerta, el criado de los anfitriones de la casa le miró de arriba abajo y decidió echarle de allí, así que no lo dejó entrar. Chilavete se alejó muy triste.

Al día siguiente, lo invitaron de nuevo a la misma casa y, esta vez, acudió con un lujoso traje de lino. Evidentemente, le dejaron entrar y se sentó junto al más poderoso de los allí presentes. Pero en cuanto trajeron la comida, Chilavete comenzó a restregarse los alimentos por el traje. Todos se extrañaron de aquel comportamiento:

—Pero, Chilavete —dijeron asustados— ¿por qué haces esto?

Y él, muy sereno, respondió:

—Cuando vine como soy yo de verdad, no me dejasteis entrar. Y hoy, que voy vestido de algo que no soy, me sentáis en el mejor lugar. Entiendo, por lo tanto, que estos alimentos no son para mí, sino para mi ropa.

Y así, Chilavete se levantó y se fue, dejando a todos con la boca bien abierta.

**El que llega de fuera es el invitado  
No juzguemos las apariencias**

## 5. Metodología



Dinámica de inicio	10 minutos
Ejercicio 1	20 minutos
Ejercicio 2	20 minutos
Ejercicio 3	20 minutos
Ejercicio 4	20 minutos
Ejercicio 5	20 minutos
Cierre de unidad	10 minutos



### Materiales necesarios

Hojas de papel blanco, lápices, marcadores, formatos, papel de papelógrafo, bloques tipo Lego

#### Dinámica de inicio. Lo que tenemos en común

En esta actividad, el o la facilitador(a) comienza por nombrar una característica que pueda ser compartida por las personas que participen del grupo, por ejemplo, «tener hijos». Al escuchar esto, las personas que tengan hijas o hijos deben moverse hacia un lado del salón. Luego, el o la facilitador(a) menciona otra característica, por ejemplo, «gustar el fútbol» y las personas que compartan ese gusto, de nuevo deben moverse al lugar indicado. De esta manera, las personas participantes se dan cuenta de que tienen más cosas en común con otras de las que creían.

#### Ejercicio # 1. La maleta migrante

### Objetivos

- Construir un ambiente participativo, basado en la aceptación entre las comunidades de acogida y las familias migrantes y retornadas, desde una perspectiva grupal, fortaleciendo las percepciones positivas de cada uno de los participantes para que comprendan la necesidad de la inclusión y de la cohesión social como vía para la convivencia social.
- Lograr una comprensión conjunta de las necesidades psicosociales que enfrentan las familias migrantes, las niñas y niños migrantes y las familias retornadas, así como los obstáculos a los que se deben enfrentar en los países de destino.

- Generar empatía en las comunidades de acogida entendiendo las situaciones propias de las migraciones y las diferencias y similitudes que hay entre las comunidades.

## Instrucciones

Migrar no es un proceso fácil, implica dejar muchas cosas atrás. Entre lo que se deja atrás, está la familia, con la que se tienen vínculos fuertes. Además de la familia se dejan amigos y cosas materiales. En ocasiones, hay tiempo para planear el viaje para dar curso a un proceso migratorio —lo que no quiere decir que no se deban tomar decisiones difíciles—, pero, en otros casos, las personas se ven forzadas a abandonar su lugar de residencia por causa de conflictos armados o políticos, violencia, amenazas a la integridad o desastres ambientales. El hecho de tener que escoger a dónde ir y lograrlo es, en sí, un evento que produce angustia, incertidumbre y, muchas veces, desesperanza.

1. Reparta hojas blancas, lápices y marcadores a todos los y las participantes.
2. Imparta las siguientes instrucciones:
  - «Piensa que hoy te dicen que tienes que abandonar tu casa rápidamente y que solo puedes llevar 10 cosas y escoger dos personas para que te acompañen».
  - «Dibuja, dentro de tu maleta, las 10 cosas que vas a llevar».
  - «Dibuja las personas que puedes llevar».
3. Una vez realizado el ejercicio, nombre unas personas de la comunidad de acogida, hombres y mujeres, e invítelos a compartir sus dibujos y explicar sus selecciones.
4. Haga énfasis en las diferencias y pregunte qué sintieron en el momento de decidir sobre las cosas que llevaban y las personas que incluían en su viaje.
5. Pregunte «¿Qué conflictos te generó esta decisión? ¿Cuáles son esas cosas sin las que no se puede vivir?».
6. Trascurridos cinco minutos desde que se plantea la pregunta, se avisa a los participantes que, al final, tan solo pueden llevar ocho de esas diez cosas pues, si todas las personas llevan diez cosas, la lancha iría muy cargada. Les toca sacarlas de la maleta.
7. Tras cinco minutos, se produce el segundo aviso en el que se les advierte que, de ocho, pasan a ser cuatro cosas las que cada persona puede llevar al nuevo país. Se les dan unos minutos más y se termina el tiempo.
8. Tras esto, se puede preguntar cuáles son las cosas que se llevan, cómo se han sentido, si creen que eso les podría suceder en algún momento, etc.: «¿Cómo te has sentido al reducir tus posibilidades de desarrollo?».

Hacer el cierre haciendo énfasis en que esto es lo que han tenido que experimentar muchos migrantes; otros han tenido más posibilidades, pero, finalmente, tienen que hacer muchos cambios. Desarrollar empatía y ponernos en la situación de los otros y otras es un ejercicio necesario para entender este proceso migratorio.

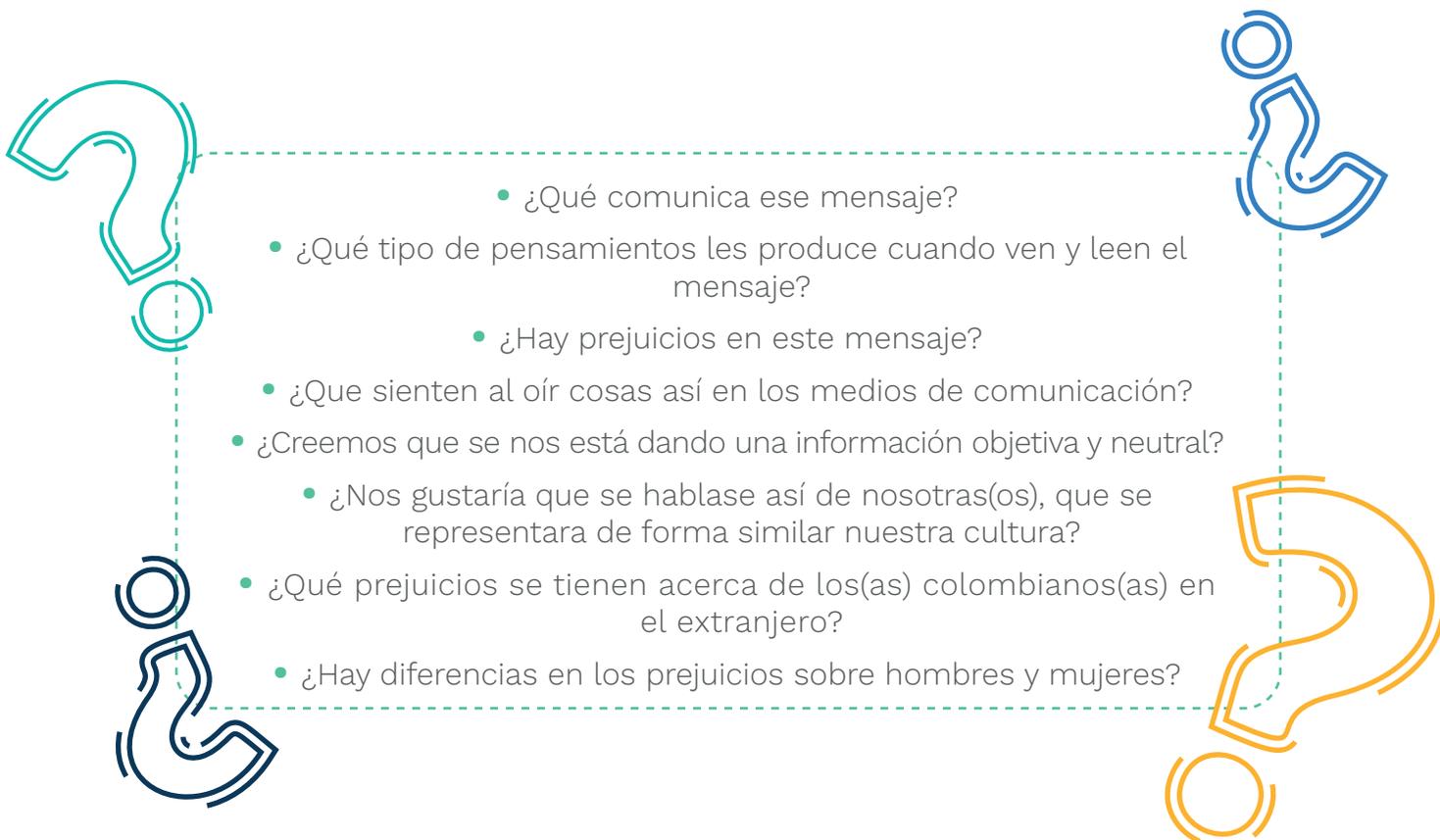
## Ejercicio # 2. Prejuicios y medios de comunicación

### Objetivos

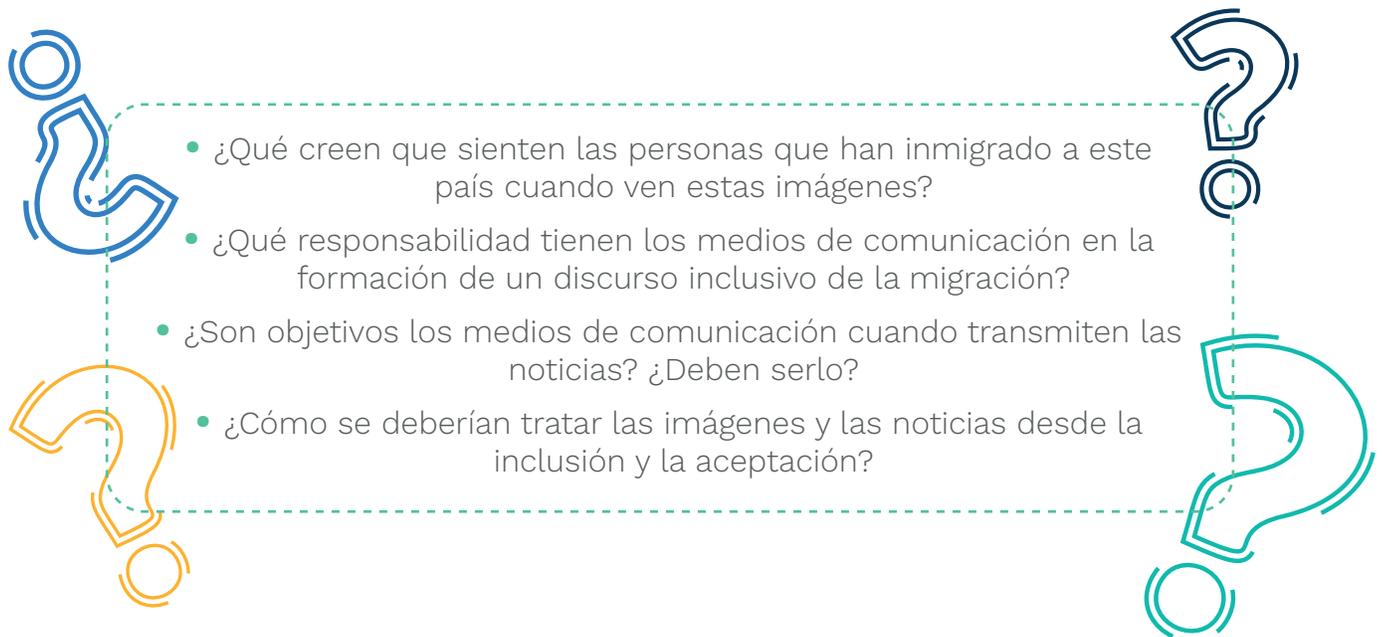
- Visualizar y reflexionar sobre algunos de los prejuicios que se transmiten a través de los medios de comunicación.
- Fortalecer las diferentes percepciones y las nuevas formas de representar a las personas migrantes sin caer en prejuicios.

### Instrucciones

1. El facilitador, antes de comenzar, debe asegurarse de que todas las personas entiendan los términos y los conceptos que se van a trabajar, como prejuicios, estereotipos, mensajes y medios de comunicación.
2. Escoger dos mensajes transmitidos por noticias de un medio local o seleccionar dos mensajes en medio impreso, uno con contenido positivo, favorable a la migración, y otro negativo, desfavorable a la migración.
3. Pídale al grupo que se divida en grupos de a cinco personas; la mitad del grupo escoge uno de los medios y la otra mitad, el otro.
4. Cada grupo debe contestar las siguientes preguntas:



5. En la segunda parte del ejercicio, pida que los mismos grupos intenten reelaborar la noticia desde una perspectiva intercultural.



- ¿Qué creen que sienten las personas que han inmigrado a este país cuando ven estas imágenes?
- ¿Qué responsabilidad tienen los medios de comunicación en la formación de un discurso inclusivo de la migración?
- ¿Son objetivos los medios de comunicación cuando transmiten las noticias? ¿Deben serlo?
- ¿Cómo se deberían tratar las imágenes y las noticias desde la inclusión y la aceptación?

## Cierre

Finalizar el ejercicio haciendo énfasis en cómo debemos desarrollar nuestras propias creencias con respecto a los y las migrantes y no dejarnos llevar por comentarios dañinos y prejuiciosos. SIN PREJUICIOS. Ese debe ser el mensaje final que las personas se llevan.

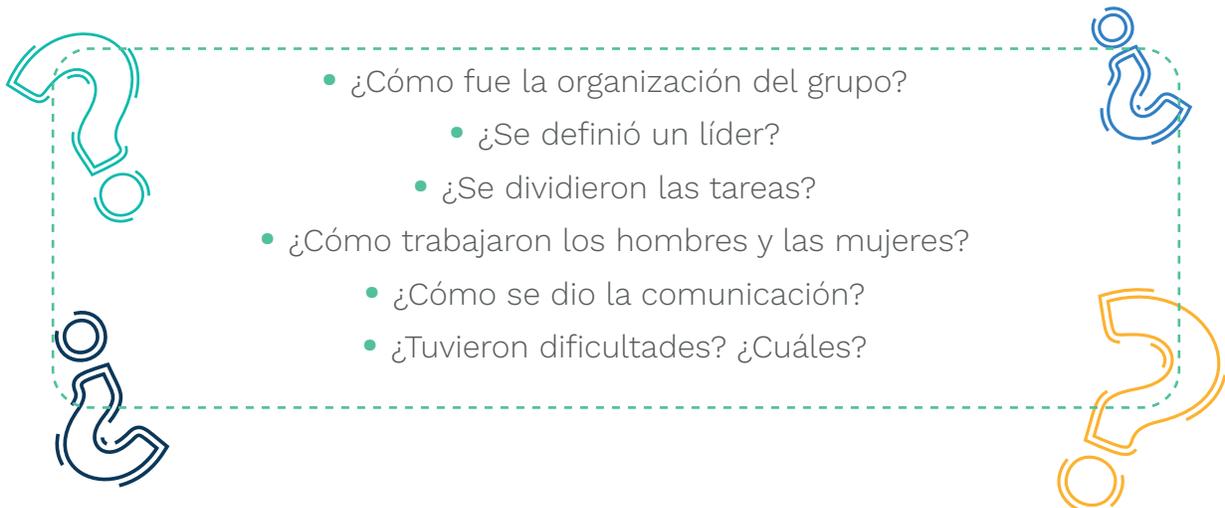
## Ejercicio # 3. Construyendo el futuro: juntos es mejor

### Objetivos

- Generar un espacio de construcción colectiva, basado en la comunidad, integrando las familias migrantes y la comunidad de acogida en una actividad conjunta orientada a la cohesión social.
- Fortalecer el trabajo en equipo privilegiando el bien común y no el individual (sin orgullos), y para que los prejuicios no tengan lugar.
- Afianzar las capacidades de organización comunitaria y participativa.

## Instrucciones

- Utilice varios juegos de bloques tipo Lego, o cubos de cartón u otros materiales que sean adecuados para facilitar un proceso de construcción de algo de manera conjunta.
- Invite a los participantes a desarrollar el ejercicio conjunto. Para llevarlo a cabo, es necesario que se dividan en varios pequeños grupos, dependiendo del número de personas asistentes. Es recomendable que sean grupos de 5 a 8 personas, tanto de hombres, como de mujeres.
- Para dividir los grupos, se puede utilizar la estrategia de ir asignando un número a cada persona de 1 a 5. Posteriormente, se reúnen los grupos por el número asignado. Una vez organizados los grupos, se les invita a que diseñen, planeen y lleven a cabo una construcción. El mejor trabajo recibirá un premio (puede ser decidido por el facilitador, por ejemplo, un certificado de buen equipo). Infórmeles que tienen 20 minutos para elaborar el proyecto en conjunto.
- El facilitador observará, durante 10 minutos, el trabajo de los grupos que, en todos los casos, estarán conformados por personas de comunidad de acogida y de familias migrantes.
- Después 20 minutos, una vez hayan terminado, pídeles escoger un o una participante para presentar la información sobre la dinámica del ejercicio.



**Ejercicio # 4. A que no me molesta: la tolerancia es la clave**

## Objetivos

- Sensibilizar a las comunidades de acogida en el tema de la xenofobia y en las estrategias más adecuadas para combatirla y para que no esta no se presente en las diferentes comunidades.
- Fortalecer las actitudes positivas con respecto a la migración y a los beneficios que se pueden obtener por la integración de distintas culturas.

- Desarrollar capacidades de tolerancia entre los y las migrantes y las comunidades de acogida como la base de la aceptación.

## Instrucciones

1. Divida el grupo entre las personas de nacionalidad venezolana y las de nacionalidad colombiana y reparta las instrucciones según el grupo de pertenencia.
2. Pídeles a los participantes que escriban en la mitad de la hoja, y en letra pequeña, una palabra que les moleste mucho y que hayan escuchado decir sobre los colombianos (los pastusos, los paisas, los rolos, los caleños, los costeños), o sobre los de su ciudad o región (5 minutos).
3. Pídeles a los participantes que escriban en la mitad de la hoja, y en letra pequeña, una palabra que les moleste mucho y que hayan escuchado decir sobre los venezolanos (los maracuchos, caraqueños, gochos, etc.), o sobre los de su ciudad o región (5 minutos).
4. En seguida, los participantes deben buscar una pareja y decir la palabra que escogieron, lo que esa palabra les hace sentir o pensar y lo que les produce en el cuerpo. La pareja hace el mismo ejercicio. Ambos agradecen por escuchar (2 minutos y deben cambiar).
5. Dé la siguiente instrucción: «Ahora vuelvan a la hoja. ¡Relájense! Respiren. Hagan una cuenta regresiva desde diez (10...9...8...7...6...5...4...3...2...1). Con un color o colores diferentes al de la palabra inicial, escribe, con letra más grande y alrededor de la palabra negativa, todas las cualidades y virtudes que tienen los colombianos (los pastusos, los paisas, los rolos, los caleños, los costeños) o las personas de tu región (por ejemplo, alegres, colaboradores, amables, trabajadores). Escribe todas las que se te vengan a la mente».
6. Dé la siguiente instrucción: «Ahora vuelvan a la hoja. ¡Relájense! Respiren. Hagan una cuenta regresiva desde diez (10...9...8...7...6...5...4...3...2...1). Con un color o colores diferentes al de la palabra inicial, escribe, con letra más grande y alrededor de la palabra negativa, todas las cualidades y virtudes que tienen los o personas venezolanas (los maracuchos, caraqueños, gochos, etc.) o de tu región (por ejemplo, alegres, colaboradores, amables, trabajadores). Escribe todas las que se te vengan a la mente».
7. Cuando terminen de escribir todas esas palabras, pida que decoren la hoja lo más bonito posible.
8. Haga un cierre enfatizando en que es importante centrarse más en lo positivo que en lo negativo, y que la xenofobia no permite construir comunidad. Tolerancia y aceptación son las mejores actitudes para lograr mejorar la convivencia.

## Ejemplo



### Ejercicio # 5. Manejo de la rabia para lograr la tolerancia

## Objetivos

- Entender que la rabia es una emoción que puede conllevar a problemas y conflictos que interfiere con la capacidad de relacionarnos con la comunidad de manera armónica.
- Reflexionar sobre las situaciones que provocan esas reacciones de rabia y malestar con los y las migrantes, las familias de retornados y las comunidades de acogida y las formas de solución.

## Instrucciones

1. Divida al grupo en pequeños grupos y solicíteles que hagan un listado de situaciones que les produzcan rabia. Cada grupo debe hacer un listado en conjunto con todos los miembros.
2. Luego de haber elaborado el listado, por favor, díales que califiquen cada una de las situaciones, desde la situación que más produce rabia a la que menos.
3. El facilitador orienta al grupo al transmitir el mensaje de que la rabia es una emoción propia de los seres humanos y de que lo importante es descubrir formas de expresarla.
4. Pídales a los participantes que manifiesten cómo diferenciar entre sentir rabia y actuarla.

5. Pregunte si, cuando se enojan, lo hacen en cualquier sitio, incluyendo los espacios en donde están sus hijos e hijas.
6. Haga énfasis en que es importante reconocer el enojo que les provocan o les han provocado diferentes situaciones de la vida cotidiana y en que, si no se expresa, se corre el riesgo de que, al «quedarse dentro», nos haga sentir muy tristes, mal con nosotros mismos y, por último, de que, cuando salga, sea de muy mala manera y esto es lo que se considera malestar emocional.
7. Todo lo anterior debe quedar consignado en una cartelera para observar si hay alguna situación que se relaciona con las personas migrantes, y si las personas migrantes manifiestan rabia frente a las comunidades de acogida.
8. Presente el consolidado (cartel) de la rabia y pregunte si las razones por las cuales los participantes se enojan justifican las reacciones emocionales, como la rabia, que en un momento dado puede dañar a otros y a ellos mismos.
9. Invítelos e invítelas a que escojan uno de los ejemplos consignados en el cartel de la rabia.
10. Una vez seleccionado el ejemplo, solicite a varias personas participantes que den ejemplos de formas diferentes de reaccionar (una reacción no conflictiva y que no traiga efectos negativos). Todos y todas pueden participar. Pida que recuerden cómo se trabaja la gestión emocional también en estos momentos, para lograr una mejor relación entre los y las migrantes y las comunidades de acogida.

### Ejemplo:

se recomienda utilizar la analogía de la olla de presión que, a medida que se va llenando, y si no cuenta con válvulas de seguridad que permiten que salga poco a poco la presión, estará cada vez más cerca de explotar. Agregue que, en la medida en que nuestro entorno (ambiente) sea más tenso o problemático, más nos vamos llenando de la tensión que provoca las emociones; nos vamos llenando de rabia. Hable sobre el riesgo de sacar la rabia sin válvulas de seguridad hasta explotar. ¿Qué puede pasar si la rabia se acumula y sale de golpe?

11. Cierre la actividad concluyendo que las formas destructivas de la rabia son abusivas y las expresiones constructivas de esta son saludables. Explique, también, por qué todos somos responsables de nuestra propia rabia y de la forma de expresarla.

---

## Cierre de unidad

Una vez los ejercicios finalicen, el facilitador recordará lo leído en la metáfora de reflexión para analizar cómo se asocia con todo lo trabajado en esta primera parte del encuentro. Debe hacer énfasis en las conclusiones y en las lecciones aprendidas a partir de este proceso de reflexión.

Para el cierre del acompañamiento psicosocial a las familias, a partir de estas cartillas, se incluirá el aplicativo Mi Familia, que incluye un reporte general para cada encuentro.

## Referencias

- Aliaga-Sáez, F. (2020). Aproximación teórica a la integración de los inmigrantes en tres niveles: comprensión, adaptación e inclusión. *Política, Globalidad y Ciudadanía*, 6(11). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=655869548010>
- Gissi, N., Pinto, C. & Rodríguez, F. (2019). Inmigración reciente de colombianos y colombianas en Chile. Sociedades plurales, imaginarios sociales y estereotipos. *Estudios atacameños*, (62), 127-141. <https://dx.doi.org/10.22199/issn.0718-1043-2019-0011>
- Igartua, J. J. & Frutos, F. J. (2016). Procesos de recepción y efectos socio-cognitivos de películas sobre inmigración. El papel moderador del prejuicio hacia inmigrantes. *Migraciones. Publicación del Instituto Universitario de Estudios Sobre Migraciones*, (40), 33-61. <https://doi.org/10.14422/mig.i40.y2016.009>
- Myers, D. G. & Twenge, J. M. (2019). *Psicología social* (13a edición). McGraw-Hill.
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2019). *Glosario de la OIM sobre migración*. OIM.
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (s.f.). *Términos fundamentales sobre la migración*. OIM. <https://www.iom.int/es/terminos-fundamentales-sobre-migracion>
- Rangel, M. (2020). Protección social y migración: el desafío de la inclusión sin racismo ni xenofobia. *Serie Políticas Sociales*, (232). Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45244/S1901183\\_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45244/S1901183_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Urzúa, A., Ferrer, R., Olivares, E., Rojas, J. & Ramírez, R. (2019). El efecto de la discriminación racial y étnica sobre la autoestima individual y colectiva según el fenotipo autoreportado en migrantes colombianos en Chile. *Terapia Psicológica*, 37(3), 225-240. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000300225>
- Vila, A. (2020). Cohesión social transnacional y migración en Guanajuato. Construyendo una perspectiva desde el Sur. *Estudios Fronterizos*, 21(e059). <https://doi.org/10.21670/ref.2017059>

# ANEXOS

## Anexo 1

### Lista de chequeo de indicadores psicosociales Instrumento de tamizaje<sup>1</sup>

**Adaptado por:** Clemencia Ramírez, M.A. PhD, IOM Consultora, 2019.

**Adaptado de:** Leahy y McGinn (2012).

**Instrucciones:** Lea cuidadosamente cada afirmación a las personas que está entrevistando y marque «sí» o «no». Usted puede aplicar la escala o identificar la presencia o ausencia de cada una de estas posibilidades a partir de la narración que hace la persona. Como es un instrumento de tamizaje de tipo cualitativo y descriptivo, no es un instrumento psicológico, por lo que no tiene calificación. A partir de este, se podrá identificar la clase de indicador psicosocial que se asocia y que puede estar presente (cognitivo (c), fisiológico (f), emocional (e), comportamental (b) —se marcó b para no confundir con cognitivo—). Es, únicamente, para hacer un barrido del funcionamiento o del estado psicológico actual.

Afirmación	SÍ	NO
1. Le produce miedo pensar en el evento (c).		
2. Se pone tenso o molesto como respuesta al recordar lo sucedido o los problemas que tiene actualmente (c), (e).		
3. Ve imágenes intrusivas y oye sonidos relacionados con el evento (c).		
4. Evita cualquier recuerdo del evento (c).		
5. Ha bajado su interés en actividades (b).		
6. Evita ponerse en contacto con sus sentimientos (c).		
7. Teme repetir ese evento (c), (e).		
8. Se ha reducido su control de impulsos (b).		
9. Tiene pensamientos intrusivos acerca del evento (c).		
10. Está nerviosa y se altera fácilmente (f) (e).		
11. Demuestra muy poco afecto (e).		
12. Se siente muy solo (c) (e).		
13. Sueña con lo que le ha sucedido (c) (e).		

<sup>1</sup> Este instrumento se adaptó para la consultoría contratada por el Programa de MHPSS-IOM Bangladesh (2019). El instrumento está originalmente en inglés; es el resultado de la consulta de varios instrumentos disponibles de diferentes autores. Es de uso interno para el trabajo de los operadores de atención psicosocial.

Tener en cuenta que, si la persona reporta o manifiesta las 13 situaciones presentadas en las anteriores afirmaciones, puede ser indicativo de la presencia de un posible estrés postraumático. En ese caso, se recomienda remitir a la persona a una ruta de atención en salud mental.

Afirmaciones	SÍ	NO
1. Tiene sueños que lo alteran (c).		
2. Se le ha afectado el sueño (f).		
3. Tiene pesadillas (f).		
4. Se siente culpable (e).		
5. Tiene problemas de salud (b).		
6. Le cuesta trabajo poner atención (c) (e).		
7. Tiene quejas somáticas (f), (e).		
8. Llora sin razón identificada (b), (e).		
9. Se siente irritable y molesto la mayor parte del tiempo (b), (e), (c).		
10. Es agresivo física y verbalmente (b).		
11. Tiene temor por separarse de alguien (e).		
12. Es hiperactivo, no se puede quedar quieto (b).		
13. Se considera con síntomas de depresión (c), (b), (e).		
14. Se ha aislado voluntariamente de su grupo de amigos (b).		
15. Ha pensado en que no quiere vivir (c), (e).		
16. Tiene tendencia a pensar que se quiere suicidar (c), (e).		
17. Tiene fantasías de muerte (c), (e).		

Tener en cuenta que, si la persona reporta o manifiesta las 17 situaciones presentadas en las anteriores afirmaciones, puede ser indicativo de una gran afectación en la salud mental y bienestar psicosocial de la persona. En ese caso, se recomienda remitir a la persona a una ruta de atención en salud mental.

## Anexo 2

### Escala Breve para la Evaluación del Estrés por Aculturación (EBEA)

Cuestionario adaptado de: Urzúa *et al.* (2021).

#### Datos de identificación

1	Sexo	Hombre	<input type="checkbox"/>	Mujer	<input type="checkbox"/>	Otros	<input type="checkbox"/>
2	Edad (años)	<input type="text"/>					

3	País de nacimiento	<input type="text"/>
4	Nacionalidad	<input type="text"/>

5	En una escala donde 1 es nada y 5 es mucho, ¿en qué medida se ha sentido apoyado en sus problemas...	Nada	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	Mucho	<input type="checkbox"/>
A	...por gente de su país que vive aquí?	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>		
B	...por gente de otros países que vive aquí?	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>		
C	...por gente colombiana?	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>		

6	¿Ha tenido algunas experiencias de discriminación desde que salió de su país de origen?	Sí	<input type="checkbox"/>	No	<input type="checkbox"/>	No responde	<input type="checkbox"/>
7	¿Algún(a) conocido(a) ha tenido algunas experiencias de discriminación desde que salió de su país de origen?	Sí	<input type="checkbox"/>	No	<input type="checkbox"/>	No responde	<input type="checkbox"/>

	Estando en Colombia	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Con frecuencia	No aplica
8	¿Con qué frecuencia siente que ha sido discriminado(a) por su nacionalidad?	<input type="checkbox"/>				
9	¿Con qué frecuencia siente que ha sido discriminado(a) por su color de piel?	<input type="checkbox"/>				

	Estando en Colombia	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Con frecuencia	No aplica
10	¿Con qué frecuencia siente que ha sido discriminado por su etnia (pertenencia comunidad indígena)?					
11	¿Con qué frecuencia siente que ha sido discriminado(a) por su orientación sexual?					
12	(SOLO MUJERES) ¿Con qué frecuencia siente que ha sido discriminada por ser mujer?					

13	¿En qué lugares usted o alguien conocido ha experimentado discriminación? (Marcar con x)					
A	En la calle					
B	En el trabajo					
C	En tiendas/lugares para comprar					
D	En instituciones o servicios públicos					
E	Otro:					
F	En ningún lugar					

14	Durante el tiempo que ha estado en Colombia, ¿alguna vez ha sido...? (Lea la lista y marque todos los que correspondan). POR CADA RESPUESTA DE SÍ, preguntar quién hizo eso y registrar un número.	Sí	No	No responde	Quién
A	Detenido sin justificación				
B	Amenazado con llamar a las autoridades migratorias				
C	Robado o extorsionado				
D	Secuestrado				
E	Víctima de algún tipo de violencia física o sexual				
F	(SUGERENCIA: que la persona lea en privado este ítem) ¿Alguien le ha ofrecido o le ha dado algo a cambio de tener sexo con él/ella?				

1. Un miembro de la familia    4. Otras autoridades    7. Extraño    9. Otros  
 2. Esposo(a)/pareja    5. Pandilla/cartel    8. Proveedor de servicios, trabajador de ONG    10. Se niega a responder  
 3. Policía/agente judicial    6. Conocido

15	En una escala donde 1 es nada y 5 es mucho, ¿ha tenido dificultades para...	Nada	1	2	3	Mucho
A	...tramitar, legalizar sus papeles de estudio, trabajo, residencia o títulos?	0	1	2	3	4
B	...conseguir la reunificación familiar (o de alguno de sus familiares)?	0	1	2	3	4
C	...obtener asistencia médica?	0	1	2	3	4
D	...obtener ayuda (asistencia) social?	0	1	2	3	4
E	...conseguir trabajo?	0	1	2	3	4
F	...obtener/arrendar vivienda?	0	1	2	3	4
G	...practicar sus tradiciones, sus costumbres?	0	1	2	3	4
H	...comunicarse porque hablan muy distinto?	0	1	2	3	4
I	...comprender a la gente de aquí (su forma de ser, su sentido de humor, saber cómo relacionarse con ellos)?	0	1	2	3	4
J	...conocer personas y hacer amigos de aquí (esta ciudad)?	0	1	2	3	4

16	Pensando en su experiencia migratoria, ¿qué tan estresante (tenso o angustiante) le ha resultado...	1 Nada	2	3 Algo	4	5 Muy estresante	No aplica
A	...prepararse para salir de su país?	1	2	3	4	5	
B	...conseguir el dinero para venirse?	1	2	3	4	5	
C	...salir de su país?	1	2	3	4	5	
D	...trasladarse de su país a Colombia?	1	2	3	4	5	
E	...tener que separarse de su familia?	1	2	3	4	5	
F	...dejar de ver a los amigos?	1	2	3	4	5	
G	...cubrir sus necesidades básicas (vivienda, alimentación, transporte, entre otros)?	1	2	3	4	5	
H	...encontrar un lugar para vivir?	1	2	3	4	5	
I	...encontrar un trabajo?	1	2	3	4	5	
J	...estabilizarse económicamente?	1	2	3	4	5	
K	...adaptarse a las formas de hablar de los colombianos?	1	2	3	4	5	
L	...iniciar el contacto con los vecinos?	1	2	3	4	5	
M	...hacer amigos?	1	2	3	4	5	
N	...establecer relaciones con las personas con las que trabaja?	1	2	3	4	5	

17	¿Cómo se comunica usted con su país o aquí en Colombia? (Marcar con x)	
A	Posee un teléfono celular habilitado para comunicarse en Colombia sin internet	<input type="checkbox"/>
B	Posee un teléfono celular habilitado para comunicarse en Colombia con internet	<input type="checkbox"/>
C	Pide prestado teléfono a un amigo o conocido	<input type="checkbox"/>
D	Va a cabinas telefónicas o servicios de telefonía	<input type="checkbox"/>
E	Otros:	<input type="checkbox"/>
F	No me comunico	<input type="checkbox"/>

18	¿Cuáles son sus principales necesidades de información? (Marcar con x)	
A	Cómo acceder a regularización	<input type="checkbox"/>
B	Oportunidades laborales	<input type="checkbox"/>
C	Asesoría jurídica (asilo, refugio)	<input type="checkbox"/>
D	Acceso a salud para mí y/o mi grupo	<input type="checkbox"/>
E	Acceso a educación para mis hijas/hijos	<input type="checkbox"/>
F	Organizaciones de apoyo a migrantes	<input type="checkbox"/>
G	Conocer costumbres y tradiciones (cultura) de Colombia	<input type="checkbox"/>
H	Otro (anotar):	<input type="checkbox"/>

19	Si tuviera que regresar a su país o lugar de origen, ¿correría algún riesgo grave su vida y/o su integridad física o la de sus familiares?	Sí	<input type="checkbox"/>	No	<input type="checkbox"/>	No responde	<input type="checkbox"/>
20	¿Estaría interesada(o) en que alguna organización le apoye a regresar voluntariamente y sin condiciones a su país?	Sí	<input type="checkbox"/>	No	<input type="checkbox"/>	No responde	<input type="checkbox"/>

21	Luego de ingresar, ¿cuáles es su principal proyección? (Marcar solo una con x)	
A	Quedarse en Colombia consiguiendo la regularización	<input type="checkbox"/>
B	Quedarse en Colombia solicitando refugio	<input type="checkbox"/>
C	Migrar hacia otro país: _____ ¿Cuál?	<input type="checkbox"/>
D	Retornar a mi país	<input type="checkbox"/>
E	No estoy seguro(a)	<input type="checkbox"/>
F	Otro	<input type="checkbox"/>





**GOBIERNO DE COLOMBIA**





# INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR

Sede de la Dirección General. Av. Carrera 68 # 64C - 75  
Bogotá D.C., Colombia



LÍNEA DE  
ATENCIÓN A  
NIÑOS, NIÑAS  
Y ADOLESCENTES.  
PROTECCIÓN - EMERGENCIA - ORIENTAÇÃO

Línea gratuita nacional ICBF:  
**01 8000 91 80 80**  
**[www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)**



**BIENESTAR  
FAMILIAR**

ICBFColombia

@ICBFColombia

@icbfcolombiaoficial