



Universitat de les Illes Balears

Facultad de Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Herramientas psicosociales para mujeres inmigrantes durante su proceso de regularización

Violeta Pérez Berrios

Grado de Psicología

Año académico 2021 - 2022

Trabajo titulado por la Dra. Victoria Ferrer

Departamento de psicología

Palabras claves del trabajo: Inmigración, mujeres, género, intervención psicosocial

Índice

1. Introducción	5
2. Fundamentación teórica	7
2.1. Procesos migratorios femeninos	7
2.2. Dificultades psicosociales a las que se enfrentan las inmigrantes ...	10
2.3. Recursos para la población inmigrante femenina ofrecidos por el Instituto de la Mujer	12
2.4. Competencias psicosociales por trabajar con las inmigrantes	13
2.4.1. Gestión emocional	13
2.4.2. Estrategias de afrontamiento	15
2.4.3. Habilidades sociales	16
3. Programa de inserción sociolaboral SARA	17
4. Objetivos de la propuesta de intervención	19
5. Características metodológicas	19
5.1 Identificación del problema o necesidad	19
6. Propuesta de intervención: desarrollo de una propuesta de intervención en el programa SARA.....	20
6.1. Módulo 2: Mejoro mis habilidades psicosociales	21
6.1.1. Unidad didáctica 6: La gestión de mis emociones.....	21
6.1.2. Unidad didáctica 7: Aprendiendo a usar mis estrategias de afrontamiento	25
6.1.3. Unidad didáctica 8: Ejercitando mis habilidades Sociales	27
7. Evaluación	31
7.1. Estrategias de seguimiento	32
8. Referencias bibliográficas	33
9. Anexos	38

Resumen

Esta propuesta viene motivada por las problemáticas existentes en las dinámicas migratorias que se dan cuando las inmigrantes se encuentran en una situación no regularizada. Siendo la inmigración un fenómeno que influye a todos países, la psicología social debe promover una intervención adecuada para sus protagonistas haciendo que el proceso lo vivan de la mejor manera. En los últimos años se ha ido observando cómo las mujeres tienen necesidades distintas de los hombres inmigrantes y de las mujeres nativas del país receptor, así como necesidades circunstanciales, que se generan al estar en otro país, con otras normas, otra cultura, otros valores y que también se deben cubrir. Es prioritario, por tanto, que se diseñen y ejecuten medidas diferenciadas en los procesos de regularización. Por este motivo, el objetivo de este trabajo es elaborar una propuesta de intervención para completar el Programa de Inserción Sociolaboral SARA, que aporte herramientas psicosociales a las mujeres inmigrantes sin documentos legales, donde se trabaje la regulación emocional, las estrategias de afrontamiento y las habilidades sociales, para paliar algunas de las consecuencias psicosociales durante el tiempo de espera hasta la regularización.

Palabras claves: Inmigración, mujeres, género, intervención psicosocial.

Abstract

The following proposal is motivated by the existing problems in migratory dynamics that occur when immigrants are in a non-regularised situation. Being migration a phenomenon that influences all countries, social psychology must promote that this manifestation be adaptive for its protagonists. In recent years, it has been observed how women acquire needs different than those of immigrant men and from women native to the receiving country, as well as circumstantial needs which are generated by being in another country, with different norms, culture and values, that must also be covered. The design and execution of differentiated measures in the regularisation processes is hence a priority.

Therefore, the objective of the following work is to elaborate an intervention proposal to complete the SARA socio-labour insertion program which will provide psychosocial tools to immigrant women without legal documents, where emotional regulation, coping strategies and social skills will be worked on to alleviate some of the psychosocial consequences during the waiting time for regularisation

Keys words: Immigration, women, gender, psychosocial intervention

1. Introducción

Este proyecto viene motivado por las diferentes problemáticas existentes en las dinámicas migratorias, por aquellas que se dan cuando las y los inmigrantes se encuentran en una situación no regularizada. A lo largo de la historia se ha podido constatar cómo se les etiqueta de "los y las otras/os," convirtiéndose en un término que lleva implícito la exclusión, por lo que una parte de la comunidad receptora ve amenazada su condición de privilegio, bienestar e identidad (Martínez et al, 2017, citado en Martínez y Martínez, 2018), consecuentemente la sociedad y el sistema las/los asocia como un problema con el que hay que lidiar (Palacios, 2016).

Lo cierto es que la realidad de la migración no es ajena a los diversos países, en este sentido la psicología social debe promover que esta manifestación sea adaptativa para sus protagonistas (Martínez y Martínez, 2018). Siendo así, es conveniente precisar algunos conceptos referidos a este fenómeno que forma parte de la naturaleza del ser humano y que se ha visto motivado a lo largo de los años por diferentes problemas sociales, culturales, políticos, económicos, etc. (Veliz, 2000).

La migración se define como un proceso donde las personas se trasladan de su residencia habitual a otra y este desplazamiento conlleva, por lo general, un cambio de límites geográficos y, por tanto, una modificación de la división política administrativa (Giménez, 2013, citado en Veliz, 2000) con el fin de conseguir una mejor calidad de vida o de cubrir una necesidad (Micolta, 2005).

Para entender correctamente el concepto de migración hay que tener presente los diferentes cambios que se dan (Blanco, 2000, citado en Micolta, 2005):

- Un cambio espacial, que quede reflejado en el desplazamiento que se produce entre dos territorios geográficos diferentes, por ejemplo, mudarse de un municipio, provincia o país a otro.
- Un cambio temporal, es decir, el tiempo de estancia en otra zona geográfica debe ser significativo.
- Y un cambio social, que dé pie a una reestructuración del estilo de vida.

Por otra parte, es fundamental aclarar los conceptos de emigrar e inmigrar, puesto que en este trabajo abordaremos exclusivamente la inmigración. Así pues, el término emigrar, según el Diccionario de la Lengua Española, se refiere a la salida de personas desde una región a otra, mientras que inmigrar se refiere a la entrada de personas a una región para radicarse en ella.

Según la ONU, desde el 2010 hasta el 2015 ha habido un aumento de inmigrantes, alcanzando un 41 %, lo que equivale a 244 millones de personas (ONU mujeres, s.d.). No obstante, se observa cómo desde el 2000 hasta el 2020 ha habido una disminución de la inmigración femenina pasando de 49,4 % en 2000 a un 48,1 % en 2020, situación inversa en el caso de los hombres, con un 50,6 % en el 2000 y un 51,9 % en el 2020 (Portal de Datos sobre Migración, 2021).

Según la referencia del Instituto Nacional de Estadística (2022) en España hay 5.512.558 inmigrantes, siendo 2.748.923 inmigrantes mujeres y 2.763.635 inmigrantes hombres. Por su parte, en la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares los datos provisionales del 1 de enero de 2022 señalan que hay 221.653 inmigrantes, siendo 110.134 inmigrantes mujeres y 111.519 inmigrantes hombres (Instituto Nacional de Estadística, 2022).

Al observar estos datos podemos apreciar como el movimiento de la inmigración femenina fluctúa geográficamente, no obstante, pese a lo que se pensaba desde el imaginario colectivo con relación a que los hombres eran los protagonistas de las migraciones, se observa como constantemente las mujeres han sido partícipes del fenómeno migratorio, siendo las investigaciones las que posicionaban a las mujeres como personas dependientes de sus padres y/o esposos, convirtiéndolas en seguidoras más que en intérpretes de sus movimientos, creando un vacío sobre el análisis de las migraciones femeninas (Collantes Sánchez, 2018). Por tanto, se observa como los procesos migratorios han contribuido a las discriminaciones por razón de género, llevando implícito el problema de las desigualdades existentes entre las mujeres y los hombres.

Adicionalmente, el Portal de Datos sobre Inmigración (20121) señala que aunque han habido avances no se constatado un cambio significativo en la población migratoria femenina en los últimos 60 años, no obstante, aportar datos de migración teniendo en cuenta la perspectiva de género, permite promover la igualdad de género y percibir las desigualdades

existentes. Se ve, por tanto, como los hombres inmigrantes experimentan situaciones de vulnerabilidad (Portal de datos sobre migración, 2021), no obstante, las mujeres vivencian una doble discriminación, uno: por ser mujeres y verse envueltas en una sociedad machista, y dos: por tener la condición de inmigrantes, lo que significa una ausencia del rol de ciudadana. Si a esto se le añade el formar parte de una etnia se puede apreciar una triple discriminación, por venir caracterizada por una cultura y una religión diferente (Martínez y Martínez, 2018), todo esto les hace encontrarse en posiciones desiguales que quedan reflejadas en la invisibilidad de las mismas en los procesos migratorios y en las barreras psicosociales en las que se ven sumergidas (Collantes Sánchez, 2018 ; Martínez y Martínez, 2018).

De tal manera se percibe que las mujeres tienen necesidades distintas de los hombres inmigrantes, de las mujeres nativas del país receptor, así como necesidades circunstanciales, que se generan al estar en otro país, con otras normas, otra cultura, otros valores y que también se deben cubrir (Instituto de las Mujeres, Gobierno de España, s.d.). Es congruente, por tanto, que se diseñen actuaciones e intervenciones diferenciadas en los procesos de regularización (Nebot, 2014).

2. Fundamentación teórica

2.1. Procesos migratorios femeninos

La inmigración es un fenómeno complejo del que forman parte protagonistas de diferentes procedencias, originando consecuencias en diversos contextos y direcciones, tanto en los países receptores como en los de origen (Santibáñez, 2006, citado en Palacios 2016). Tal realidad nos hace percatarnos de que las inmigrantes forman parte de un colectivo muy heterogéneo al que hay que analizar (Palacios, 2016).

Las intervenciones psicosociales, por su parte, al estar sumergidas en una sociedad desigualitaria no han accionado con ecuanimidad (Faraldo, 2007), en la literatura se refleja cómo las familias han seguido el mismo camino distribuyendo los costes y los beneficios de una manera no equitativa y obligando o impidiendo a las mujeres inmigrar (Carretero, 2015).

No obstante, algunos de los motivos por los que las mujeres salían de su país y lo siguen haciendo recientemente los recoge Carretero (2015):

1. Por reagrupación familiar,
2. como sustentadoras económicas de sus familias,
3. por guerras, situaciones económicas o discriminaciones de género,
4. por promoción profesional o social,
5. por estudios.

Sin embargo, se observa que hay diferencias entre el proyecto migratorio -la planificación del viaje y los objetivos- y el proceso migratorio -las expectativas y posibilidades que se van adaptando a las circunstancias encontradas-, la presencia de los obstáculos en estos procesos, en lo que respecta a las mujeres, viene producida -en parte- por las relaciones de desigualdad entre los hombres y las mujeres, dando pie a una serie de inconvenientes (Carretero, 2015 ; Martínez y Martínez, 2018):

- Imposibilidad de poder homologar sus títulos académicos,
- ausencia de trabajos adecuados a su cualificación profesional,
- falta de red y apoyo familiar,
- dificultades para ahorrar debido a que envían dinero constantemente a sus familiares,
- limitado conocimiento sobre los trámites administrativos y legales del ámbito laboral y las redes de inserción sociolaboral,
- ausencia del conocimiento del lenguaje,
- políticas administrativas que impiden acceder o mantener la situación administrativa

Continuando con el último punto, se observa cómo las leyes y normativas del país de acogida, en este caso de España, se convierten en uno de los obstáculos más representativos, pues, permiten el acceso a los beneficios que surgen de los recursos existentes. Por tal hecho, al ser un inconveniente, las inmigrantes carecen de la facultad para ejercer sus derechos y se les impide el ejercicio de la ciudadanía, lo que significa que formalmente no existen para la sociedad, puesto que, según el Tratado de la Unión Europea, la posición de ciudadana/o solo la reciben aquellas personas que tengan la nacionalidad. Lo que trae como consecuencia que no puedan ser usuarias de los sistemas de protección social y, en el caso de que se creen

recursos y/o servicios especializados, se siguen evidenciando barreras psicosociales que interfieren en la disposición y en el beneficio de los mismos, o, por su parte, la asistencia que se proporciona termina siendo desacertada para lo que necesitan estas personas (Martínez y Martínez, 2018) viéndose expuestas a la discriminación real y/o autopercebida (Carretero, 2015).

En lo que respecta al trabajo, se ha constatado a lo largo de los años un apogeo de áreas tradicionalmente feminizadas, dentro de las que se encuentran el sector de los cuidados y el empleo doméstico, este auge viene motivado por las ideologías de género y la división sexual del trabajo (Carretero, 2015).

La realidad es que los grupos de mujeres más vulnerables, ante la necesidad de poder mantenerse en el país de llegada, aceptan trabajos con condiciones laborales nefastas, donde abunda la explotación, la ilegalidad, la informalidad y la inseguridad (Franck y Spehar, 2010, citado en Palacios, 2016) contribuyendo a la feminización de la pobreza (Carretero, 2015). Asimismo, son el grupo más indefenso en relación a la trata de personas, sobre todo con fines de explotación sexual. Todo esto desemboca en una autopercepción de desventaja ante las/os nativas/os, quedando sus expectativas y metas en un segundo plano (Palacios, 2016).

A pesar de esto, las mujeres siguen teniendo competencias profesionales que muchas veces tienen que abandonar, llegando a sentir un decaimiento de su estatus social, experimentando así sentimientos de frustración, impotencia y humillación (Carretero, 2015).

En cuanto a la formación profesional, la sociedad española mantiene el estereotipo de que las inmigrantes no tienen estudios o competencias laborales, no obstante, la realidad es que solo el 2,4 % de las inmigrantes no cuentan con formación y el 27 % presenta estudios superiores, un porcentaje similar al de la población española femenina (INE, 2015, citado en Martínez y Martínez, 2018).

Por último, es importante resaltar, a pesar de todo el bagaje negativo en el que se encuentran, algunas de las características positivas que desarrollan las inmigrantes (Martínez y Martínez, 2018):

- Capacidad óptima de emprendimiento,
- repertorio cognitivo-conductual que les encamina a cumplir sus metas y objetivos,
- crecimiento personal al interaccionar con personas de diferentes culturas,

- desarrollo de la resiliencia en momentos estresantes.

2.2. Dificultades psicosociales a las que se enfrentan las inmigrantes

La inmigración es un proceso de adaptación personal constante, por los profundos cambios que ocasiona en los distintos ámbitos en los que se desenvuelven las personas (Martínez y Martínez, 2018).

Según la guía para la intervención psicológica con inmigrantes y refugiados, del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (2016), las principales respuestas que viven están relacionadas con la pérdida, el trauma y la incertidumbre causada por falta de adaptación. Estas respuestas son normales en un primer momento, por venir ocasionadas por situaciones negativas significativas, pero pueden transformarse en desadaptativas si se mantienen en el tiempo y si afectan a las áreas de las personas (Colegio oficial de psicólogos de Madrid, 2016).

En este sentido, se observa cómo las inmigrantes presentan vulnerabilidades físicas, psicológicas y sociales (Regata, 2019) y se percibe cómo el proceso migratorio se convierte en un factor de riesgo, afectando a la salud mental (Regata, 2019) y generando dificultades que les impiden salir adelante (Non et al., 2017, citado en Regata, 2019) a causa del nivel de estrés que produce. Además, algunos autores manifiestan que la probabilidad de sufrir estrés aumenta en las mujeres (González, Landero, 2007; Remor y Carboles, 2001, citado en Patiño y Kirchner, 2018) y se multiplica si se es inmigrante indocumentada, intensificando los temores y las consecuencias derivadas a medida que transcurre el tiempo (Patiño y Kirchner, 2008).

A continuación, nombraremos algunas de las reacciones que experimentan las inmigrantes. En relación a la incertidumbre causada por la ausencia de adaptación se observa la preocupación y la rumiación, las cuales vienen ocasionadas de forma específica por una mala gestión de las emociones. Además, se manifiesta la presencia de pensamientos catastróficos y la dificultad para concentrarse y prestar atención (Colegio oficial de psicólogos de Madrid, 2016).

En lo que respecta a las emociones se percibe la presencia de ansiedad, miedo e inseguridad. Y a nivel comportamental: inquietud, conductas agresivas, actitud defensiva e inhibición en la toma de decisiones. En cuanto al trauma se observa la sensación de hipervigilancia, irritabilidad, sensación de fatiga mental y física y el embotamiento emocional (Colegio oficial de psicólogos de Madrid, 2016).

Otros problemas psicosociales como la soledad forzada, el desapego, conflictos y rupturas familiares, una red social de apoyo insuficiente, la presencia de trastornos adaptativos, intentos de suicidio, estrés reactivo a causa del desempleo y problemas culturales, como la actividad social no significativa y la ignorancia de los recursos administrativos y legales los manifiesta Regata (2019) en su investigación. Adicionalmente, Martínez y Martínez (2018) expresan otras complicaciones como la depresión, la prostitución, el abuso de alcohol y/u otras sustancias.

Por otro lado, no hay que olvidar que las personas que inmigran pasan por un proceso de duelo, tal acontecimiento genera una tensión constante que puede terminar en estrés por choque cultural y derivar en síndrome de Ulises o síndrome del estrés crónico del inmigrante (Achotegui, 2009, citado en Martínez y Martínez, 2018).

De igual modo, se ve como gran parte de las inmigrantes al llegar a España se encuentran en riesgo de exclusión social, que se incrementa por diversos factores como: no tener residencia ni contar con permiso de trabajo, ausencia de una vivienda digna, dificultades para conseguir empleo o contar con ingresos económicos muy bajos, el racismo, el desconocimiento del lenguaje, la desorientación que se produce los primeros meses de asentamiento, etc. (Martínez, Sánchez y Martínez, 2017, citado en Martínez y Martínez, 2018).

De igual forma, cuando la inmigración viene dada de forma forzada, la condición de refugiada genera que la situación se viva de una manera más trágica (Martínez y Martínez, 2018) Asimismo, se aprecia como las inmigrantes en general se ven expuestas a la violencia de género y/o machista en sus múltiples formas: la violencia institucional o las manifestaciones más sutiles como el ideal de belleza femenina (Montañés y Moyano, 2006), y/o el rol de cuidadora que le otorga la sociedad, son algunos ejemplos. Y es experimentada por ellas de una manera más encubierta e invisible que el resto de las mujeres a causa de las

problemáticas sociales, lingüísticas, económicas y administrativas (Montañés y Moyano, 2006).

Viendo el panorama que se nos presenta, se observa cómo las mujeres presentan múltiples problemáticas psicosociales, antes y durante el proceso migratorio. Por tanto, aunque son diversas las áreas a trabajar con este colectivo, percibimos que necesitan hacer uso constante de la gestión emocional, tanto de sus propias emociones como de la comunidad receptora, debido a las interacciones que se realizan en la misma (Hochschild, 1989/2012, citado en Sibrian, 2021).

De igual modo, teniendo en cuenta las numerosas fases vitales por las que transitan, se percibe cómo estas generan modificaciones en sus mecanismos de afrontamientos, de modo que pueden percibir que estos no son los más adecuados para la situación inmigratoria o pueden encontrarse sin los mismos para hacer frente a los nuevos estresores (Lahoz y Forns, 2005). Por tanto, desarrollar las estrategias de afrontamiento permitirá predecir el ajuste psicosocial que tendrán en el país receptor (Kealey, 1996, citado en Olivos Aguayo, 2010).

A la vez, las habilidades sociales óptimas permiten la adecuación en las diferentes áreas y en las relaciones sociales que establezcan, convirtiéndose, por tanto, en indicadores de ajuste (Ward, Bochner y Furnham, 2021, citado en Olivos Aguayo, 2010). Abodarlas permitirá la reducción del estrés, el desarrollo de una buena red social, la tranquilidad, el autocontrol, las perspectivas positivas con los demás, etc. (Fernández Leyva, 2021) y facilitará la resolución de conflictos inmediatos y la prevención de futuros inconvenientes (Cabello, 1986, citado en Cabello, 2015, citado en Olivos Aguayo, 2010).

Por consiguiente, se trabajará la gestión emocional, las estrategias de afrontamiento y las habilidades sociales, en una intervención fundamentada en la competencia cultural, para que la misma se caracterice por ser justa, eficaz y, sobre todo, adaptada a las características culturales (Martínez y Martínez, 2018).

2.3. Recursos para la población inmigrante femenina ofrecidos por el Instituto de la Mujer

Esta guía de recursos está formada por los servicios que ofrece el Instituto de la Mujer bajo el Ministerio de Igualdad. Van dirigidos a diversos perfiles de mujeres, entre ellas las inmigrantes. Abordan el área de inserción sociolaboral, por consiguiente, la elección de estos servicios viene dada por la semejanza que cumple con los objetivos de este proyecto.

- Programa CLARA: va dirigido a un amplio perfil de mujeres en situación de riesgo o de exclusión: responsables de núcleos familiares, víctimas de violencia de género, reclusas, paradas sin titulación, mayores de 45 años, mujeres con discapacidad, jóvenes sin titulación e inmigrantes (Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad, s.d.). Cumple con los siguientes objetivos: incrementar la empleabilidad, trabajar la autoestima, la formación ocupacional, la intermediación laboral y la inserción en el mercado de trabajo (Instituto de las Mujeres, s.d.).
- Ceuta y Melilla: es un programa que va dirigido a un amplio perfil de mujeres, aquellas que tienen un bajo nivel formativo, baja autoestima, factores psicosociales y familiares discriminatorios por razón de sexo, una baja cualificación y dificultades de integración social por su condición de inmigrantes. Se encarga de la inserción sociolaboral por medio de múltiples competencias, principalmente a través de las habilidades sociales, para fortalecer su empleabilidad y la inclusión social. También trabajan aspectos cognitivos, emocionales y actitudinales (Instituto de la Mujer, s.d.).
- Empléate desde la igualdad: es un programa que va dirigido a mujeres que estén en situaciones de vulnerabilidad y excluidas de los beneficios por parte de la participación social y económica. Se dirige específicamente a mujeres del ámbito urbano y rural, entre ellas las inmigrantes. El objetivo, por tanto, es facilitarles el acceso a los derechos económicos, sociales y laborales (Ministerio de la presidencia, relaciones con las cortes e igualdad, s.d.).

2.4. Competencias psicosociales por trabajar con las inmigrantes

2.4.1 Gestión emocional

La inteligencia emocional se compone por diferentes áreas, una de ellas es la gestión de las emociones, la misma es de gran relevancia debido a que permite encauzar las

emociones desagradables experimentadas en determinadas situaciones (Thompson, 1994, citado en Carrera Santo, 2019). Esta habilidad se logra a través del establecimiento de una serie de parámetros que permiten aprender competencias emocionales hasta llegar a manejar la conflictividad, favoreciendo el bienestar (Gross, 2007, citado en García, Gomis, Ros y Filella, 2020). A pesar de esto, hay que tener presente que el objetivo no es reprimir las emociones, sino buscar la consciencia emocional para lograr identificar, aceptar y reaccionar a las emociones de una manera adaptativa.

Algunas de las estrategias que se utilizan mediante la gestión emocional son:

1. Estrategias encargadas de evitar la reactividad/impulsividad y centradas en el control de la reacción emocional en un primer momento:
 - Expresión emocional verbal: permite verbalizar las emociones generando el desvanecimiento de estas por lo que produce una recuperación emocional (Rimé, 2009, citado en García, et al. 2020).
 - Expresión emocional escrita: Puede realizarse de dos maneras: 1. La expresión de escritos positivos (Suhr, Risch y Wilz, 2017, citado en García, et al. 2020) y 2. el escrito de traumas o situaciones estresantes (Lu y Stanton, 2010, citado en García, et al. 2020) Con esta técnica se disminuyen las rumiaciones y la supresión emocional (Gortner, Rude y Pennebacker, 2006, citado en García, et al. 2020), al mismo tiempo que favorece las sensaciones de bienestar (Baikie y Wilhelm, 2005, citado en García, et al. 2020).
 - Técnica de la silla vacía: consiste en imaginar a la persona a la que se desea expresar las emociones, con el objetivo de poder narrar lo que se siente. Permite anticiparse a las situaciones, a sus reacciones y a las posibles respuestas (Elliott y Greenberg, 2016, citado en García, et al. 2020).
2. Estrategias centradas en los antecedentes
 - Distracción: Permite dejar de focalizar una situación desagradable limitando la rumiación y, por tanto, teniendo un efecto positivo en la regulación emocional (Augustine y Hemenover, 2008; Webb, Miles y Sheeran, 2012, citado en García, et al. 2020).

- Reevaluación de la situación: permite tener una perspectiva diferente sobre las situaciones dando paso a alternativas y soluciones, convirtiéndose en una de las técnicas más eficaces a nivel afectivo, cognitivo y social, aminorando la experiencia y la expresión emocional desagradable (Gyurak, Gross y Etkin, 2011; John y Gross, 2004; McRae, Ciesielsky y Gross, 2012, citado en García, et al. 2020).
- Buscar una solución: Se basa en la técnica de solución de problemas, por lo que se realiza a través de una serie de pasos: 1. identificar el problema, 2. establecer un plan, 3. generar alternativas, 4. hacer una autoevaluación, 5. investigar posibles resultados, 6. eliminar alternativas y 7. ejecutar acciones (Krumboltz 1979, citado en García, et al. 2020).

2.4.2. Estrategias de afrontamiento

Las personas solemos utilizar constantemente estrategias de afrontamiento, específicamente cuando nos encontramos en situaciones que alteran nuestros patrones cognitivos y conductuales (Patiño y Kirchner, 2008).

Desde el enfoque del modelo transaccional las estrategias son percibidas como herramientas dinámicas, cognitivas y conductuales que permiten a los individuos relacionarse de una manera u otra con las demandas internas o externas a las que se ven expuestas, esto deriva en un proceso que genera una autorregulación, en donde se controlan las emociones y el estrés de las situaciones, dando paso a la inhibición de un estado de desequilibrio psicofisiológico, en el caso de que se utilicen las estrategias más adecuadas (Compas, et al., 2001 citado en González, Souto-Gestal, González-Doniz y Franco, 2018).

Podemos encontrar dos tipos de estrategias, las que están centradas en el problema, con el fin de enfrentarse directamente al conflicto y a sus consecuencias. Y las estrategias centradas en la emoción, dirigidas a regular las mismas para así obtener un equilibrio (Moos, 1986, citado en Patiño y Kirchner, 2008).

Dentro de las estrategias centradas en el problema encontraremos la reevaluación positiva y la planificación, mientras que en el otro polo estaría el apoyo social (Prekiel Parciak, 2021) Al trabajar las estrategias de afrontamiento se debe tener presente que no

deben plantearse como adaptativas o desadaptativas, primero debe valorarse cada situación de forma global, para poder indicar el grado de eficacia de estas sobre las situaciones, teniendo en cuenta que, si bien una estrategia puede adecuarse muy bien para enfrentar un contexto, puede que no funcione con la misma eficacia en otro (Patiño y Kirchner, 2008).

En el estudio Lahoz y Forns (2005) se percibe la utilización de estrategias de afrontamiento conductuales en general, como la reevaluación cognitiva y la resolución de problemas, cuando se mantiene una postura de desafío frente a las adversidades. En cambio, hay un menor uso de estrategias centradas en el problema cuando perciben que las causas de estrés son impredecibles, originadas por causas externas, amenazantes, ineficaces, y que, por tanto, no producen ningún beneficio. Por eso, al partir de la base de que la inmigración supone situaciones de estrés constantes que someten a las personas a múltiples exigencias, es de suma importancia estudiar las valoraciones cognitivas que hacen para comprender la relación de estas con las estrategias de afrontamiento escogidas y por ende con el nivel de salud de las personas.

2.4.3. Habilidades sociales

Se entiende como habilidades sociales al conjunto de conductas efectivas que van lideradas por un objetivo y que se rigen por unos componentes normativos que permiten a las personas relacionarse adecuadamente en las interacciones sociales (Trower, 1982, citado en Olivos Aguayo, 2010).

Las HHSS están compuestas por tres componentes (Caballo, 1988, citado en Olivos Aguayo, 2010).

1. Conductual:

- a. Habilidades no verbales, es decir, aquellas que están relacionadas con las expresiones del cuerpo al momento de interaccionar, como la mirada, la postura, los gestos, permitiendo obtener información del emisor.
- b. Habilidades paralingüísticas, referidas a las características que adquiere el contenido verbal, modulando el significado y las emociones manifestadas. Entre estas están el tono de voz, la fluidez, los silencios, etc.
- c. Las habilidades verbales, refiriéndose al contenido verbal propiamente dicho, si toma una tipología formal, humorística o de interrogación, etc.

2. Cognitiva:

- a. Competencias cognitivas, entendida como la capacidad para utilizar la información obtenida de forma activa y de crear acciones y pensamientos.
 - b. Los planes y sistemas de autorregulación, aquellas conductas que permiten regular nuestro estado permitiendo gestionar las situaciones en las que participamos.
 - c. Los valores subjetivos de los estímulos, referida a la valoración individual y por lo tanto subjetiva que hace cada persona sobre los estímulos que recibe.
 - d. Las expectativas, aquello que se espera de las situaciones y que viene modulado por las consecuencias de las conductas que tenemos, así como por el nivel de información que se va obteniendo.
 - e. Las estrategias de codificación y constructos personales, se refiere a la manera en la que las personas registran el repertorio de estímulos cognitivos del medio y cómo lo utilizan posteriormente al manifestar sus conductas.
3. Fisiológica o emocional: entendida como aquellas respuestas de activación o inhibición de tipo fisiológico que produce el cuerpo, como la respiración, la tasa cardiaca, etc.

Según las investigaciones de Cabello (1988, 1993, 1997), las HHSS son aprendidas a través de la imitación, la enseñanza directa y el reforzamiento, significa que el grado de manejo que se tenga sobre ellas puede potenciarse o debilitarse, sobre todo si no se estimulan, si se tiene un trastorno afectivo o algún problema cognitivo (Olivos Aguayo, 2010).

En resumen, abordar las habilidades sociales mejora aspectos psicológicos tales como: la adaptación a los roles, la regulación del comportamiento, el rendimiento académico, la autoestima, (Baton et al., 2019, citado en Fernández Leyva, 2021) la expresión de los sentimientos, las actitudes, los deseos, las opiniones, los derechos propios y de los demás (Cabello, 1986, citado en Cabello, 2015, citado en Olivos Aguayo, 2010). Permitiendo una mejor integración en la sociedad.

3. Programa de inserción sociolaboral SARA

Dentro de los diferentes servicios que ofrece el Instituto de la Mujer bajo el Ministerio de Igualdad se encuentra el programa SARA, es un proyecto que va dirigido a tres perfiles de mujeres: inmigrantes, etnias gitanas y mujeres mayores de 45 años. Concretamente se dirige a aquellas mujeres que se encuentren en situaciones de vulnerabilidad y en la necesidad de mejorar sus competencias laborales, con el objetivo de introducirlas en las redes de inserción sociolaboral. Las mismas deben ser residentes de España y contar con un nivel de castellano mínimo para poder beneficiarse de los talleres impartidos.

Es llevado a cabo por la Fundación CEPAIM, la Cruz Roja, la Fundación Secretario Gitana y la Federación Española de Universidades Populares y es financiado por el Instituto de la Mujer.

Este programa se lleva a cabo durante 9 meses y las participantes realizan un total de 245 horas, manteniendo una metodología participativa bajo una perspectiva de género interseccional e intercultural, en la misma, se trabaja la incorporación a la actividad sociolaboral, el empoderamiento, la participación social, la mejora de la empleabilidad y las competencias digitales (Convive, Fundación Cepaim, s.d.).

De manera específica se especializa en:

- Fomentar la autoestima y la autoconfianza entre las participantes,
- aumentar las habilidades sociales y las capacidades de comunicación,
- trabajar el proyecto profesional de la participante,
- promover la diversificación profesional,
- impulsar la participación social de las mujeres en la sociedad española.

El programa está compuesto por 4 módulos:

1. Descubro: el cambio personal: 5 unidades didácticas
2. Me informo: conocer el entorno alrededor: 4 unidades didácticas.
3. Acceso: el panorama de la inserción: 5 unidades didácticas
4. Me involucro: nuestro papel en la sociedad: 3 unidades didácticas

Del mismo modo, realizan sesiones individuales en donde se trabajan temas personales ofreciendo un servicio más especializado (Convive, Fundación Cepaim, s.d.).

4. Objetivos de la propuesta de intervención

El fin de la siguiente propuesta de intervención es complementar el programa de inserción sociolaboral SARA. En consecuencia, se aportarán herramientas para paliar algunas consecuencias psicosociales durante el tiempo de espera de regularización a las mujeres inmigrantes en una situación no regularizada. A su vez, dicho objetivo se concreta en los siguientes objetivos específicos:

- Incluir al perfil establecido por el programa a mujeres inmigrantes sin documentos legales.
- Incorporar el programa de inserción sociolaboral SARA en Baleares.
- Complementar los módulos establecidos añadiendo el módulo 2 que trabaje las siguientes competencias psicosociales:
 - La gestión emocional, que puede alterarse por la preocupación constante a causa de la situación de irregularidad.
 - Las estrategias de afrontamiento, que les permita afrontar el tiempo de espera de regularización de la manera más óptima.
 - Las habilidades sociales, a fin de favorecer su integración en la sociedad a través de interacciones sociales satisfactorias.

5. Características metodológicas

5.1. Identificación del problema o necesidad

Los programas de intervención psicosocial han demostrado que funcionan con eficacia frente a las situaciones negativas que pueden experimentar las inmigrantes, teniendo efectos positivos al favorecer la salud mental, al prevenir los trastornos de ánimo (Martínez et al., 2001, citado en Martínez y Martínez, 2018) y al reducir los sentimientos de soledad y de desesperación (Martínez y Martínez, 2018).

Entre las múltiples situaciones que padece este colectivo se reflejan situaciones de discriminación en diferentes ámbitos a causa de ser inmigrantes y mujeres (Palacios, 2016), además, se encuentran con dificultades en el país de llegada, aumentando estos problemas cuando se encuentran en una situación no regularizada (Carretero, 2015) y experimentan

emociones negativas, como la frustración, el miedo, la ansiedad, la desesperación, etc., a causa de los obstáculos a los que se enfrentan.

Aunado a lo anterior, se percibe que los recursos y/o servicios existentes están cubriendo algunas de las necesidades, de tipo laboral, formativo y orientativo, a pesar de esto, consideramos que los servicios pueden optimizarse si se añaden herramientas en el ámbito psicosocial. Una vez identificado esto el proyecto pretende solventar algunas necesidades enmarcadas en el ámbito psicosocial, como lo son la gestión emocional, las estrategias de afrontamiento y las habilidades sociales.

6. Propuesta de intervención: Desarrollo de una propuesta de intervención en el Programa SARA

Frente a los servicios explicados anteriormente llevados a cabo por el Ministerio de Igualdad se encuentra el Programa Sara. Hemos valorado realizar la propuesta de intervención en este programa por ser uno de los que más aborda el colectivo de inmigrantes y el que más trabajo hace en el ámbito psicosocial.

Este proyecto se realiza en las localidades de Cartagena, Algeciras, Barcelona, Zaragoza y Ciudad Real. Como es un programa que no se desarrolla en la Comunidad Autónoma de las Illes Balears, la primera propuesta será la incorporación de este en Baleares, bajo la dirección de la Cruz Roja, la misma se encargará de difundir a sus profesionales, usuarios y entidades colaboradoras la incorporación de este nuevo proyecto.

En cuanto a la población destinataria, la intervención irá dirigida a mujeres inmigrantes de cualquier nacionalidad, residentes en Baleares, con una edad comprendida entre los 16 años y los 65 años, que carezcan de documentos que les impiden hacer vida como cualquier ciudadana; comprendiendo lo último, imprescindible, para que se cumplan nuestros objetivos. Por esta razón, la propuesta de intervención se centrará en el grupo de mujeres inmigrantes, haciendo la ampliación del perfil a mujeres que carezcan de documentos legales.

La profesional encargada de llevar a cabo las sesiones será una psicóloga formada en perspectiva de género y en migración. Por otro lado, el tiempo de duración va a ser el

establecido por el programa, con la modificación de que se añadirán las horas extras por el módulo incorporado, pasando de tener una duración de 9 a 11 meses.

Por último, se añadirá un nuevo módulo, denominado: **Mejoro mis habilidades psicosociales**, de esta manera el programa pasará de tener cuatro módulos a cinco, el mismo se integrará después del módulo 1, por la similitud de los temas abordados. De este modo, el programa desarrollará el módulo 1 previamente establecido, se incorporará el módulo (2) y se terminará con el resto de los módulos como en el programa está establecido. Asimismo, se continuará con las sesiones individuales en donde se trabajarán aspectos orientados al nuevo módulo.

6.1. Módulo 2: Mejoro mis habilidades psicosociales: compuesto por tres unidades didácticas:

6.1.1. Unidad didáctica 6: La gestión de mis emociones

Objetivos: Potenciar la gestión emocional que puede alterarse por la preocupación constante a causa de la situación de irregularidad.

Actividades:

- a. El camino de mis emociones en mi experiencia migratoria
- b. ¿Reconozco las emociones en mí misma y en las demás?
- c. Poniendo en marcha la regulación de mis emociones

a. El camino de mis emociones en mi experiencia migratoria

Objetivo: conceptualizar y categorizar las emociones y abordar las experiencias emocionales que han tenido durante su proceso inmigratorio con la finalidad de que adquieran y desarrollen la consciencia y la expresión emocional.

Modalidad: Presencial

Participantes: Mínimo 5 y máximo de 15

Duración: 2 horas

Desarrollo metodológico de la actividad:

1. Se comenzará con una psicoeducación para definir y clasificar las emociones; cómo y cuándo es normal que se manifiesten. Asimismo, se abordará el curso natural de estas de una manera gráfica, a fin de que sea lo más explícito posible.

2. Seguidamente, deberán realizar una lista de situaciones que les hayan generado emociones desagradables, pre y post el proceso inmigratorio (miedo, incertidumbre, vergüenza, ansiedad, tristeza, culpa, etc.) para después asociar a cada situación una emoción.
3. Se procederá a comentar en grupo cómo han solucionado cada situación y de qué manera y con qué regularon las emociones en esos momentos, para esto, se les irá señalando ejemplos como: a través de la alimentación, desahogándose con un ser querido, llorando, consumiendo alcohol o algún tipo de sustancia, etc. De esta manera se detectará si hay una buena red de apoyo y si realizaron conductas de regulación emocional adaptativas, de no ser así, se intervendrá de forma individual.
4. Proseguirán realizando una segunda lista, en donde deberán plasmar situaciones agradables que hayan vivido en el país receptor (mayor estabilidad económica, posibilidad de formación, nuevas amigas, enriquecimiento cultural, oportunidades laborales, alimentación balanceada, ayudar a sus familias, expresar su orientación sexual con libertad, acceso al asilo político o humanitario, permiso de trabajo, permiso de residencia o logros personales que cada una considere, etc.) Posterior a esto, cada participante deberá asociar una emoción y/o sentimiento agradable a estos acontecimientos (alegría, esperanza, satisfacción, etc.) La finalidad de este ejercicio es tomar consciencia de la existencia de emociones agradables experimentadas durante el tiempo de estancia.
5. Por último, se llevará a cabo un diálogo en donde se comentará el tiempo que le tomó a cada una conseguir los diferentes logros, aclarando cuáles fueron más accesibles, cuáles han perdurado más en el tiempo, qué procedimientos sociales y/o legales agilizaron el proceso, o por el contrario lo atrasaron, quiénes las apoyaron, qué dificultades han tenido para alcanzarlos y qué complicaciones han observado que presentan en comparación con los inmigrantes hombres al momento de abordar las metas establecidas.

Elementos que se tendrán en cuenta:

El espacio que se debe crear debe ir orientado al desahogo para que las mujeres puedan expresar las diferentes situaciones que han experimentado a lo largo del trayecto. Las dinamizadoras deberán transmitir apoyo y alivio.

Asimismo, es importante tener presente que las mujeres inmigrantes sin documentación experimentan situaciones diferentes al resto de mujeres, incluso de aquellas con las que comparten la característica de inmigrantes, por lo tanto, el bagaje emocional que pueden experimentar puede tener variaciones importantes, es imprescindible tener este hecho en consideración y empatizar con estas situaciones para poder trabajar las dinámicas de una forma más acorde a las necesidades de las participantes.

Con respecto a los logros laborales, es importante que la dinamizadora exprese a las participantes el auge de trabajos reproductivos que suelen tener las inmigrantes, explicando que tal hecho se produce por los roles que ha impuesto la sociedad a lo largo de la historia, ocasionando una división sexual del trabajo, generando que el sector de los cuidados sea llevado a cabo principalmente por las mujeres. Transmitirles esta información les permitirá tener consciencia y mayor control sobre esta situación y comprender por qué las ofertas de trabajo se direccionan en este sector, alejado de ser por motivos personales o por falta de competencias profesionales.

Material: pizarra y rotuladores.

Fuentes de la actividad: La actividad se elaboró a través del recurso de Pérez y Sánchez (2009), en sus actividades de autoaplicación para la mejora de las competencias emocionales.

b. ¿Reconozco las emociones en mí misma y en las demás?

Objetivos: Fomentar la identificación emocional como primer paso para la regulación de las emociones

Modalidad: Presencial

Participantes: Mínimo 5 y máximo de 15

Duración: 1 hora y 30 minutos

Desarrollo metodológico de la actividad:

1. La sesión comenzará retomando las explicaciones, de una manera muy breve, acerca de las emociones.
2. Seguidamente se elegirá a una voluntaria, la misma deberá pensar en cuatro situaciones que le hayan generado emociones distintas.
3. La participante deberá cerrar los ojos y recordar los acontecimientos emocionales en un periodo breve de tiempo sin expresar de ninguna manera -de forma verbal o no verbal- lo que está experimentando.

4. Por su parte, las demás deberán intentar identificar qué emociones está sintiendo la compañera, para después comentarlo entre todas.
5. Seguidamente deberán ponerse en pareja y realizar el mismo ejercicio.
6. El debate final irá dirigido a comentar el nivel de capacidad que poseen para reconocer las emociones de una manera sutil en las demás personas y en ellas mismas, dándole importancia a la identificación emocional, como primer punto de partida para reconocer y aceptar lo que se siente y posteriormente poder regularlo.

Material: Sin material necesario

Fuentes de la actividad: La actividad se elaboró a través del recurso de Pérez y Sánchez (2009), en sus actividades de autoaplicación para la mejora de las competencias emocionales.

c. Poniendo en marcha la regulación de mis emociones

Objetivos: Enseñar la estrategia de regulación emocional de reevaluación de la situación que les permitirá tener una mejor regulación de las emociones.

Modalidad: Presencial

Participantes: Mínimo 5 y máximo de 15

Duración: 1 hora y 30 minutos

Desarrollo metodológico de la actividad:

1. A las participantes se les entregará un texto con una situación problemática y se les pedirá que actúen como si fuesen las protagonistas de la historia. Tendrán que establecer un plan emocional que especifique cómo se autorregularían, es decir, en base a las emociones y respuestas fisiológicas, las cogniciones y las conductas que experimentarían, qué plan llevarían a cabo para regular sus emociones.
2. Seguidamente se les explicará la técnica de reevaluación de la situación y para qué funciona.
3. A partir de ahí deberán plantearse nuevamente la situación problemática, basándose en la técnica previamente aprendida.
4. Finalmente, se compararán los dos planteamientos y se indagará el grado de diferenciación entre las soluciones propuestas, la dinamizadora, por su parte, deberá resaltar la importancia de la técnica para la regulación de las emociones.

Material: Texto con la situación a resolver

Fuente de la actividad: Elaboración propia

6.1.2. Unidad Didáctica 7: Aprendiendo a usar mis estrategias de afrontamiento

Objetivos: Optimizar las estrategias de afrontamiento a fin de que les permita afrontar el tiempo de espera de regularización de la manera más óptima.

Actividades:

- a. Educando e identificando mis estrategias de afrontamiento
- b. Poniendo en marcha mis estrategias de afrontamiento

a. Educando e identificando mis estrategias de afrontamiento

Objetivos: Desarrollar a través de la psicoeducación la consciencia sobre las estrategias de afrontamiento e identificar con cuál se desenvuelven mayoritariamente.

Modalidad: Presencial

Participantes: Mínimo de 3 y un máximo de 15

Duración: 3 horas

Desarrollo metodológico:

1. El objetivo es presentar a las participantes la parte teórica que corresponde con las estrategias de afrontamiento, señalando sus dos dimensiones, aquella que está centrada en el problema y la que está centrada en la emoción, para luego mostrarles la eficacia de cada una.
2. Será de gran relevancia determinar el tipo de estrategia que mayormente utilizan. En este sentido, algunos autores aún no tienen claro cuál de las estrategias es más eficaz, comunicando que depende mucho del contexto, a pesar de eso, varias investigaciones señalan que las estrategias centradas en el problema son más eficaces y producen mayor bienestar en las personas (Cornejo y Lucero, 2005; Fierro y Jiménez, 2002, citado en González, et al., 2018).
3. Una vez introducido lo anterior, se procederá a identificar el estilo de afrontamiento de las participantes, esto se hará a través del cuestionario CRI-A: Inventario de Respuestas de Afrontamiento (Moos, 1993), el cual está compuesto por dos partes.
4. En la primera parte las participantes tendrán que relatar la situación más estresante que han vivido en los últimos 12 meses.

5. Posteriormente, deberán contestar a una serie de preguntas relacionadas con la valoración cognitiva primaria que realizaron de esa situación (Figura 1), al terminar asignarán un valor a cada pregunta, en una escala del 1 al 4, donde 1 es: seguro que no y 4 es: seguro que sí.

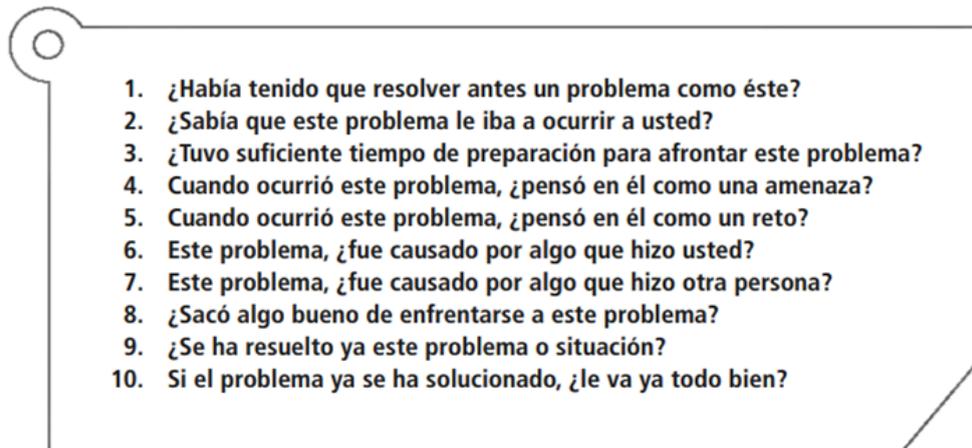


Figura 1. Inventario de Respuestas de Afrontamientos-adultos. Moos.

6. Posterior a eso, las participantes deberán responder un cuestionario compuesto con 48 ítems que componen la segunda parte. La información obtenida nos servirá para trabajar la próxima sesión.
7. Se concluirá la sesión reflexionando sobre el papel que toman las estrategias de afrontamiento en nuestras vidas al momento de afrontar las situaciones y cómo varían estas según la estrategia utilizada.

Elementos que se tomarán en cuenta:

Es importante tener en cuenta el contexto en donde se desarrollará la segunda parte del cuestionario, es preciso que sea llevado a cabo en un lugar con buena iluminación y sin ruido, además, la dinamizadora debe estar presente para resolver dudas en relación con el cuestionario sin intervenir en las respuestas.

Material: folio, bolis y cuestionario CRI-A

Fuentes de la actividad: La actividad se elaboró a través del CRI–A; Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Adultos de Moos (1993), por TEA ediciones.

b. Poniendo en marcha mis estrategias de afrontamiento

Objetivo: Optimización de las estrategias de afrontamiento a través de la práctica

Modalidad: Presencial

Participantes: Mínimo 3 y máximo 15

Duración: 2 horas.

Desarrollo metodológico:

1. Se dividirá a las participantes en dos grupos, a cada uno se le proporcionará una historia con un problema entre dos personas.
2. El grupo número uno recibirá unas orientaciones sobre cómo resolver la situación desde una estrategia de afrontamiento centrada en el problema, mientras que el grupo dos recibirá las instrucciones orientadas a cómo resolver el problema desde una estrategia centrada en la emoción, en base a esto, el objetivo de las participantes será elaborar un plan para solucionar el inconveniente.
3. Posterior a eso, cada grupo deberá elegir a dos voluntarias para que realicen un role playing que represente las elecciones que han tomado.
4. Posteriormente, la dinamizadora orientará el debate en torno a la eficacia y las consecuencias que se obtienen cuando actuamos desde una determinada estrategia.

Material: Historia a resolver, folios y bolis

Fuentes de actividad: La historia ha sido por elaboración propia a partir del material de Lara y Providell, (2020).

6.1.3. Unidad didáctica 8: Ejercitando mis habilidades sociales

Objetivo: Desarrollar las habilidades sociales a fin de favorecer su integración en la sociedad a través de interacciones sociales satisfactorias.

Actividades:

- a. Mis habilidades sociales desde el plano educacional
- b. Afinando mis habilidades sociales

a. Mis habilidades sociales desde el plano educacional

Objetivo: Enseñar a las participantes las habilidades sociales y sus diferentes dimensiones.

Modalidad: Presencial

Participantes: Mínimo 3 y máximo 15

Duración: 2 horas

Desarrollo metodológico:

1. La sesión se comenzará con una herramienta de evaluación online denominada Kahoot, que estará compuesta por diferentes preguntas sobre las habilidades sociales, esto permitirá crear una dinámica de juego que además servirá para hacernos una idea del grado de conocimiento que tienen las participantes sobre las HHSS.
2. Posteriormente, se les explicará qué son las habilidades sociales, sus dimensiones (cognitiva, conductual y fisiológica) y la importancia de ponerlas en práctica en el día a día. Asimismo, se abordará la definición de asertividad, agresividad e inhibición, reflejando las características de estos tres perfiles y las consecuencias que se suelen derivar de cada uno.
3. Como cierre la dinamizadora deberá generar un resumen con las ideas principales sobre el tema.

Elementos para tener en cuenta:

Al seguir unas normas sociales basadas en las HHSS, puede generarse la sensación de ir en contra de la asertividad, a pesar de esto, es importante transmitir a las participantes que las HHSS permiten prestar atención a lo que las demás esperan y a sus reacciones, de esta manera podemos encauzar nuestras expectativas y las elecciones de nuestros comportamientos y tener presente nuestros derechos y objetivos (Roca, 2014).

Continuando con lo anterior, es importante resaltar la ausencia de asertividad que hay que tener en determinadas situaciones por su efecto contraproducente, en este sentido, las HHSS permiten discriminar cuándo es mejor usar la asertividad y cuándo no.

Asimismo, es de gran importancia transmitir que, aunque estas situaciones se den, sigue siendo posible ser asertiva, por lo menos de una manera interna; teniendo en consideración la posibilidad de poder elegir la actitud ante las situaciones y teniendo presente que el rol que ejercemos en un contexto específico no determina lo que somos, entendiendo esto último como lo que sentimos, deseamos y creemos. Por último, resaltar lo importante que es relacionarnos con personas que nos permitan ser asertivas, esto reforzará este estilo de comunicación permitiéndonos tener relaciones más placenteras (Roca, 2014).

Material: Sin material necesario

Fuentes de actividad: Elaboración propia

b. Afinando mis habilidades sociales

Objetivo: Enseñar la estrategia de asertividad como fomento de las habilidades sociales.

Modalidad: Presencial

Participantes: Mínimo 5 y máximo de 15.

Duración: 3 horas

Desarrollo metodológico de la actividad:

1. Se identificará el estilo de comunicación que poseen las participantes, el cual puede oscilar entre pasivo, asertivo o agresivo.
2. Se les proporcionará una ficha que contenga un listado de inconvenientes y diferentes opciones de cómo abordarlas respectivamente, estas opciones tendrán tres alternativas de resolución que equivaldrían a los tres estilos de comunicación. La dinamizadora deberá valorarlos para poder tener una orientación sobre el estilo de comunicación que suele tener cada participante.
3. Al acabar, se procederá a debatir los tres estilos de comunicación y la dinamizadora deberá ir moldeando el debate resaltando la importancia de la comunicación asertiva, sin dejar de lado la utilidad que tienen los otros estilos en situaciones concretas, para esto será oportuno dar algunos ejemplos que permitan a las participantes entender a lo que se está refiriendo, por ejemplo, encontrarse en un contexto peligroso en el que una persona esté atacando a otra, lo conveniente es actuar desde el estilo pasivo, permitiendo no provocar a la persona y reduciendo la posibilidad de ser heridos por la misma.
4. Tras lo anterior, se procederá a escoger cuatro parejas a las cuales se les proporcionará una historia con sus respectivos guiones, en donde tendrán roles de comunicación diferentes, por tanto, los roles playing quedarían de la siguiente manera:
 - Asertiva – agresiva
 - Pasiva – asertiva
 - Agresiva – pasiva
 - Asertiva – asertiva

5. En cada situación las participantes deberán guiarse por la historia y continuarla en base al estilo de comunicación que tienen. Se les indicará que exageren los estilos de comunicación, aunque no concuerde con su personalidad.
6. Las participantes deberán ir apuntando con qué personaje se sienten identificadas.
7. Al acabar la representación, las espectadoras deberán identificar qué estilo de comunicación tenía cada participante, especificando las características. Asimismo, se irá fomentando el debate entre ellas para que vayan encaminándose a la asertividad.
8. Por último, se comentarán las diferencias que hay entre comunicarse de una manera u otra y se procederá a realizar de manera conjunta una guía que oriente a actuar de forma asertiva, para esto la dinamizadora deberá tener presente los principios en los que debe basarse (Roca, 2014):
 - Una expresión cuidadosa de los derechos y sentimientos propios,
 - la importancia de plantearse un posible escenario para poder llevar a cabo la conversación asertiva,
 - detallar las situaciones,
 - expresar los mensajes en primera persona, refiriendo el sentimiento a la conducta de la persona y no a la propia persona en sí, por ejemplo: “por favor, lava los platos después de comer” en vez de “eres una persona sucia que no sabe cómo mantener el orden y la limpieza en la cocina,”
 - determinar el objetivo de la conversación
 - permanecer con una actitud de cooperación.

Material: fichas con historias de inconvenientes, historias para el role playing y bolis

Fuentes de actividad:

- La actividad ha sido creada a través del material *Cómo Mejorar tus Habilidades Sociales* de Roca (2014).
- Las historias han sido por elaboración propia a partir de las historias de Lara y Providell (2020) en su artículo *Relaciones Sanas. Taller para la Prevención de la Violencia en las Relaciones de Pareja Joven*.

7. Evaluación

Se procederá realizando una evaluación pretest – posttest, esto es, administrando los mismos cuestionarios al inicio y al final de la intervención, que nos permitirá comparar los resultados, conocer la eficacia, obtener conclusiones sobre cada uno de los objetivos y basar los resultados en datos cuantitativos, que se complementarán con los datos cualitativos obtenidos en las encuestas de satisfacción, que paralelamente se llevarán a cabo.

Por consiguiente, para medir la gestión emocional se utilizará el cuestionario MSCEIT, denominado Test de Inteligencia Emocional Mayer – Salovey – Caruso (Mayer, Salovey y Caruso, 2016) el cual permite medir la inteligencia emocional de una manera general, a través de una evaluación compuesta por cuatro componentes: percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y manejo emocional, la última área es la de nuestro interés. La elección del test se ha hecho debido a la ausencia de una prueba que mida exclusivamente la gestión emocional, no obstante, medir las demás áreas nos servirá para tener una visión más exhaustiva del mundo emocional de las participantes.

Para evaluar las estrategias de afrontamiento se utilizará el cuestionario CRI-A (Moos, 1993), compuesto por dos partes, una parte de narración; en donde las mujeres deberán relatar un acontecimiento altamente estresante vivido en los últimos 12 meses y una segunda parte, compuesta por un cuestionario con 48 ítems.

La evaluación inicial se llevará a cabo en la sesión de la práctica de las estrategias de afrontamiento de la unidad didáctica 7, por su parte, para la evaluación final se administrará el test tal cual como ha sido establecido.

Para las habilidades sociales se administrará el cuestionario EHS: Escala de Habilidades Sociales (Gismero, 2022), el mismo se encarga de evaluar la capacidad de aserción y las HHSS en adolescentes y adultos.

Por otra parte, para evaluar la eficacia y el nivel de satisfacción de las personas beneficiarias del programa, se administrará una encuesta de satisfacción adecuada a cada tema al finalizar cada una de las sesiones y otra general al finalizar el módulo 2 de

habilidades psicosociales. La encuesta se deberá responder en una escala de tipo Likert de cinco puntos de respuesta (de 1 nada a, 5 demasiado) (ver anexo)

7.1. Estrategias de seguimiento

Para determinar la eficacia de la propuesta de intervención se establecerán unas estrategias de seguimiento que permitirán valorar la misma. El protocolo a seguir se dividirá en un seguimiento a corto plazo, que se establecerá desde que finalice el programa hasta pasado el primer año, un seguimiento a medio plazo, al iniciar el segundo año y un seguimiento a largo plazo a partir del tercer año de haberse acabado el programa.

Consistirá en comunicarse con las participantes de manera telefónica, tanto con las que hayan acabado el programa como con aquellas que lo hayan dejado a medias. Se les convocará a una entrevista de seguimiento donde se evaluará a través de una entrevista semiestructurada las áreas trabajadas en el proyecto. Si se valora que es recomendable que vuelvan a participar en el programa y ellas lo desean, se les reincorporará, así hasta finalizar los tres años. Del mismo modo, se les comunicará la accesibilidad que tienen para reincorporarse al programa y a las sesiones individuales, si lo necesitan, siempre que cumplan el perfil.

8. Referencias bibliográficas

Carrera Santos E. (2019). *Regulación Emocional Cognitiva y Niveles de Ansiedad en Inmigrantes Venezolanos* [trabajo de fin de máster, Universidad Central de Ecuador] <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/19141/1/T-UCE-0007-CPS-154.pdf>

Carretero, A. (2015). *Migraciones y género. La feminización de la migración transnacional*. REA comunes. Recuperado el 06 de septiembre de 2022 de https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/migraciones_genero.pdf

Collantes Sánchez, B. (2018). *La invisibilización de las mujeres en los estudios de los procesos migratorios* [Trabajo de fin de grado, Universite Paris Nanterre] tracadero_30_94_101.pdf (236.3Kb)

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (2016) *Guía para la intervención psicológica con inmigrantes y refugiados*. Rea comunes. Recuperado el 06 de septiembre de 2022 de https://ucm.es/data/cont/docs/315-2016-06-02-g.refugiados_PDF.pdf

Convive, Fundación Cepaim (s.d.) *Dossier Programa Sara*. <https://www.cepaim.org/wp-content/uploads/2021/11/1.-Programa-Sara-Dossier.pdf>

Diccionario de la Lengua Española (s.d.) *Inmigrar*. <https://dle.rae.es/inmigrar>

Diccionario de la lengua española (s.d.) *Emigrar* <https://dle.rae.es/emigrar?m=form>

Faraldo, R. (2007). *Claves de la intervención social desde el enfoque de género*. Fondo Social Europeo; Universitat Jaume I. Proyecto Equal Igualdader.

Fernández Leyva, C. (2021). *Habilidades sociales de los estudiantes inmigrantes de Educación Secundaria Obligatoria en ciudades fronterizas españolas*. [Tesis doctoral, Universidad de Granada]

<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/74583/81042%281%29.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Fundación CEPAIM (s.d.) Programa SARA
<https://www.cepaim.org/areas-actuacion/igualdad-y-no-discriminacion/programa-sara/>

García, N., Gomis, R., Ros, A., y Filella, G. (2020). *El proceso de gestión emocional: investigación, aplicación y evaluación*. [conjunto de datos] Universidad de Almería.
<https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4260>

Gismero, E. (2022). *EHS. Escala de Habilidades Sociales*. Hogrefe, TEA Ediciones.

González, R., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L., y Franco, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421–433. <https://doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>

Instituto de las Mujeres (s.d.) Mujeres migrantes
<https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/multiDiscriminacion/mujeresMigrantes/home.htm>

Instituto Nacional de Estadística (2022, 1 de enero). *Estadística del Padrón Continuo. Datos provisionales a 1 de enero de 2022. Población extranjera por comunidades y provincias, nacionalidad y sexo*.
<https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/e245/p04/provi/10/&file=0ccaa002.px>

Lahoz, S., y Forns, S. (2005). Valoración de estresores, estrategias de afrontamiento y salud en una muestra de inmigrantes extracomunitarios. *Revista Electrónica Psicología Científica*.

Lara, L. y Providell, L. (31 de agosto de 2020) *Relaciones Sanas. Taller para la Prevención de la Violencia en las Relaciones de Pareja Joven*. REA comunes. Recuperado el 06 de septiembre de 2022 de https://repositorio.uautonoma.cl/bitstream/handle/20.500.12728/6741/taller_V15_digital.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Martínez, M. y Martínez, J. (2018). Procesos migratorios e intervención psicosocial. *Papeles del psicólogo*, 39(2), 96-103.

Mayer, J., Salovey, P. y Caruso, D. (2016) *MSCEIT. Test de Inteligencia emocional Mayer-Slovev-Caruso*. TEA Ediciones.

Micolta, A. (2005) Teorías y conceptos asociados al estudio de las migraciones internacionales. *Revista del Departamento de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Humanas*, 7, 59 – 76.

Ministerio de la presidencia, relaciones con las cortes e igualdad (s.d). *Información del programa “empleate desde la igualdad”*
https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaProgInsercionSociolaboral/docs/EmpleateDesdeLaIgualdad/INFORMACION_PROGRAMA.pdf

Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad (s.d.) *Programa dirigido a mujeres en procesos de integración social y laboral: itinerarios integrados de inserción socio laboral*
<https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaProgInsercionSociolaboral/docs/ProgClara/InfoClara.pdf>

Montañés, P., y Moyano, M. (2006). Violencia de género sobre inmigrantes en España. Un análisis psicosocial. *Pensamiento psicológico*, 2(6), 21-32.

Moos, R. (1993). *CRI-A Inventario de respuestas de Afrontamiento de Adultos*. Hogrefe, TEA ediciones.

Nebot Prat, Ú. (2014). *Iniciativa de inserción sociolaboral de mujeres inmigrantes con perspectiva de género: el programa Sara: propuesta de intervención desde el feminismo dialógico*. [Trabajo de fin de máster, Universidad Jaime I]. Repositorio Universidad Jaime I
<http://hdl.handle.net/10234/109760>

Organización de las Naciones Unidas, Mujeres (s.d.) *Mujeres refugiadas y migrantes*.
<https://www.unwomen.org/es/news/in-focus/women-refugees-and-migrants>

Olivos Aguayo, X. (2010). *Entrenamiento de habilidades sociales para la integración psicosocial de inmigrantes* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid] <https://eprints.ucm.es/id/eprint/10653/1/T31851.pdf?viewType=Print&viewClass=Print>

Palacios, Y. (2016). Perspectiva de género en los fenómenos migratorios: estudio desde Europa y América Latina. *Revista CES Derecho*, 7(2), 145-162.

Patiño, C., & Kirchner, T. (2008). Estrés y coping en inmigrantes latinoamericanos residentes en Barcelona. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 1(1), 29-38.

Pérez, N. y Sánchez, R. (enero de 2009). *Actividades de autoaplicación para la mejora de las competencias emocionales*. Rea comunes. Recuperado el 6 de septiembre de 2022 de http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Actividades_de_autoaplicacion_para_la_me.pdf

Prekiel Parciak, P. (2021) *Estresores académicos, estrategias de afrontamiento y estados de ánimo en estudiantes de psicología*. [Trabajo de Fin de Grado, Universitat de les Illes Balears] Psicología (GPSI) [374] https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/156220/Prekiel_Parciak_Patrik.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Portal de datos sobre migración (2021, 28 de septiembre) *Género y migración* <https://www.migrationdataportal.org/es/themes/genero-y-migracion#fuentes-de-datos>

Regata, C. (2019). La salud en la mujer inmigrante; factores psicosociales y patologías más frecuentes. *Psicosomàtica y Psiquiatria*, 10, 13 - 19. <https://doi.org/10.34810/PsicosomPsiquiatrnum1002>.

Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. España, Valencia: Acde.

Sibrian, N. (2021). Ajustes emocionales de una gestante e inmigrante en Chile: estrategias para atenuar el sufrimiento. *Athenea digital: revista de pensamiento e investigación social*, 21(2), 2836

Veliz, W. (2000). *Definiciones y conceptos sobre la migración*. Academia. Accelerating the world's research.

9. Anexos

Unidad didáctica 6: La gestión de mis emociones

Actividad: estrategia de regulación emocional

Has llegado a España hace cinco meses, durante tu estancia has tenido que trabajar en varios trabajos diferentes a tu experiencia laboral, sientes que estás perdiendo el tiempo y que, aunque has pedido el asilo humanitario y te lo han concedido, tienes que esperar seis meses para poder obtener el permiso de trabajo y por ende para obtener una mejor estabilidad.



Unidad didáctica 7: **Aprendiendo a usar mis estrategias de afrontamiento**

Actividad: Desarrollando las estrategias de afrontamiento

Lucia se junta con sus amigas y pasan a buscar a su primo, se atrasan ya que Lucia no encuentra la dirección donde quedaron de juntarse. Cuando logran dar con la ubicación, su primo ya está muy enojado y comienzan a discutir frente a todas. Él le dice: «¿Cómo puedes ser tan estúpida? Llevo rato esperándote, te mandé mi ubicación por WhatsApp».



Unidad didáctica 8: Ejercitando mis habilidades sociales

Actividad: Desarrollo de habilidades sociales

- Fichas

Inconvenientes	Opciones de abordaje 
<p>Tu pareja no suele colaborar en las tareas del hogar. Ayer se comprometió a fregar los baños pero llegas a casa por la noche y aún no lo ha hecho.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Le recuerdas el compromiso que adquirió y le pides que se responsabilice.• Lo haces tú y dejas pasar el inconveniente.• Cuando llega a casa por la noche le gritas reclamándole: "nunca te haces cargo de nada"
<p>Estás intentando acabar un trabajo y tu compañero no para de preguntarte, una y otra vez, si lo has finalizado.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Le miras enfadado y le dices: "para ya, me tienes un poco harta con tanta insistencia"• Le comentas que cuando acabes le irás a avisar, que por favor no te desconcentre más porque eso te atrasa• Cada vez que te pregunta le respondes, aunque sientas que eso te atrasa

Inconvenientes	Opciones de abordaje 
<p>Un compañero de trabajo suele hacerse el remolón a la hora de trabajar y, como consecuencia, a ti te toca ir agobiada para poder atenderlo todo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Te resignas y asumes que te toca más responsabilidad • Le echas la bronca y le haces ver que tiene que hacer su trabajo porque te estás llevando tú más carga • Hablas con él y le comentas que el hecho de que no haga su trabajo te está afectando, porque luego te toca ir a ti un poco agobiada, que se responsabilice
<p>Tu madre te critica a menudo delante de otras personas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando entráis al coche le dices que ya estás cansada de que hable mal de ti delante de otras personas • Cuando llegas a casa te encierras en el cuarto a llorar por la situación • Al acabar la quedaba hablas con ella y le dices que te esta afectando las críticas que hace, que si tiene cosas que decirte prefieres que lo haga en privado y sin ánimos de criticar

Inconvenientes	Opciones de abordaje 
<p>Tu hija ha dejado, una vez más, la mermelada derramada sobre el banco de la cocina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tiras el tarro a la basura y le dices que ya no vuelves a comprar mermelada • Respiras profundo, cierras el tarro y lo metes a la nevera • Le explicas que debe cerrar el tarro y guardarlo y que debe ser más responsable con las cosas de la casa
<p>Un amigo con el que sales frecuentemente te interrumpe constantemente cuando hablas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando eso pasa le escuchas y continuas hablando cuando tienes oportunidad • Te enfadas y le dices que con él no se puede hablar, que siempre es lo mismo. • Cuando lo hace le comentas que te sientes incómoda con la situación y que agradecerías que cuando hables te escuche atentamente.

Inconvenientes	opciones de abordaje 
<p>En el apartamento de al lado, alguien pone la radio todas las tardes, con volumen muy alto, y no te deja concentrarte en tus estudios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sigues estudiando y tratas de concentrarte • Hablas con esa persona y le comentas que estos últimos días ha tenido la música muy alta y que no puedes concentrarte, que por favor le baje el volumen • Vas y le tocas la puerta y le dices: ¡como es posible que no te des cuenta que tienes la música a tope!
<p>Una amiga te pide prestados libros y apuntes que tarda mucho en devolverte aunque le hagas saber que los necesitas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le llamas por teléfono y le dices: ¡venga, tía, hace cinco días que te dije que me devolvieras los apuntes, a ver quien te los vuelve a dejar! • Estudias como puedes • Le mandas un mensaje de voz y le dices que ya lleva el tiempo suficiente con lo apuntes, que como muy tarde te lo entregue mañana porque los necesitas

- **Historias para el role playing**

A Marta la llamó su pareja para juntarse en la noche, sin embargo, ella le dijo que como no habían quedado en nada, ya se comprometió a salir con sus amigas, entonces su pareja...

Marta: asertiva
Pareja de Marta:
agresiva



A Marta la llamó su pareja para juntarse en la noche, sin embargo, ella le dijo que como no habían quedado en nada, ya se comprometió a salir con sus amigas, entonces Marta...

Marta: pasiva
Pareja de Marta:
asertiva



Cami está jugando en el computador sin prestar atención a Francisca mientras esta le habla. Francisca insiste en reiteradas ocasiones hasta que...

Francisca: agresiva
Cami: pasiva



Cami está jugando en el computador sin prestar atención a Francisca mientras esta le habla. Francisca insiste en reiteradas ocasiones hasta que...

Cami: asertiva
Francisca: asertiva



Encuesta de satisfacción

Encuesta de satisfacción 					
General	1	2	3	4	5
¿Las sesiones trabajadas en el programa han disminuido algunas de las consecuencias a nivel psicosocial por las que has pasado debido a estar en este país sin documentos que te permitan trabajar y residir legalmente?					
¿El tiempo en el que se realizaron las sesiones fue adecuado para tratar los temas?					
¿Lo trabajado en las sesiones te ayudará a corto plazo?					
¿Lo abordado en las sesiones te ayudará a largo plazo?					
¿Las dinamizadoras han realizado su trabajo de manera objetiva, sensible y profesional teniendo en cuenta las características culturales?					

1= Nada 2= poco 3= suficiente 4= Mucho 5= Demasiado

Responda a las siguientes preguntas brevemente:

- ¿Qué otros temas consideras que son necesarios abordar de una manera exhaustiva para disminuir las consecuencias psicosociales durante el tiempo de espera de regularización?
- ¿Consideras que hay cosas que se podrían mejorar del programa?, de ser así, ¿cuáles serían?

Encuesta de satisfacción



Gestión emocional	1	2	3	4	5
¿La herramienta de gestión emocional abordada te ha permitido autorregular tus emociones en tu proceso de regularización?					
¿El tiempo en el que se realizaron las sesiones fue adecuado para tratar los temas?					
¿Lo trabajado en la sesiones te ayudará a corto plazo?					
¿Lo abordado en las sesiones te ayudará a largo plazo?					
¿Las dinamizadoras han realizado su trabajo de manera objetiva, sensible y profesional teniendo en cuenta las características culturales?					

1= Nada 2= poco 3= suficiente 4= Mucho 5= Demasiado

Responda a las siguientes preguntas brevemente:

- ¿Qué otros temas consideras que son necesarios abordar de una manera exhaustiva para disminuir las consecuencias psicosociales durante el tiempo de espera de regularización?
- ¿Consideras que hay cosas que se podrían mejorar del programa?, de ser así, ¿cuáles serían?

Encuesta de satisfacción



Estrategias de afrontamiento	1	2	3	4	5
¿La estrategia de afrontamiento abordada te ha permitido afrontar tu proceso de regularización de una manera más óptima?					
¿El tiempo en el que se realizaron las sesiones fue adecuado para tratar los temas?					
¿Lo trabajado en las sesiones te ayudará a corto plazo?					
¿Lo abordado en las sesiones te ayudará a largo plazo?					
¿Las dinamizadoras han realizado su trabajo de manera objetiva, sensible y profesional teniendo en cuenta las características culturales?					

1= Nada 2= poco 3= suficiente 4= Mucho 5= Demasiado

Responda a las siguientes preguntas brevemente:

- ¿Qué otros temas consideras que son necesarios abordar de una manera exhaustiva para disminuir las consecuencias psicosociales durante el tiempo de espera de regularización?
- ¿Consideras que hay cosas que se podrían mejorar del programa?, de ser así, ¿cuáles serían?

Encuesta de satisfacción



Habilidades sociales	1	2	3	4	5
¿La práctica de las habilidades sociales abordadas en las sesiones te ayudará en tu proceso de regularización?					
¿El tiempo en el que se realizaron las sesiones fue adecuado para tratar los temas?					
¿Lo trabajado en la sesiones te ayudará a corto plazo?					
¿Lo abordado en las sesiones te ayudará a largo plazo?					
¿Las dinamizadoras han realizado su trabajo de manera objetiva, sensible y profesional teniendo en cuenta las características culturales?					

1= Nada 2= poco 3= suficiente 4= Mucho 5= Demasiado

Responda a las siguientes preguntas brevemente:

- ¿Qué otros temas consideras que son necesarios abordar de una manera exhaustiva para disminuir las consecuencias psicosociales durante el tiempo de espera de regularización?
- ¿Consideras que hay cosas que se podrían mejorar del programa?, de ser así, ¿cuáles serían?

Estrategias de seguimiento

Entrevista de seguimiento

Entrevista de seguimiento



- Cuando tiene un día muy cargado emocionalmente, ¿qué suele hacer habitualmente?
- Delante situaciones que le han generado una inestabilidad emocional, ¿de qué manera ha intentado reevaluar la situación buscando otras alternativas?
- Narre brevemente un acontecimiento emocional y explique cómo lo resolvió
- Durante este tiempo, al toparse con situaciones problemáticas, ¿qué estrategias de afrontamiento centradas en el problema ha puesto en marcha?
- En sus interacciones sociales explique cómo ha sabido ser asertiva en los momentos en los que era óptimo actuar desde ese estilo de comunicación?