

EMMW

PR-2 - Tarea 2-1

Módulos teóricos

Gestión emocional para mujeres inmigrantes

INDEPCIE

ESPAÑA



1. Introducción al tema y a los subtemas	3
1.1. Antecedentes	3
1.2. Definición de autocontrol	4
1.3. Diferentes perspectivas culturales sobre el tema	8
1.4. Perspectiva de género	10
1.5. Bibliografía	11
2. Las emociones de los refugiados y solicitantes de asilo	12
2.1. Antecedentes	12
2.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad	12
2.3. Resultados de aprendizaje de la actividad	13
2.4. Descripción de la actividad	14
2.5. Bibliografía	16
3. Autocontrol y frustración	17
3.1. Antecedentes	17
3.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad	18
3.3. Resultados de aprendizaje de la actividad	19
3.4. Descripción de la actividad	19
3.5. Bibliografía	21
4. Limitar los comportamientos excesivos	22
4.1. Antecedentes	22
4.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad	22
4.3. Resultados de aprendizaje de la actividad	23
4.4. Descripción de la actividad	23
4.5. Bibliografía	26
5. Regulación emocional del duelo migratorio	27
5.1. Antecedentes	27
5.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad	28
5.3. Resultados de aprendizaje de la actividad	28
5.4. Descripción de la actividad	29
5.5. Bibliografía	31

1. Introducción al tema y a los subtemas

1.1. Antecedentes

La gran mayoría de los expertos consultados en todos los Grupos Focales destacan la importancia de desarrollar el autocontrol para mejorar la situación mental y psicológica de las personas que han emigrado de su país, pasando por un sinfín de traumas y problemas de adaptación en el país de llegada, destacando especialmente la situación de las mujeres.

El autocontrol es un factor crucial para el éxito y el bienestar en todos los ámbitos de la vida, también para las mujeres emigrantes. El autocontrol puede definirse como la capacidad de regular los propios pensamientos, emociones y comportamientos para alcanzar objetivos a largo plazo y adaptarse a circunstancias cambiantes.

Las mujeres migrantes se enfrentan a una serie de retos, como el aislamiento social, la discriminación y la adaptación cultural, que pueden dificultar el mantenimiento del autocontrol. Sin embargo, es esencial para ellas por varias razones.

En primer lugar, el autocontrol permite a las mujeres inmigrantes gestionar el estrés y la ansiedad que suelen acompañar a los retos de la migración. Debido al malestar asociado al estrés cultural, la exclusión social y los conflictos intergeneracionales, además del TEPT y otros trastornos psicológicos, el estrés relacionado con la inmigración puede aumentar la probabilidad de ideación y comportamiento suicidas.

En segundo lugar, la gestión emocional, la gestión del estrés y el desarrollo del autocontrol pueden contribuir significativamente al proceso de adaptación de las mujeres inmigrantes. Al regular sus emociones y comportamientos, pueden evitar tomar decisiones impulsivas que podrían tener consecuencias negativas para su salud física y mental.

En tercer lugar, el autocontrol permite a las mujeres inmigrantes perseguir sus objetivos a largo plazo a pesar de los obstáculos. Este grupo de personas a menudo se enfrenta a importantes barreras para la educación, el empleo y la integración social, pero el autocontrol puede ayudarlas a mantenerse centradas y persistentes frente a estos retos.

En cuarto lugar, el autocontrol es esencial para establecer relaciones positivas con los demás. Las mujeres inmigrantes suelen sufrir aislamiento social y discriminación, pero practicando el autocontrol pueden mantener interacciones positivas con los demás, generar confianza y establecer redes de apoyo.

Por último, el autocontrol es esencial para tomar decisiones informadas sobre cuestiones importantes, como la atención sanitaria, la educación y los asuntos legales. Al regular sus pensamientos y comportamientos, las mujeres inmigrantes pueden tomar decisiones meditadas e informadas que reflejen sus valores y prioridades.

En resumen, el autocontrol es un factor crítico para el éxito y el bienestar de las mujeres inmigrantes. Practicando el autocontrol, las mujeres inmigrantes pueden gestionar mejor el estrés, perseguir sus objetivos a largo plazo, establecer relaciones positivas y tomar decisiones con conocimiento de causa.

Obviamente, las mismas reglas no pueden ayudar a todo el mundo; por tanto, cada individuo requiere una estrategia única. Por eso, el paso más importante para adquirir estas habilidades es buscar ayuda de profesionales que puedan mostrar apoyo demostrando los pasos correctos.

1.2. Definición de autocontrol

El autocontrol puede definirse como la capacidad consciente de regular las emociones, los pensamientos y el comportamiento frente a las tentaciones y los impulsos. Una persona con autocontrol puede gestionar sus emociones y regular su comportamiento.

Por otra parte, el autocontrol es una herramienta que permite a una persona, en momentos de crisis, distinguir entre lo más importante (lo que perdurará) y lo que no es tan relevante (lo pasajero).

Cuando una persona tiene cuidado con lo que dice o hace, es porque se está controlando a sí misma; es entonces cuando el autocontrol tiene sentido. El autocontrol podría definirse como una cualidad, virtud o capacidad que tiene el ser humano para regular sus impulsos: esta acción es su elección, no porque otra persona se lo haya pedido o exigido. Cuando se da de forma voluntaria, significa que la persona es consciente de lo que hace y decide por sí misma actuar así.

La finalidad inmediata de que un sujeto modere sus actos está directamente vinculada a tener unas relaciones armoniosas con el resto de la sociedad. Si una persona actúa de forma incorrecta frente a otra, ésta juzgará y evaluará negativamente ese comportamiento. Además de buscar el beneficio propio, una persona con autocontrol puede ser capaz de medir no sólo su comportamiento, sino también sus sentimientos.

Hemos seleccionado los siguientes temas relacionados con el autocontrol o gestión emocional, que creemos pueden ser los más necesarios para nuestro público objetivo en estos momentos. En este módulo teóricamente tocaremos:

- **Las emociones de los refugiados y solicitantes de asilo**

Los refugiados y solicitantes de asilo suelen experimentar una amplia gama de emociones intensas, como miedo, ansiedad, estrés y tristeza, debido a los acontecimientos traumáticos y las difíciles circunstancias que han vivido. Estas emociones pueden tener un impacto significativo en su autocontrol.

Por un lado, las emociones intensas pueden mermar la capacidad de los refugiados y solicitantes de asilo para regular sus pensamientos y comportamientos, lo que puede dar lugar a acciones impulsivas que pueden tener consecuencias negativas. Por ejemplo,

los refugiados y solicitantes de asilo que experimentan altos niveles de ansiedad o estrés pueden tener dificultades para tomar decisiones informadas o pueden actuar impulsivamente en respuesta a las amenazas percibidas.

Por otro lado, el autocontrol puede ser una herramienta fundamental para gestionar las emociones y hacer frente a los retos de la migración. Los refugiados y solicitantes de asilo capaces de regular sus emociones y comportamientos pueden estar mejor equipados para afrontar el estrés y la incertidumbre de su situación, tomar decisiones con conocimiento de causa y establecer relaciones positivas con los demás.

Además, la experiencia de solicitar asilo o el estatuto de refugiado puede conllevar importantes retrasos, incertidumbre y burocracia, lo que puede resultar emocionalmente agotador para las personas. Mantener el autocontrol en estas situaciones puede ayudar a las personas a superar estos retos y centrarse en sus objetivos a largo plazo.

En resumen, existe una compleja relación entre las emociones y el autocontrol de los refugiados y solicitantes de asilo. Aunque las emociones intensas pueden dificultar la regulación del comportamiento y la toma de decisiones informadas, el autocontrol también puede ser una herramienta fundamental para gestionar las emociones y afrontar los retos de la migración. Por lo tanto, el desarrollo de habilidades de autocontrol puede ser un aspecto importante para apoyar el bienestar y el éxito de los refugiados y solicitantes de asilo.

Por lo tanto, es importante que los trabajadores sociales que trabajan con este grupo desarrollen su propio autocontrol, ya que les ayuda a comprometerse eficazmente con la experiencia de los propios individuos, familias y comunidades, descrita como experiencia desde abajo. Esto es especialmente cierto en el campo de la salud mental, en el que la migración, y en particular la migración forzada, crea vulnerabilidades únicas para las personas, las familias y las comunidades, y con frecuencia pone a las personas en contacto con sistemas de apoyo formales, a menudo desconocidos¹.

La esperanza, el optimismo y la resiliencia de los refugiados y migrantes están vinculados al dominio del idioma local, la conectividad familiar, las oportunidades de mantener y dar sentido a la cultura y la tradición, las experiencias de control personal y autoeficacia, y contar con apoyo social. Al desarrollar su autocontrol, los trabajadores sociales pueden facilitar mejor las interacciones interculturales seguras y eficaces; promover los principios de la justicia social; mejorar el poder y la autonomía; restablecer el bienestar individual, familiar y comunitario; e integrar perspectivas clínicas y críticas en la práctica.

Además, los trabajadores sociales se enfrentan a diario a multitud de historias traumáticas vividas por los inmigrantes, que pueden acabar afectando a su trabajo y a su salud mental. Desarrollar el autocontrol puede ayudarles a mantener una distancia saludable y evitar verse abrumados por la carga emocional de su trabajo. Esto puede

¹ Higgins, M. (2020). Social work with refugees and migrants. *Mental Health and Social Work*, 353-374.

ayudarles a seguir siendo eficaces en su papel y a continuar prestando apoyo a quienes lo necesitan.

- **Autocontrol y frustración**

El autocontrol y la frustración están estrechamente relacionados, ya que la frustración puede llevar a menudo a una ruptura del autocontrol. La frustración puede definirse como una respuesta emocional a un obstáculo o barrera percibida que impide a una persona alcanzar sus objetivos o deseos. Ante la frustración, los individuos pueden experimentar una serie de emociones negativas como la ira, la tristeza o la decepción.

En este contexto, el autocontrol puede referirse a la capacidad de una persona para gestionar sus respuestas emocionales y regular su comportamiento ante la frustración. Por ejemplo, una persona que ha desarrollado una gran capacidad de autocontrol puede estar mejor preparada para resistir el impulso de estallar de ira o de adoptar otros comportamientos impulsivos cuando se enfrenta a situaciones frustrantes.

Sin embargo, cuando una persona experimenta una frustración prolongada o intensa, su autocontrol puede empezar a fallar. Esto puede dar lugar a una pérdida de control de los impulsos, lo que puede conducir a decisiones precipitadas o comportamientos que no están en consonancia con los objetivos o valores a largo plazo de la persona.

Además, la investigación ha demostrado que la frustración prolongada puede conducir a un agotamiento de los recursos de autocontrol². Esto significa que una persona que experimenta una serie de acontecimientos frustrantes puede ser menos capaz de regular sus emociones y comportamientos a lo largo del tiempo, lo que puede dar lugar a nuevas rupturas del autocontrol.

En resumen, la frustración y el autocontrol están estrechamente relacionados, ya que la frustración suele suponer un reto para la capacidad de una persona de regular sus emociones y comportamientos. Desarrollar estrategias eficaces de autocontrol puede ser una herramienta importante para gestionar la frustración y mantener estrategias de afrontamiento saludables.

- **Limitar los comportamientos excesivos**

El autocontrol está estrechamente relacionado con la limitación de comportamientos excesivos como el consumo de alcohol, el juego o la conducta violenta. Los comportamientos excesivos suelen estar motivados por impulsos y ansias, que pueden anular la capacidad de una persona para controlar su comportamiento y tomar decisiones con conocimiento de causa.

Por el contrario, el autocontrol implica la capacidad de regular los propios pensamientos y comportamientos para alcanzar objetivos a largo plazo y adaptarse a circunstancias

² Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259.

cambiantes. Al desarrollar habilidades de autocontrol, las personas pueden gestionar mejor sus impulsos y antojos y tomar decisiones informadas sobre su comportamiento.

Por ejemplo, una persona que tiene problemas con el alcohol puede ser más capaz de limitar su consumo desarrollando estrategias de autocontrol, como poner límites a su consumo de alcohol, evitar los desencadenantes que le llevan a beber en exceso o buscar el apoyo de otras personas. Del mismo modo, una persona con un comportamiento violento puede beneficiarse del desarrollo de estrategias de autocontrol, como la práctica de la atención plena o las técnicas de control de la ira, o la búsqueda de terapia para abordar los problemas emocionales subyacentes.

Del mismo modo, el juego excesivo puede controlarse mediante estrategias de autocontrol, como poner límites al tiempo de juego y al dinero gastado, evitar los desencadenantes que llevan al juego excesivo y buscar el apoyo de otras personas. Al desarrollar habilidades de autocontrol, las personas pueden controlar mejor sus impulsos y ansias y tomar decisiones informadas sobre su comportamiento.

En resumen, el autocontrol es esencial para limitar comportamientos excesivos como el consumo de alcohol, el juego o la conducta violenta. Al desarrollar habilidades de autocontrol, las personas pueden regular mejor sus impulsos y antojos, tomar decisiones informadas sobre su comportamiento y alcanzar sus objetivos a largo plazo.

- **Regulación emocional del duelo migratorio**

El proceso de migración suele conllevar importantes pérdidas y dolor para las personas y sus familias. Estas pérdidas pueden incluir la pérdida de seres queridos, entornos familiares y normas culturales. La experiencia de la migración también puede ir acompañada de una serie de emociones desafiantes, como la tristeza, la soledad y la nostalgia.

El autocontrol puede desempeñar un papel importante en la regulación de la experiencia del duelo migratorio. Al desarrollar habilidades de autocontrol, los individuos pueden gestionar mejor sus respuestas emocionales a las pérdidas asociadas a la migración y mantener un sentido de agencia y control sobre sus vidas. Por ejemplo, una persona que ha desarrollado una gran capacidad de autocontrol puede ser más capaz de resistir el impulso de retirarse de las interacciones sociales o de adoptar comportamientos poco saludables, como el consumo de sustancias.

Además, el autocontrol puede ayudar a las personas a establecer y alcanzar objetivos relacionados con la adaptación a su nuevo entorno. Por ejemplo, una persona que ha desarrollado una gran capacidad de autocontrol puede ser más capaz de establecer objetivos realistas para establecer contactos sociales, aprender un nuevo idioma o buscar oportunidades de empleo.

Desarrollar habilidades de autocontrol también puede ayudar a los individuos a mantener un sentido de perspectiva y centrarse en los beneficios a largo plazo de la

migración, a pesar de los retos y pérdidas inmediatos que puedan estar experimentando. Practicando el autocontrol, las personas pueden gestionar mejor el impacto emocional del duelo migratorio y mantener un sentimiento de esperanza en el futuro.

En resumen, el autocontrol puede desempeñar un papel fundamental en la regulación de la experiencia del duelo migratorio. Mediante el desarrollo de habilidades de autocontrol, los individuos pueden gestionar mejor sus emociones, establecer y alcanzar objetivos relacionados con la adaptación a su nuevo entorno, y mantener un sentido de perspectiva y esperanza para el futuro.

1.3. Diferentes perspectivas culturales sobre el tema

Algunos estudios³ sugieren que las culturas colectivistas, con altos valores de conservación, buscan no alterar la armonía del grupo, por lo que utilizan mecanismos de afrontamiento que favorecen el autocontrol y restringen las expresiones emocionales. Así, se ha verificado que las culturas individualistas tienen mayor bienestar subjetivo y las colectivistas mayor bienestar psicológico. Según Lu y Gilmour, la tendencia al colectivismo plantea riesgos para el desarrollo y mantenimiento del bienestar subjetivo, ya que enfrenta al individuo a normas y exigencias colectivas que restringen las opciones de disfrute, la satisfacción de las necesidades psicológicas y el desarrollo de metas personales. Mientras tanto, los estilos de afrontamiento de una cultura colectivista protegen las relaciones interpersonales y promueven la adaptación a los roles contextuales, por lo que estas sociedades presentan mejores niveles de bienestar eudaimónico que hedónico.

Hay muchos valores culturales que pueden afectar al autocontrol o control emocional de las personas. Algunos de los más comunes son:

1. **Individualismo vs. colectivismo**: Las culturas que valoran la independencia y la autonomía, como las occidentales, pueden hacer hincapié en la expresión emocional individual y el autocontrol. En cambio, las culturas que valoran la armonía y la interdependencia, como las asiáticas, pueden hacer hincapié en la supresión de las emociones y el autocontrol colectivo.
2. **Jerarquía y autoridad**: Las culturas que valoran la jerarquía y la autoridad pueden hacer hincapié en la importancia del autocontrol emocional para mantener la estabilidad social y la relación con la autoridad.
3. **Género**: Las culturas que tienen roles de género tradicionales pueden hacer hincapié en la importancia del autocontrol emocional para los hombres,

³ Nicely, S. (2019). Variations in Individualistic and Collectivistic Cultural Orientation and the Protective Factors that Contribute to Resilience: Comparisons from Jamaica, Rwanda, and the United States.

mientras que las expresiones emocionales se permiten o incluso se esperan de las mujeres.

4. **Religión**: Las creencias religiosas pueden hacer hincapié en la importancia del autocontrol emocional como parte del camino y la disciplina espirituales.
5. **Educación**: Las culturas que valoran la educación y la disciplina pueden hacer hincapié en la importancia del autocontrol emocional como parte del desarrollo personal y el éxito.

En resumen, los valores culturales pueden tener un gran impacto en el autocontrol emocional y en la expresión de las emociones en diferentes contextos sociales. Es importante reconocer y comprender estos valores culturales para desarrollar habilidades eficaces de autocontrol emocional en diferentes situaciones culturales.

El concepto de autocontrol puede entenderse de forma diferente en las distintas culturas. He aquí algunos ejemplos de cómo algunas culturas pueden entender el concepto de autocontrol:

Culturas orientales: En muchas culturas orientales, como la japonesa, la china y la coreana, se valora el autocontrol y la moderación en la expresión de las emociones. La idea de "controlar" las emociones se considera una virtud y una forma de mantener la armonía social. La meditación y la atención plena se utilizan a menudo para desarrollar el autocontrol emocional.

Culturas occidentales: En las culturas occidentales, como la estadounidense y la europea, el autocontrol puede entenderse como una forma de resistir la tentación y la impulsividad. Se valora la capacidad de controlar los impulsos y posponer la gratificación para alcanzar objetivos a largo plazo.

Culturas africanas: En algunas culturas africanas, el autocontrol se valora como una forma de respetar a los demás y mantener la armonía social. La paciencia y la moderación a la hora de expresar las emociones se consideran virtudes importantes.

Culturas árabes: En las culturas árabes, el autocontrol se valora como una forma de mantener la dignidad y el honor. La expresión excesiva de las emociones se considera un signo de debilidad y puede verse como un desafío a la autoridad.

Es importante recordar que estos son sólo algunos ejemplos de cómo algunas culturas pueden entender el concepto de autocontrol. En cada cultura, el autocontrol puede entenderse de forma diferente según las creencias, valores y prácticas culturales.

Para mejorar el autocontrol teniendo en cuenta los valores culturales, se pueden seguir los siguientes consejos:

Reconocer los valores culturales: es importante comprender los valores culturales propios y ajenos para desarrollar habilidades eficaces de autocontrol emocional. Esto

implica aprender sobre la cultura y cómo se relacionan con la expresión emocional y el autocontrol.

Practicar la empatía: el autocontrol emocional también implica empatizar con los demás y comprender cómo se sienten. La empatía puede ayudar a evitar reacciones emocionales y permite adoptar una perspectiva más objetiva y tranquila.

Buscar ayuda en la comunidad: En algunas culturas, se espera que las personas busquen ayuda en la comunidad para gestionar sus emociones. Esto puede incluir la orientación de un líder religioso, un mentor o un familiar.

Desarrollar habilidades de meditación: La meditación y la atención plena son técnicas que pueden ayudar a mejorar la autogestión emocional. Estas prácticas pueden ser especialmente eficaces en culturas que valoran la contemplación y la introspección.

Centrarse en la resolución de problemas: En algunas culturas se hace hincapié en la resolución de problemas como medio para controlar las emociones. Esto implica identificar y abordar las causas subyacentes de la emoción para encontrar una solución eficaz.

En general, para mejorar la autogestión emocional teniendo en cuenta los valores culturales, es importante comprender y respetar las normas culturales y adaptar las técnicas de autogestión a las expectativas y prácticas culturales.

1.4. Perspectiva de género

La perspectiva de género en el autocontrol se refiere a cómo el sexo de una persona puede influir en su capacidad para regular sus emociones y comportamientos. Existen algunas diferencias de género en la forma en que las personas experimentan y expresan las emociones, así como en su capacidad para controlarlas.

Algunos estudios⁴ sugieren que las mujeres pueden tener una mayor capacidad para regular sus emociones y expresarlas adecuadamente en situaciones sociales, mientras que los hombres pueden ser más propensos a expresar sus emociones de forma impulsiva o agresiva. Sin embargo, estos resultados no son universales y pueden variar según el contexto cultural y social.

Además, las expectativas de género y las normas sociales pueden influir en cómo se espera que hombres y mujeres controlen sus emociones. Por ejemplo, en algunas culturas, se espera que los hombres sean más reservados y menos emocionales que las mujeres, lo que puede dificultar que los hombres expresen sus sentimientos y regulen sus emociones de forma eficaz.

⁴ Brody, L. (1999). Gender, Emotion, and the Family

En general, la perspectiva de género en la autogestión sugiere que es importante considerar cómo el género puede influir en la forma en que las personas experimentan, expresan y controlan sus emociones. Hay que trabajar para superar los estereotipos de género y las expectativas culturales que pueden limitar la capacidad de las personas para expresar y regular sus emociones de forma eficaz.

1.5. Bibliografía

- DeLisi, M. (2014). Low self-control is a brain-based disorder. The Nurture Versus Biosocial Debate in Criminology: On the Origins of Criminal Behavior and Criminality, 172-183. <https://doi.org/10.4135/9781483349114.n11>
- Nicely, S. (2019). Variations in Individualistic and Collectivistic Cultural Orientation and the Protective Factors that Contribute to Resilience: Comparisons from Jamaica, Rwanda, and the United States. <https://doi.org/10.32597/dissertations/1674>
- Lu, L. & Gilmour, R. (2006), Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36-49. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839x.2006.00183.x>
- Brody, L. (1999). Gender, Emotion, and the Family. <https://doi.org/10.4159/9780674028821>
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- Higgins, M. (2020). Social work with refugees and migrants. *Mental Health and Social Work*, 353-374. https://doi.org/10.1007/978-981-13-6975-9_13

2. Las emociones de los refugiados y solicitantes de asilo

2.1. Antecedentes

Los refugiados y solicitantes de asilo suelen experimentar una amplia gama de emociones relacionadas con su situación de desplazamiento forzoso. Estas pueden incluir ansiedad, miedo, tristeza, ira, vergüenza, culpa y soledad, entre otras emociones.

Las experiencias traumáticas, como la guerra, la violencia y la persecución, pueden tener un impacto significativo en la salud mental de los refugiados y solicitantes de asilo. Además, el propio proceso de solicitud de asilo puede ser un proceso emocionalmente agotador y estresante, que puede provocar ansiedad y depresión.

Es importante tener en cuenta que las emociones y la forma de expresarlas pueden verse influidas por factores culturales y sociales. Los refugiados y solicitantes de asilo pueden tener diferentes formas de expresar y regular sus emociones en función de su cultura de origen.

Por lo tanto, es importante que los profesionales de la salud mental y los trabajadores sociales que trabajan con refugiados y solicitantes de asilo comprendan el trasfondo cultural y la experiencia migratoria de sus pacientes. Esto les permitirá proporcionar una atención culturalmente sensible y adecuada que tenga en cuenta las necesidades emocionales y de salud mental de los refugiados y solicitantes de asilo.

Según los datos recogidos por el consorcio en la autoevaluación del PR1, los trabajadores encuestados sólo alcanzaron el 63,8% de las preguntas sobre autocontrol, lo que deja claro que hay margen de mejora, especialmente en casos como Grecia y Bélgica, donde sólo alcanzaron el 35% y el 40% respectivamente.

2.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad

El grupo destinatario de la actividad es cualquier profesional que trabaje con mujeres inmigrantes, como por ejemplo:

- Traductores
- Trabajadores de ayuda humanitaria
- Especialistas en salud pública
- Trabajadores y voluntarios de ONG
- Profesores
- Trabajadores de protección de la infancia
- Trabajadores de salud mental (psicólogos, psiquiatras)
- Trabajadores de campamentos y refugios

- Coaches

La actividad pretende:

- **Identificar las distintas emociones:** Los participantes serán capaces de identificar y etiquetar las diferentes emociones que experimentan, lo que les permitirá ser más conscientes emocionalmente.
- **Diferenciar los niveles de intensidad emocional:** La actividad les permite diferenciar entre emociones intensas y menos intensas, lo que ayuda a los participantes a comprender cómo las emociones afectan a su capacidad para regular su comportamiento y su pensamiento.
- **Desarrollar estrategias de autogestión:** Los participantes pueden trabajar juntos para desarrollar estrategias que les ayuden a pasar sus emociones de rojo o amarillo a verde, lo que les permite practicar y desarrollar habilidades de autogestión.
- **Fomentar la comunicación y la colaboración:** La actividad fomenta la comunicación y la colaboración entre los participantes, lo que puede ayudar a construir relaciones y redes de apoyo en el grupo.
- **Fomentar la resiliencia:** La actividad puede ayudar a los participantes a desarrollar la resiliencia y la capacidad de afrontar situaciones estresantes y emocionalmente difíciles.

2.3 Resultados de aprendizaje de la actividad

El objetivo de esta actividad es que los participantes puedan desarrollar empatía y una comprensión más profunda de los retos a los que se enfrentan las personas desplazadas, fomentando un entorno más integrador. También pueden mejorar la sensibilidad cultural aprendiendo sobre diferentes contextos y valores culturales. Estas actividades fomentan la inteligencia emocional, ya que los participantes adquieren habilidades para identificar y gestionar las emociones y responder a las necesidades emocionales de los demás.

La comunicación y la capacidad de escuchar mejoran, lo que permite prestar un apoyo eficaz y generar confianza. Los participantes toman conciencia del trauma y aprenden enfoques de atención informados por el trauma. También pueden convertirse en defensores, apoyando la justicia social y las políticas inclusivas. Por último, las actividades estimulan la autorreflexión y el crecimiento personal, fomentando la empatía y el desarrollo personal. En general, estas actividades cultivan la empatía, la sensibilidad cultural, la inteligencia emocional, la defensa y el crecimiento personal, creando un entorno más compasivo para los refugiados y los solicitantes de asilo.

2.4. Descripción de la actividad

Nombre de la actividad

"El semáforo de las emociones".

Descripción: Esta actividad consiste en crear un semáforo con tres colores: rojo, amarillo y verde. El animador explicará que el semáforo representa diferentes emociones y niveles de control emocional. Los participantes deben identificar las diferentes situaciones y emociones que experimentan y colocarlas en el semáforo según corresponda.

Rojo: Representa emociones intensas y descontroladas, como la ira, el miedo o una tristeza abrumadora.

Amarillo: Representa emociones menos intensas, como ansiedad, preocupación o frustración.

Verde: Representa emociones positivas y tranquilas, como la felicidad, la calma y la satisfacción.

Una vez que los participantes hayan identificado las distintas situaciones y emociones, pueden trabajar juntos para desarrollar estrategias que les permitan pasar de las emociones rojas o amarillas a las verdes, como técnicas de respiración o mindfulness.

Es importante señalar que esta dinámica debe realizarse con cuidado y sensibilidad, ya que algunas emociones pueden estar estrechamente relacionadas con experiencias traumáticas y puede ser necesario trabajar con un profesional de la salud mental capacitado para abordar estas emociones de manera eficaz.

Necesidades operativas/Logística

- Tanto en línea como in situ
- Un formador con o sin co-formador
- Grupos de tres/cuatro (un entrevistador, un entrevistado, uno/dos observadores)
- Blocs de notas y bolígrafos
- Presentación (Powerpoint o pizarra)

Procedimiento de la actividad

N.	Actividad	Detalles	Duración
1	Bienvenida	Introducción al proyecto EMMW	15 min.
		Esquema de la actividad (Subtema 1)	
		Acuerdo y consentimiento para la sesión	
		Presentación de los participantes	
		Expectativas	
2	Ice breaker/ Actividad de calentamiento	"Juego de los dos hechos" : Cada persona comparte dos hechos sobre sí misma, uno de los cuales es verdadero y otro falso. Los demás tienen que adivinar cuál es el verdadero.	10 min.
3	Introducción	Explicación de la actividad	5 min.
4	Paso 1	Identificación de diferentes situaciones y emociones	10 min.
5	Pausa del café		
6	Paso 2	Desarrollar estrategias para que sus emociones pasen del rojo o amarillo al verde. Algunas técnicas para ello pueden ser las siguientes, pero también hay otras: - Conciencia de las emociones - Respiración consciente - Atención plena - Identificar los desencadenantes - Cambiar de perspectiva - Búsqueda de apoyo social	15 min.
7	Paso 3	Los participantes hacen públicas sus estrategias	10 min.

8	Debate	Debate abierto sobre los resultados	5 min.
9	Evaluation		5 min.

2.5. Bibliografía

- Fazel, M., Wheeler, J., & Danesh, J. (2005). Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in Western countries: A systematic review. *The Lancet*, 365(9467), 1309-1314. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(05\)61027-6](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(05)61027-6)
- Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7-16. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>
- Rousseau, C., Drapeau, A., & Corin, E. (1996). School performance and emotional problems in refugee children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 66(2), 239-251. <https://doi.org/10.1037/h0080175>

3. Autocontrol y frustración

3.1. Antecedentes

El autocontrol y la frustración están estrechamente relacionados, ya que la capacidad de controlar nuestras emociones y pensamientos puede ayudarnos a manejar mejor la frustración y otras emociones negativas.

Cuando experimentamos frustración, a menudo nos sentimos abrumados y fuera de control. Si no tenemos una gran capacidad de autocontrol, podemos actuar impulsivamente, decir cosas hirientes o tomar decisiones precipitadas que pueden empeorar la situación.

Por otro lado, si tenemos habilidades de autocontrol, podemos reconocer y aceptar la frustración, y tomar medidas para gestionarla eficazmente. Podemos tomarnos tiempo para calmarnos y reflexionar, o utilizar estrategias de resolución de problemas para abordar la situación que está causando la frustración.

Además, la capacidad de regular nuestras emociones y pensamientos también puede ayudarnos a prevenir la frustración. Si somos capaces de reconocer y controlar los pensamientos negativos que contribuyen a la frustración, podemos prevenir su aparición o reducir su intensidad.

En resumen, el autocontrol y la frustración están estrechamente relacionados, y desarrollar habilidades de autocontrol fuertes puede ayudarnos a gestionar mejor la frustración y otras emociones negativas.

La frustración puede tener un impacto significativo en un trabajador social que trabaja con inmigrantes debido a la naturaleza compleja y desafiante de este trabajo. A continuación se ofrece información clave sobre cómo la frustración puede influir en un trabajador social y cómo el autocontrol puede ayudar a gestionarla.

En el caso de los trabajadores sociales que trabajan con poblaciones inmigrantes, a menudo se ven expuestos a historias y situaciones difíciles. Pueden encontrarse con personas que han sufrido traumas, abusos o dificultades extremas en sus países de origen o durante el proceso de migración. La exposición constante a situaciones angustiosas puede provocar estrés acumulado y agotamiento emocional, lo que a su vez puede generar frustración.

Además, los trabajadores sociales que tratan con inmigrantes se enfrentan a menudo a obstáculos burocráticos y estructurales que dificultan su capacidad para prestar una ayuda eficaz. Estos obstáculos pueden incluir políticas de inmigración restrictivas, barreras lingüísticas, falta de recursos y apoyo inadecuado. La incapacidad para superar estas barreras puede generar frustración y sentimientos de impotencia.

A pesar de los esfuerzos y la dedicación de los trabajadores sociales, pueden encontrar limitaciones en su capacidad para lograr cambios significativos en la vida de los inmigrantes. Las restricciones legales, las limitaciones económicas y otros factores pueden restringir las opciones disponibles y obstaculizar la consecución de resultados tangibles. La falta de progreso puede provocar frustración y la sensación de que su trabajo no está teniendo el impacto deseado.

El autocontrol desempeña un papel crucial en la gestión de la frustración. Permite a los trabajadores sociales reconocer y regular sus propias emociones en situaciones frustrantes. Esto implica mantener la compostura, evitar reacciones impulsivas y responder de forma profesional y empática. El autocontrol ayuda a mantener una actitud equilibrada y centrada, facilitando la toma de decisiones racionales y la gestión de situaciones difíciles.

Además, el autocontrol ayuda a los trabajadores sociales a mantener la empatía y la comprensión hacia los inmigrantes a pesar de sus retos y frustraciones. Les recuerda que cada individuo tiene una historia única y compleja y que las dificultades pueden escapar a su control. El autocontrol evita que la frustración se traduzca en juicios negativos o insensibilidad hacia las personas atendidas.

El autocontrol también está relacionado con el autocuidado y la resiliencia. Los trabajadores sociales que trabajan con inmigrantes pueden experimentar altos niveles de estrés y agotamiento. El autocontrol les permite establecer límites saludables, buscar apoyo y practicar el autocuidado para evitar la acumulación de frustración y agotamiento emocional.

En conclusión, la frustración puede ser una experiencia común para los trabajadores sociales dedicados a ayudar a los inmigrantes. Sin embargo, el autocontrol desempeña un papel fundamental en su capacidad para gestionar y superar estas situaciones desafiantes. Manteniendo la compostura, regulando las emociones y preservando la empatía, los trabajadores sociales pueden afrontar los retos con mayor resiliencia y eficacia. Además, el autocontrol les permite cuidar de sí mismos y evitar el agotamiento emocional.

3.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad

El grupo destinatario de la actividad es cualquier profesional que trabaje con mujeres inmigrantes, como por ejemplo:

- Traductores
- Trabajadores de ayuda humanitaria
- Especialistas en salud pública
- Trabajadores y voluntarios de ONG
- Profesores
- Trabajadores de protección de la infancia

- Trabajadores de salud mental (psicólogos, psiquiatras)
- Trabajadores de campamentos y refugios
- Coaches

La actividad pretende:

- Fomentar y mejorar la autogestión.
- Identificar y cuestionar los pensamientos negativos
- Aprender a controlar la respuesta emocional a la frustración.

3.3. Resultados de aprendizaje de la actividad

Los objetivos de esta actividad son fomentar y mejorar la autogestión de la frustración. Los participantes pueden aprender a identificar y cuestionar sus pensamientos negativos, desarrollar habilidades de relajación y resolución de problemas y aprender a controlar su respuesta emocional a la frustración. Estos resultados pueden ayudar a los participantes a mejorar su bienestar emocional, su capacidad para gestionar situaciones estresantes y su capacidad para mantener relaciones sanas con los demás.

Además, estas habilidades pueden ser especialmente importantes para los inmigrantes y refugiados, que a menudo se enfrentan a situaciones estresantes y frustrantes relacionadas con su estatus migratorio, y pueden tener dificultades para acceder a los servicios de salud mental, así como para los trabajadores sociales, que también se enfrentan a diario a la frustración por la dificultad o incapacidad de mejorar la situación del colectivo inmigrante, ya sea debido al agotamiento emocional o a obstáculos estructurales, obteniendo así resultados limitados que les llevan a sentir que su trabajo no está teniendo el impacto deseado.. Si mejoran su autogestión de la frustración, podrán adaptarse mejor a su nueva vida y hacer frente a los retos a los que se enfrentan.

3.4. Descripción de la actividad

Nombre de la actividad

“El consejero”

Descripción: La actividad consiste en un juego de rol en el que se pide a los participantes que se dividan en parejas en las que uno de ellos actúa como una persona que experimenta frustración, mientras que el otro hace de amigo o consejero. La persona que experimenta la frustración debe describir la situación que la provoca y cómo se siente al respecto.

El amigo o consejero debe practicar la escucha activa, prestando atención a los sentimientos y pensamientos de la persona frustrada, sin juzgarla ni interrumpirla.

Una vez que la persona frustrada ha expresado sus sentimientos, la pareja debe trabajar junta para identificar soluciones y estrategias para abordar la situación que está causando la frustración.

Durante el proceso, pueden enseñarse y practicarse habilidades de autocontrol, como la respiración profunda, la meditación o la visualización de una situación tranquila y relajante.

Al final de la actividad, se puede pedir a los participantes que reflexionen sobre lo que han aprendido y cómo pueden aplicar estas habilidades en futuras situaciones que puedan causar frustración.

Necesidades operativas / logísticas

- Tanto en línea como in situ
- Un formador con o sin co-formador
- Grupos de tres/cuatro (un entrevistador, un entrevistado, uno/dos observadores)
- Bloc de notas y bolígrafos
- Presentación (Powerpoint o pizarra)

Procedimiento de la actividad

N.	Actividad	Detalles	Duración
1	Bienvenida	Introducción al proyecto EMMW	15 min.
		Esquema de la actividad (Subtema 2)	
		Acuerdo y consentimiento para la sesión	
		Presentación de los participantes	
		Expectativas	
2	Icebreaker/ actividad de calentamiento	"Preguntas rápidas": Cada persona dispone de 30 segundos para responder a una pregunta concreta sobre sí misma. Después, pasan al siguiente participante y le hacen una nueva pregunta.	10 min.

3	Introducción	Explanation of the activity	5 min.
4	Paso 1	La persona que experimenta la frustración tiene que expresar sus sentimientos, la pareja debe trabajar junta para identificar soluciones y estrategias para abordar la situación que está causando la frustración.	20 min.
5	Pausa del café		
6	Paso 2	Los participantes hacen públicas sus estrategias	10 min.
7	Debate abierto	Debate abierto sobre los resultados	5 min.
		Debriefing y resultados de aprendizaje de la actividad	5 min.
8	Evaluación de la actividad		5 min.

3.5. Bibliografía

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938. <https://doi.org/10.1126/science.2658056>
- Kim, S. Y., Schwartz, S. J., Perreira, K. M., & Juang, L. P. (2018). Culture's influence on stressors, parental socialization, and developmental processes in the mental health of children of immigrants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 14(1), 343-370. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050817-084925>

4. Limitar los comportamientos excesivos

4.1. Antecedentes

Hay investigaciones⁵ que han demostrado que las personas que tienen un buen autocontrol tienden a tener más éxito en muchos aspectos de la vida, como tener relaciones interpersonales sanas, alcanzar objetivos personales y profesionales y gozar de mejor salud mental y física.

Sin embargo, para mantener un buen nivel de autocontrol, es esencial limitar los excesos que pueden distraernos o debilitar nuestra capacidad para tomar decisiones conscientes y responsables. Hay que dejar claro que la mayoría de estos comportamientos son adicciones, que la mayoría de las personas necesitan apoyo profesional y continuo para cambiar. El autocontrol por sí solo no basta para cambiar estos comportamientos cuando hay adicción de por medio, pero es una herramienta útil y necesaria para combatir los impulsos y, por tanto, para superar estas conductas adictivas.

Limitar estos excesos no sólo puede mejorar nuestra capacidad de autocontrol, sino que también puede ayudarnos a evitar consecuencias negativas para nuestra salud física y mental. Por lo tanto, es importante establecer límites y practicar el autocontrol para mantener un estilo de vida sano y equilibrado.

4.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad

El grupo destinatario de la actividad es cualquier profesional que trabaje con mujeres inmigrantes, como por ejemplo:

- Traductores
- Trabajadores de ayuda humanitaria
- Especialistas en salud pública
- Trabajadores y voluntarios de ONG
- Profesores
- Trabajadores de protección de la infancia
- Trabajadores de salud mental (psicólogos, psiquiatras)
- Trabajadores de campamentos y refugios
- Coaches

La actividad pretende:

- Mejorar el autocontrol y el bienestar personal
- Desarrollar habilidades de resolución de problemas
- Aumentar la sensación de control y la confianza en uno mismo

⁵ Bermúdez, J. P. (2020). The skill of self-control.

4.3 Resultados de aprendizaje de la actividad

Participar en la actividad de crear un plan de acción personal tiene varias ventajas valiosas para los trabajadores sociales. En primer lugar, fomenta un sentido más profundo de la autoconciencia al animar a los trabajadores sociales a identificar sus propios excesos y limitaciones. A través de este proceso, adquieren una comprensión más clara de sus desencadenantes de estrés y de las áreas en las que el autocontrol es crucial. Esta mayor conciencia de sí mismos dota a los trabajadores sociales de los conocimientos necesarios para reconocer y abordar los posibles retos con mayor eficacia, mejorando su capacidad para afrontar situaciones exigentes con serenidad y resiliencia.

Además, el plan de acción personal facilita el desarrollo del autocontrol, una habilidad vital para que los trabajadores sociales mantengan su bienestar y optimicen su rendimiento. Mediante el establecimiento de objetivos específicos y realistas, pueden aprender estrategias y técnicas para regular su comportamiento, gestionar los impulsos y mantener límites saludables. Estas acciones contribuyen a su capacidad para manejar la carga de trabajo con mayor eficacia, evitar el agotamiento y mantener un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal. Al incorporar acciones concretas a sus rutinas diarias, como hacer ejercicio con regularidad, practicar el autocuidado y buscar apoyo cuando lo necesitan, los trabajadores sociales experimentan una mejora del bienestar general, una reducción de los niveles de estrés y una mayor satisfacción tanto personal como profesional.

Además de mejorar la autoconciencia y el autocontrol, la actividad de crear un plan de acción personal cultiva la adaptabilidad y la resiliencia en los trabajadores sociales. Al fijar objetivos, seguir los progresos y ajustar sus estrategias, desarrollan una capacidad de adaptación ante circunstancias cambiantes. Esta adaptabilidad, unida a un mayor sentido del autocontrol, permite a los trabajadores sociales superar los retos y mantener su bienestar en entornos profesionales exigentes. En última instancia, este proceso permite a los trabajadores sociales recuperar un sentido de control sobre sus propias vidas y su desarrollo profesional, fomentando una mayor confianza en sí mismos, motivación y creencia en su capacidad para tener un impacto positivo en las vidas de las personas y comunidades a las que sirven.

4.4. Descripción de la actividad

Nombre de la actividad

“Crear un plan de acción personal”

Descripción: La actividad "Creación de un plan de acción personal" está diseñada para ayudar a los trabajadores sociales a mejorar su autocontrol y su bienestar general. Siguiendo un enfoque estructurado para establecer objetivos, identificar acciones

concretas y realizar un seguimiento de los progresos, los trabajadores sociales pueden desarrollar habilidades esenciales para limitar los excesos y mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal. Este informe expone los resultados de aprendizaje que los trabajadores sociales pueden alcanzar mediante esta actividad, destacando los beneficios que aporta a su vida personal y profesional. Para crear el plan de acción personal, los miembros del grupo destinatario pueden seguir estos pasos:

- Identificar los excesos que les gustaría limitar: Los trabajadores sociales pueden reflexionar sobre las áreas en las que sienten que pueden estar sobreexigiéndose, experimentando agotamiento o descuidando su propio bienestar. Estos excesos podrían incluir trabajar muchas horas sin descansos, descuidar el autocuidado personal, asumir demasiadas responsabilidades o tener problemas con el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.
- Establezca objetivos específicos y realistas relacionados con la limitación de estos excesos: Esta meta debe establecer objetivos claros y mensurables que aborden los excesos identificados. Por ejemplo, podrían fijarse el objetivo de salir de la oficina a una hora determinada cada día, hacer pausas regulares durante las horas de trabajo, dar prioridad a las actividades de autocuidado o delegar tareas cuando proceda.
- Identifique acciones concretas que puedan llevar a cabo a diario para alcanzar estos objetivos: Los participantes pueden proponer medidas prácticas que pueden incorporar a sus rutinas diarias para alcanzar sus objetivos. Estas acciones podrían incluir dar paseos cortos durante las pausas para comer, programar actividades regulares de autocuidado como ejercicio o meditación, establecer límites con clientes o colegas, o buscar apoyo y supervisión de colegas o mentores.
- Establecer una hora y un lugar específicos para realizar estas acciones: Los trabajadores sociales deben identificar un momento y un lugar específicos donde puedan llevar a cabo sistemáticamente las acciones planificadas. Esto podría implicar programar actividades en su calendario, crear recordatorios o designar espacios específicos para el autocuidado o la relajación.
- Siga los progresos y ajuste el plan de acción según sea necesario: Debe evaluar periódicamente sus progresos hacia la consecución de sus objetivos y realizar los ajustes necesarios. Esto puede implicar llevar un diario, utilizar aplicaciones de seguimiento o pedir opiniones a supervisores o compañeros. Al supervisar su progreso, pueden identificar áreas de mejora y perfeccionar su plan de acción en consecuencia.

Esta actividad puede ayudar a los trabajadores sociales a desarrollar un mayor autocontrol, reducir el estrés y mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal. Al trabajar activamente para limitar los excesos y dar prioridad a su propio bienestar, los trabajadores pueden experimentar una mayor satisfacción laboral, un aumento de la resiliencia y una mayor eficacia general en su función. Este enfoque estructurado les permite recuperar la sensación de control sobre su vida profesional, lo

que en última instancia les beneficia tanto a ellos como a las personas y comunidades a las que sirven.

Necesidades operativas / logísticas

- Tanto en línea como in situ
- Un formador con o sin co-formador
- Grupos de tres/cuatro (un entrevistador, un entrevistado, uno/dos observadores)
- Bloc de notas y bolígrafos
- Presentación (Powerpoint o pizarra)

Procedimiento de la actividad

N.	Actividad	Detalles	Duración
1	Bienvenida	Introducción al proyecto EMMW	15 min.
		Esquema de la actividad (Subtema 3)	
		Acuerdo y consentimiento para la sesión	
		Presentación de los participantes	
		Expectativas	
2	Icebreaker/ Actividad de calentamiento	"El juego de las similitudes": Divide al grupo en parejas y dales unos minutos para que hablen y descubran tres cosas que tienen en común. A continuación, cada pareja comparte sus similitudes con el resto del grupo.	10 min.
3	Introducción	Explicación de la actividad	5 min.
4	Paso 1	Los participantes deben Identificar los excesos que les gustaría limitar y fijar objetivos específicos y realistas relacionados con la limitación de estos excesos.	20 min.
5	Pausa del café		

6	Paso 2	Los participantes deben identificar acciones concretas que puedan llevar a cabo a diario para alcanzar estos objetivos y establecer un momento y un lugar específicos para realizarlas.	10 min.
7	Paso 3	Los participantes hacen públicas sus estrategias. (Optativo)	10 min.
8	Debate abierto	Debate abierto sobre los resultados (Optativo)	5 min.
9	Evaluación		

4.5. Bibliografía

- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 162-176. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x>
- Losing control: How and why people fail at self-regulation. (1995). *Choice Reviews Online*, 32(11), 32-6508-32-6508. <https://doi.org/10.5860/choice.32-6508>
- Bermúdez, J. P. (2020). The skill of self-control. <https://doi.org/10.31234/osf.io/7wz5v>

5. Regulación emocional del duelo migratorio

5.1. Antecedentes

El duelo de inmigrantes es un proceso emocional complejo que los inmigrantes y solicitantes de asilo experimentan tras abandonar su país de origen. La regulación emocional es un aspecto clave del proceso de adaptación y resiliencia durante este proceso. La regulación emocional se refiere a la capacidad de una persona para gestionar sus emociones de manera eficaz, lo que puede incluir la capacidad de reconocer, expresar, controlar y regular las emociones.

La autogestión es un componente esencial de la regulación emocional en el duelo de emigrantes. Implica la capacidad de una persona para controlar sus propias acciones, pensamientos y emociones. Durante el duelo migratorio, los inmigrantes y solicitantes de asilo pueden enfrentarse a una serie de retos emocionales, como la pérdida de su hogar, su cultura y sus seres queridos. La autovigilancia puede ayudarles a mantener la calma y la perspectiva en estas situaciones, lo que a su vez puede ayudarles a tomar decisiones informadas y a adaptarse mejor a su nuevo entorno.

Además, la regulación emocional también puede influir en el autocontrol. Cuando una persona es capaz de regular sus emociones eficazmente, es más probable que tenga una mayor capacidad de autocontrol. Por ejemplo, si un migrante o solicitante de asilo se siente abrumado por la tristeza o la ansiedad, puede resultarle más difícil mantener el autocontrol y tomar decisiones con conocimiento de causa.

Un enfoque que los trabajadores sociales pueden utilizar para ayudar a los migrantes a trabajar en la regulación emocional en el contexto del duelo migratorio es mediante el uso de la Terapia Dialéctica Conductual (TDC). La TDC es un tipo de terapia cognitivo-conductual que se centra en enseñar a las personas habilidades que les ayuden a gestionar sus emociones, mejorar sus relaciones y aumentar su capacidad para tolerar la angustia⁶.

La TDC incluye cuatro módulos de habilidades: eficacia interpersonal, habilidades de tolerancia a la angustia/aceptación de la realidad, regulación emocional y habilidades de atención plena. Los trabajadores sociales pueden utilizar estos módulos para ayudar a los inmigrantes a desarrollar sus habilidades de regulación emocional y afrontar mejor los retos del duelo migratorio.

Por ejemplo, los trabajadores sociales pueden utilizar ejercicios de atención plena para ayudar a los inmigrantes a ser más conscientes de sus emociones y aprender a observarlas sin juzgarlas. También pueden enseñar habilidades de tolerancia a la angustia para ayudar a los migrantes a desarrollar estrategias de afrontamiento saludables para gestionar las emociones difíciles. Las habilidades de eficacia

⁶ Higgins, M. (2020). Social work with refugees and migrants. *Mental Health and Social Work*, 353-374.

interpersonal pueden ayudar a los inmigrantes a mejorar sus relaciones y la comunicación con los demás, mientras que las habilidades de regulación emocional pueden ayudarles a aprender a gestionar sus emociones de forma saludable.

5.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad

El grupo destinatario de la actividad es cualquier profesional que trabaje con mujeres inmigrantes, como por ejemplo:

- Traductores
- Trabajadores de ayuda humanitaria
- Especialistas en salud pública
- Trabajadores y voluntarios de ONG
- Profesores
- Trabajadores de protección de la infancia
- Trabajadores de salud mental (psicólogos, psiquiatras)
- Trabajadores de campamentos y refugios
- Coaches

La actividad pretende:

- Identificar los desencadenantes emocionales
- Desarrollar habilidades de autogestión en situaciones de duelo

5.3. Resultados de aprendizaje de la actividad

Este ejercicio puede tener varios resultados de aprendizaje importantes para los trabajadores sociales que trabajan con inmigrantes. Al participar en este ejercicio, los trabajadores sociales pueden comprender mejor los diferentes estados mentales y cómo afectan a los pensamientos, sentimientos y acciones. Pueden aprender a reconocer cuando ellos o sus clientes están en Mente Emocional, Mente Racional o Mente Sabia, y desarrollar habilidades para ayudar a los clientes a equilibrar sus Mentes Emocional y Racional para alcanzar la Mente Sabia.

Este ejercicio también puede ayudar a los trabajadores sociales a ser más conscientes de la importancia de tener en cuenta tanto las emociones como el pensamiento racional a la hora de tomar decisiones y gestionar las emociones. Utilizando el ejercicio de los "Tres estados de la mente" como herramienta, los trabajadores sociales pueden ayudar a los clientes a desarrollar sus habilidades de regulación emocional y a afrontar mejor los retos del duelo migratorio.

En general, el ejercicio de los "Tres estados mentales" puede proporcionar a los trabajadores sociales valiosos conocimientos y habilidades que les ayuden a apoyar mejor a los migrantes mientras trabajan en la regulación emocional. Al desarrollar su comprensión de los diferentes estados mentales y aprender a equilibrarlos, los

trabajadores sociales pueden ayudar a sus clientes a tomar decisiones eficaces y gestionar sus emociones de forma saludable.

5.4. Descripción de la actividad

Nombre de la actividad

"Los tres estados de la mente"

Descripción: Este ejercicio ayuda a las personas a comprender los distintos estados de ánimo que pueden experimentar y a aprender a equilibrarlos para tomar decisiones eficaces y gestionar sus emociones.

En primer lugar, debes empezar explicando a los participantes los tres estados mentales: **Mente Emocional, Mente Racional y Mente Sabia:**

- La *mente emocional* es cuando las emociones controlan nuestros pensamientos y acciones.
- La *mente racional* es cuando nos basamos únicamente en la lógica y la razón, sin tener en cuenta nuestras emociones.
- La *mente Sabia* es el equilibrio entre la Mente Emocional y la Mente Racional, en la que tenemos en cuenta tanto nuestras emociones como el pensamiento racional a la hora de tomar decisiones.

Una vez que los participantes hayan comprendido estos conceptos, pídeles que piensen en una situación en la que hayan estado en Mente Emocional. A continuación, pueden compartir sus experiencias y debatir cómo el hecho de estar en Mente Emocional afectó a sus pensamientos, sentimientos y acciones.

A continuación, pensarán en una situación en la que hayan estado en Mente Racional. De nuevo, compartirán sus experiencias y hablarán de cómo el hecho de estar en la Mente Racional afectó a sus pensamientos, sentimientos y acciones.

Por último, harán lo mismo con una situación en la que estaban en la Mente Sabia, y hablarán de cómo estar en la Mente Sabia les ayudó a tomar decisiones eficaces y a gestionar sus emociones.

Para concluir el ejercicio, se discutirá la importancia de equilibrar la Mente Emocional y la Mente Racional para alcanzar la Mente Sabia, y se animará al grupo a practicar el uso de la Mente Sabia en su vida diaria.

Necesidades operativas / logísticas

- Tanto en línea como in situ
- Un formador con o sin co-formador
- Grupos de tres/cuatro (un entrevistador, un entrevistado, uno/dos observadores)
- Bloc de notas y bolígrafos
- Presentación (Powerpoint o pizarra)

Procedimiento de la actividad

N.	Actividad	Detalles	Duración
1	Bienvenida	Introducción al proyecto EMMW	15 min.
		Esquema de la actividad (Subtema 3)	
		Acuerdo y consentimiento para la sesión	
		Presentación de los participantes	
		Expectativas	
2	Icebreaker/ Actividad de calentamiento	"La historia compartida" : Comience una historia y pida a cada persona que añada una frase o un párrafo a medida que la va pasando por el grupo. De este modo, se crea una historia colaborativa y se aprende más sobre las ideas y la imaginación de cada participante.	10 min.
3	Introducción	Explicación de la actividad	5 min.
4	Paso 1	Explicación de los tres estados de la mente	10 min.
5	Pausa del café		
6	Paso 2	Compartir experiencias basadas en la mente emocional y debatir sobre su influencia en la situación.	15 min.

7	Paso 3	Compartir experiencias basadas en la mente racional y debatir sobre su influencia en la situación.	15 min.
8	Paso 4	Intercambio de experiencias basadas en Wise Mind y debate sobre su influencia en la situación.	15 min.
9	Debate abierto	Hable de la importancia de equilibrar la Mente Emocional y la Mente Racional para alcanzar la Mente Sabia.	5 min.

5.5. Bibliografía

- Bonanno, G.A., Westphal, M., & Mancini, A.D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*. 7(1), 511-535. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>
- Kubler-Ross, E. (1971). On death and dying. *Southern Medical Journal*, 64(5), 641. <https://doi.org/10.1097/00007611-197105000-00034>
- Higgins, M. (2020). Social work with refugees and migrants. *Mental Health and Social Work*, 353-374. https://doi.org/10.1007/978-981-13-6975-9_13

AVISO LEGAL: Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.