

EMMW

PR-2 - Tarea 2-1

Módulos teóricos

Gestión emocional para
mujeres inmigrantes

Learning for Integration ry
FINLANDIA



1. Introducción al tema y subtemas	3
1.1. Antecedentes	3
1.2. Definición del concepto	4
1.3. Diferentes perspectivas culturales sobre el tema	5
1.4. Perspectiva de género	6
1.5. Bibliografía	7
2. Reconocer cuándo se necesita ayuda	9
2.1. Antecedentes	9
2.2. Grupo objetivo y objetivo de la actividad	10
2.3. Resultados del aprendizaje de la actividad	11
2.4. Descripción de la actividad	11
2.5. Bibliografía	13
3. Vergüenza de pedir: ¿por qué es difícil pedir ayuda?	15
3.1. Antecedentes	15
3.2. Grupo objetivo y objetivo de la actividad	16
3.3. Resultados del aprendizaje de la actividad	17
3.4. Descripción de la actividad	17
3.5. Bibliografía	19
4. Diferencias culturales a la hora de recibir y dar ayuda (expectativas culturales)	21
4.1. Antecedentes	21
4.2. Grupo objetivo y objetivo de la actividad	21
4.3. Resultados del aprendizaje de la actividad	22
4.4. Descripción de la actividad	22
4.5. Bibliografía	24
5. ¿Cómo pueden los asesores ayudar mejor a sus clientes inmigrantes?	25
5.1. Antecedentes	25
5.2. Grupo objetivo y objetivo de la actividad	26
5.3. Resultados del aprendizaje de la actividad	26
5.4. Descripción de la actividad	27
5.5. Bibliografía	29

1. Introducción al tema y subtemas

1.1. Antecedentes

EMMW es un plan de formación diseñado para desarrollar y gestionar las habilidades emocionales en el contexto de la inmigración. Está dirigido a mujeres inmigrantes, así como a trabajadores sociales y ONG. Su objetivo es mejorar su capacidad para afrontar los retos asociados a la adaptación e integración en un nuevo país, promoviendo en última instancia el bienestar psicológico y la inclusión en el país en el que comienzan a residir. Está previsto que el sistema de formación se desarrolle siguiendo estas dos líneas de forma complementaria, teniendo en cuenta las distintas necesidades y enfoques que requiere cada grupo destinatario para desarrollar las competencias interpersonales fundamentales.

Tras realizar el análisis del estado de la cuestión como actividad inicial del PR1, el consorcio procedió a la segunda actividad, destinada a obtener resultados cualitativos más detallados. A este respecto, los socios organizaron una serie de entrevistas en grupo e individuales con expertos en el campo de la migración que poseen experiencia con el público objetivo. A partir del análisis de los resultados, se determinan los siguientes factores como obstáculos en el proceso de integración social de las mujeres inmigrantes:

- Falta de conocimientos lingüísticos
- Diferencias culturales
- Enfrentarse a una doble discriminación
- Ser el principal cuidador de niños y ancianos
- Acceso limitado al mercado laboral y sólo a sectores con salarios bajos
- Falta de conocimientos sobre las prestaciones y los derechos (como asesoramiento y grupos de apoyo, así como servicios sanitarios)
- Cuestiones psicológicas

Para equipar y apoyar a los trabajadores sociales en su relación con las mujeres inmigrantes se determinan 6 temas:

- Escucha y empatía
- Paciencia
- Gestión emocional/Autocontrol
- Sensibilidad
- Pedir ayuda
- Actitud positiva

Este módulo teórico se centrará en el tema de pedir ayuda.

1.2. Definición del concepto

En este capítulo hablaremos de lo que significa pedir ayuda en los distintos contextos de nuestro proyecto. Pedir ayuda parece un concepto sencillo: si no puedes afrontar por ti mismo el problema o la cuestión que tienes entre manos, debes pedir ayuda a quienes mejor puedan ayudarte, ya sean personas cercanas o profesionales.

En los años ochenta, DePaulo y Fisher (1980) hablaron de pedir ayuda en términos de costes psicológicos. Sostuvieron que siempre se trata de un conflicto: por un lado, la realización satisfactoria de una tarea puede depender de la obtención de ayuda, pero, por otro, puede amenazar el sentido de competencia de una persona.

Pedir ayuda puede significar cosas muy distintas para cada persona. También depende en gran medida de la cultura y el contexto. En algunas culturas, pedir ayuda puede estar asociado a la culpa, la vergüenza y el miedo. En las culturas occidentales, sólo ahora estamos aprendiendo a aceptar nuestras limitaciones personales y a aceptar que pedir ayuda es algo bueno. Todo el mundo necesita ayuda y apoyo en algún momento de su vida. Pedir ayuda se fomenta ahora especialmente en lo que respecta a los problemas de salud mental, que solían ser un tema tabú y algo que la mayoría de la gente negaba o intentaba ocultar. Sin embargo, en muchas culturas todavía no es así. Más adelante examinaremos las implicaciones culturales. Cabe señalar que la búsqueda de ayuda no es un monolito. Las personas pueden estar más o menos dispuestas a pedir ayuda en función del tipo de ayuda que necesiten y de los ámbitos de su vida en los que necesiten ayuda.

La búsqueda de ayuda es un tema complejo que se compone de elementos individuales, psicológicos, culturales, sociales, económicos y políticos. Una persona puede ser más o menos proclive a pedir ayuda en función de su propia historia individual y de su autocomprensión. Una persona que se ve a sí misma como fuerte y autosuficiente puede ser reacia a pedir ayuda porque eso socavaría su propio sentido de sí misma. Elementos psicológicos como los traumas, la depresión o la ansiedad también pueden contribuir a la capacidad o incapacidad de una persona para pedir ayuda. Las expectativas y creencias culturales contribuyen al comportamiento de búsqueda de ayuda de una persona. Los factores sociales y políticos tienen un marcado efecto en la búsqueda de ayuda. Una persona acostumbrada a un entorno sociopolítico en el que los representantes del Estado, como la policía o los trabajadores sociales, son antagonistas o activamente hostiles puede ser reacia a pedir ayuda. La falta de estabilidad económica también puede influir negativamente en la capacidad de las personas para pedir ayuda. Si el acceso a la ayuda se basa en los recursos materiales de cada uno (por ejemplo, el pago de la asistencia médica, las entrevistas de trabajo requieren que las personas lleven ropa "profesional", el acceso a un ordenador o a Internet rápido para acceder a la formación, etc.), es posible que uno no pueda buscar esa ayuda. Los conocimientos lingüísticos son otro obstáculo en el camino hacia la búsqueda de ayuda. Si una persona no puede verbalizar su necesidad de ayuda o no puede verbalizarla de una forma que le resulte cómoda, es posible que evite buscar ayuda.

Liang et al.¹ propuso una teoría de tres fases para la búsqueda de ayuda (nota: esta teoría se desarrolló a partir de un caso de mujeres que sufrían malos tratos por parte de su pareja, pero la teoría puede aplicarse a cualquier proceso de búsqueda de ayuda): 1. reconocimiento y definición del problema, 2. decisión de buscar ayuda, y 3. selección de un proveedor de ayuda².

Pedir ayuda puede ser una cuestión compleja. Las ansiedades, incertidumbres y guiones culturales que rodean la petición de ayuda pueden abordarse mediante técnicas de gestión emocional. Examinamos más detenidamente los siguientes subtemas:

- Reconocer cuándo se necesita ayuda
- Vergüenza de pedir: ¿por qué es difícil pedir ayuda?
- Diferencias culturales a la hora de recibir y dar ayuda
- ¿Cuál es la mejor manera de que los asesores ofrezcan ayuda a sus clientes inmigrantes?

A través de la discusión de estos subtemas y de las actividades relacionadas, podrá encontrar formas de comprender mejor a sus clientes mujeres migrantes y encontrar maneras de apoyarlas.

1.3. Diferentes perspectivas culturales sobre el tema

Como ya se ha dicho, las diferencias culturales influyen mucho en lo cómodos que nos sentimos a la hora de pedir ayuda. En el contexto de la migración, los inmigrantes que se trasladan a otro país suelen estar atados a su propio entorno cultural y, aunque las cosas funcionen de otra manera en la nueva cultura de acogida, les cuesta adaptarse a ello. Si vienes de una cultura en la que la norma es arreglárselas solo y no hablar de tus problemas, puede que te resulte muy difícil pedir ayuda incluso en un nuevo país, aunque culturalmente se fomente y el traslado a un país extranjero sea el momento en que más ayuda necesitas.

La diferencia cultural en la búsqueda de ayuda es muy importante, pero no deben pasarse por alto otros elementos a la hora de examinar las actitudes y comportamientos de las personas que buscan ayuda. Esto puede ilustrarse con un estudio alemán según el cual los inmigrantes eran menos propensos a utilizar los servicios sanitarios que los alemanes, pero esto estaba relacionado con el estatus socioeconómico relativo, ya que

¹ Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1/2), 71–84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>.

² Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1/2), 71–84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>. P. 73.

los alemanes eran más propensos a ser de clase media o alta y los inmigrantes tendían a pertenecer a una clase social más baja³. Del mismo modo, un estudio sobre ingenieros estadounidenses e indios y su disposición a ofrecer y aceptar ayuda en el lugar de trabajo reveló que, aunque la expectativa era que los estadounidenses, al ser más individualistas, buscarían y darían ayuda con menos frecuencia, mientras que los indios, al estar más orientados al colectivo, estarían más dispuestos a ofrecer y recibir ayuda. Los resultados fueron los esperados, pero las razones subyacentes resultaron ser diferentes. El estudio reveló que los ingenieros indios consideraban que ofrecer y recibir ayuda era una parte esencial de su experiencia laboral, una forma de desarrollar sus capacidades y crecer profesionalmente. En cambio, los ingenieros estadounidenses consideraban que pedir y recibir ayuda interrumpía su flujo de trabajo y podía perturbar el desarrollo de su carrera⁴.

1.4. Perspectiva de género

El género es también una cuestión importante que afecta a cómo y cuándo es apropiado -e incluso posible- pedir ayuda. Los estudios sugieren que en el Norte Global los hombres son menos propensos que las mujeres a buscar ayuda para problemas de salud como la depresión, el abuso de sustancias, las discapacidades físicas y los acontecimientos vitales estresantes⁵. El género por sí solo no es el único factor que predice el comportamiento de búsqueda de ayuda. El compromiso personal con los estereotipos de género también influye en la búsqueda de ayuda. La investigación sugiere que los individuos, tanto hombres como mujeres, con fuertes creencias sobre la masculinidad eran menos propensos a buscar ayuda para resolver problemas, mientras que el compromiso personal con la feminidad entre las mujeres tenía un efecto positivo en la búsqueda de ayuda para resolver problemas⁶. Entre las poblaciones migrantes, los aspectos culturales, de género y de estatus migratorio influyen en la decisión de buscar o no ayuda. Por ejemplo, según Bhuyan y Senturia⁷, Los antecedentes culturales de las mujeres a menudo las llevan a tolerar el maltrato interpersonal/doméstico hasta que reciben lesiones físicas. Del mismo modo, investigadores canadienses descubrieron que

³ Keller, A., & Baune, B. T. (2005). Impact of social factors on health status and help seeking behavior among migrants and Germans. *Journal of public health*, 13, 22-29.

⁴ Perlow, L., & Weeks, J. (2002). Who's helping whom? Layers of culture and workplace behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(4), 345-361.

⁵ McKay J.R., Rutherford M.J., Cacciola J.S. & Kasabakian-McKay R. (1996) Gender differences in the relapse experiences of cocaine patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 184, 616– 622.; Galdas, P. M., Cheater, F., & Marshall, P. (2005). Men and health help-seeking behaviour: literature review. *Journal of advanced nursing*, 49(6), 616-623.

⁶ Juvrud, J., & Rennels, J. L. (2017). "I don't need help": Gender differences in how gender stereotypes predict help-seeking. *Sex Roles*, 76, 27-39.

⁷ Bhuyan, R., & Senturia, K. (2005). Understanding domestic violence resource utilization and survivor solutions among immigrant and refugee women. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(8), 895–900. <https://doi.org/10.1177/0886260505277676>.

el comportamiento de las mujeres inmigrantes y refugiadas a la hora de buscar ayuda en relación con la depresión posparto se ve influido por las barreras estructurales y de género⁸.

En las culturas en las que los hombres son considerados dominantes y el "cabeza de familia", puede resultar difícil para las mujeres pedir ayuda a personas ajenas a la familia, ya que les da vergüenza o, en algunos casos, incluso miedo buscar ayuda fuera de la familia. Esto también se aplica a los hombres, ya que a menudo se espera de ellos que sean independientes y "mantengan" a su familia. En las culturas basadas en la vergüenza, de las que hablaremos en capítulos posteriores, es importante preservar el honor de la familia, lo que a menudo significa que no se habla de los problemas fuera de la familia.

1.5. Bibliografía:

- Bhuyan, R., & Senturia, K. (2005). Understanding domestic violence resource utilization and survivor solutions among immigrant and refugee women. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(8), 895–900. <https://doi.org/10.1177/0886260505277676>
- DePaulo, B. M., & Fisher, J. D. (1980). The costs of asking for help. *Basic and Applied Social Psychology*, 1(1), 23-35.
- Galdas, P. M., Cheater, F., & Marshall, P. (2005). Men and health help-seeking behaviour: literature review. *Journal of advanced nursing*, 49(6), 616-623.
- Graeber, D., & Wengrow, D. (2021). *The dawn of everything: A new history of humanity*. Penguin UK.
- *Immigration & emigration statistics: Gender and migration*. (2023, March 24). Migrationdataportal.org. Retrieved from <https://www.migrationdataportal.org/themes/gender-and-migration>
- Juvrud, J., & Rennels, J. L. (2017). "I don't need help": Gender differences in how gender stereotypes predict help-seeking. *Sex Roles*, 76, 27-39.
- Keller, A., & Baune, B. T. (2005). Impact of social factors on health status and help seeking behavior among migrants and Germans. *Journal of public health*, 13, 22-29.
- Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1/2), 71–84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>.
- McKay J.R., Rutherford M.J., Cacciola J.S. & Kabasakalian-McKay R. (1996) Gender differences in the relapse experiences of cocaine patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 184, 616– 622.

⁸ O'Mahony, J. M., & Donnelly, T. T. (2013). How does gender influence immigrant and refugee women's postpartum depression help-seeking experiences?. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 20(8), 714-725.

- O'Mahony, J. M., & Donnelly, T. T. (2013). How does gender influence immigrant and refugee women's postpartum depression help-seeking experiences?. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 20(8), 714-725.
- Perlow, L., & Weeks, J. (2002). Who's helping whom? Layers of culture and workplace behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(4), 345-361.

2. Reconocer cuándo se necesita ayuda

2.1. Antecedentes

El primer paso es reconocer cuándo no puedes arreglártelas por ti mismo y cuándo debes recurrir a otros -personas cercanas, expertos, profesionales sanitarios- en busca de ayuda. En muchos países existen redes de apoyo a migrantes y refugiados que facilitan la petición de ayuda, aunque sólo sea para encontrar la información correcta, por falta de información debido a problemas lingüísticos, etc. Sin embargo, muchos refugiados y migrantes sufren síntomas psicológicos más graves y experiencias que

implican problemas de salud mental, como ansiedad, TEPT, depresión y otros, que pueden ser consecuencia de traumas por experiencias anteriores o del choque cultural. Según el Instituto Finlandés de Salud y Bienestar, en torno al 15-25% de los solicitantes de asilo y refugiados padecen trastornos mentales diagnosticables, mientras que un porcentaje aún mayor presenta diversos síntomas clínicamente identificables.⁹ Esto puede deberse a las circunstancias traumáticas de las que proceden, incluida la guerra, o a experiencias como la violencia sexual, la tortura, el encarcelamiento, pero también el difícil viaje, dejar atrás sus hogares y llegar a una cultura nueva y extraña puede provocar un choque cultural y dar lugar a muchos problemas psicológicos.

Los síntomas psicológicos de la ansiedad pueden incluir, por ejemplo

- Inquietud
- Sensación de miedo
- Sentirse constantemente “al límite”
- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad
- Sensación de desesperación
- Pensamientos de autolesión

Los síntomas físicos de la ansiedad elevada pueden incluir síntomas como:

- Falta de sueño
- Falta de apetito
- Dolores en el pecho, dolores de cabeza u otros síntomas no relacionados con una afección médica
- Nerviosismo
- Mareos
- Cansancio
- Latidos del corazón fuertes, rápidos o irregulares (palpitaciones)
- Dolores musculares
- Temblores
- Boca seca
- Sudoración
- Dificultad para respirar
- Dolor de estómago
- Náuseas
- Hormigueo
- Ataques de pánico

⁹ Refugees and mental health. Migration and cultural diversity. (2023, June 16). *Finnish institute for health and welfare*. Retrieved from <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-immigrants/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees>

Si presenta alguno de estos síntomas, es muy importante que busque ayuda en personas cercanas que puedan remitirle a la persona adecuada, o en sus asesores designados, centros de inmigrantes o asociaciones con las que la persona haya tenido contacto, o directamente en profesionales sanitarios si es necesario. Los síntomas especialmente graves, como pensamientos de desesperación y autolesión, ataques de pánico frecuentes, palpitaciones y falta de sueño, son motivos para buscar atención médica inmediata ¹⁰.

2.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad

El grupo destinatario de la actividad es:

- Profesionales que trabajan con mujeres inmigrantes
- Trabajadores humanitarios
- Personal sanitario
- Voluntarios
- Profesionales de la salud mental
- Trabajadores sociales
- Trabajadores de ONG
- Concejales

La actividad pretende:

- Proporcionar una forma de procesar los sentimientos negativos de ira, miedo, ansiedad, tristeza, etc.
- Proporcionar una forma de relajarse y hacer frente a la ansiedad.
- Reconocer y compartir experiencias que causan ansiedad u otros sentimientos negativos.
- Ayudar a encontrar formas de resolver problemas y buscar ayuda.

2.3. Resultados de aprendizaje de la actividad

- Aprender a procesar los sentimientos negativos de ira, miedo, ansiedad, tristeza, etc.
- Encontrar formas de relajarse y hacer frente a la ansiedad u otros sentimientos negativos.
- Aprender a reconocer los problemas que causan ansiedad, miedo o sentimientos negativos y a compartirlos con los demás.
- Aprender a encontrar formas de resolver problemas y buscar ayuda.
- Aprender a transferir los conocimientos a otros formadores y emigrantes.

¹⁰ Symptoms - Generalised anxiety disorder in adults (2022). *National health Service*. Retrieved from <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/symptoms>

2.4. Descripción de la actividad

Nombre de la actividad: Conocerse a sí mismo y conocer sus necesidades

Necesidades operativas/Logística:

Las actividades pueden realizarse in situ o en línea.

El taller sólo necesita un formador.

El taller puede realizarse con 10-15 personas si hay un formador; y puede acomodar hasta 20 personas con un co-formador.

Los materiales necesarios son papel (o notas adhesivas), bolígrafos y una pizarra. Si el taller se realiza en línea, estos materiales pueden sustituirse por [Flinga](#) o [OpenBoard](#).

Procedimiento de la actividad

N.	Actividad	Detalles	Duración
1	Bienvenida	Introducción al proyecto EMMW	10min
		Esquema de la actividad (Subtema 1)	
		Acuerdo y consentimiento para la sesión	
		Presentación de los participantes	
		Expectativas	
2	Icebreaker / Actividad de calentamiento	Una maleta pesada: Durante esta actividad, cada participante imagina que tiene una maleta muy pesada. Imaginan que abren la maleta y empiezan a sacar cosas. Observan cada objeto y toman nota de su forma y tamaño, color, textura, etc. Luego lo guardan, sobre la mesa o la silla. Cierran la maleta y comprueban si sigue pesando. Si es así, sacan más objetos imaginarios. Siguen quitando objetos hasta que la maleta les parece lo bastante ligera y cómoda para llevarla de un lado a otro.	10min
		Divida al grupo al azar en grupos más pequeños de 3-5 personas. Pon un	10min

		cronómetro para 3 minutos. En ese tiempo, las personas del grupo tienen que encontrar 5 cosas que todos tengan en común. A continuación, los grupos vuelven a reunirse para ver cuántas de las 5 cosas tiene en común todo el grupo. Repítelo de 1 a 3 veces.	
3	Check-in	Los participantes se sientan cómodamente y cierran los ojos. Respirando lentamente, prestan atención al aire que entra por la nariz, se desplaza hacia los pulmones, sienten cómo se expanden los pulmones y el pecho y cómo se desinflan a medida que el aire sale del cuerpo. Moviéndose desde los dedos de los pies hacia arriba por el cuerpo, exploran lentamente cómo se siente cada parte del cuerpo. Piensa en las sensaciones. Si hay un pensamiento intruso, reconózcalo y déjelo ir. Cuando llegue a la cabeza, respire un poco más y, cuando esté preparado, abra los ojos. (Willard, 2021; Trastorno de Ansiedad Generalizada, 2022)	8min
4	Escribe/dibuja tus pensamientos	Coge un trozo de papel y bolígrafos y/o lápices de colores. Escribe o dibuja los pensamientos que te han venido a la cabeza durante el Check-in. ¿Cuáles fueron esos pensamientos? ¿Hubo pensamientos que aparecieron con más frecuencia que otros? ¿Cómo te hicieron sentir estos pensamientos (por ejemplo, feliz, aliviado, triste, asustado)?	10min
5	Pausa del café		15min
6	Etiqueta tus pensamientos	Asigna a cada pensamiento una o varias etiquetas: familia, trabajo, amigos, casa, vecinos, comida, compras, compañeros de trabajo, etc. Anota las etiquetas de los pensamientos que provocan malos sentimientos como ira, miedo, ansiedad, tristeza, etc.	10min
7	Comparte tus etiquetas	Si hay una pizarra, todos deben escribir sus "etiquetas" en ella. Si hay una pared, las	10min

		etiquetas pueden escribirse en notas adhesivas y pegarse a la pared. Las etiquetas iguales o similares deben agruparse.	
8	Debate abierto	Juntos, todos hablan de las etiquetas (es decir, de los temas generales). En términos generales (sin referirse necesariamente al ejercicio anterior), todos discuten qué tipo de problemas pueden surgir con la familia, los amigos, el hogar, el trabajo, etc. y luego discuten juntos cómo se pueden resolver estos problemas.	20min
		En un debate abierto, discute las soluciones a estos problemas y qué recursos o apoyo se necesitan para ello. Discute si hay alguien que pueda ofrecer ayuda. Por ejemplo, "se ha estropeado el coche" - solución: "Hay que arreglar el coche" - qué se necesita: "piezas para la reparación, alguien que repare el coche, tiempo para llevarlo al mecánico" - quién puede ayudar con esto, etc. (Refugees and Mental Health, 2023)	20min
9	Evaluación de la actividad		10min

2.5. Bibliografía

- Willard, C. (2021). *A Quick, Calming Body Scan to Check in with Yourself*. mindful.org. Obtenido de <https://www.mindful.org/a-quick-calming-body-scan-to-check-in-with-yourself/>
- Symptoms - Generalised anxiety disorder in adults (2022). *National health Service*. Obtenido de <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/symptoms>
- Refugees and mental health. Migration and cultural diversity (2023). *Finnish institute for health and welfare*. Obtenido de <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-immigrants/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees>

3. Vergüenza de pedir: ¿por qué es difícil pedir ayuda?

3.1. Antecedentes

Pedir ayuda puede ser difícil. Sin embargo, conviene recordar que la gente quiere ayudar más de lo que uno cree. Según Zupancic y Kreidler¹¹, la vergüenza es "un afecto que funciona para amplificar la conciencia, moderar la intensidad y proteger la propia humanidad" (p. 30). La vergüenza puede ser útil, ya que ayuda a controlar el

¹¹ Zupancic, M., & Kreidler, M. (1999). Shame and the fear of feeling. *Perspectives in Psychiatric Care*, 34(3), 29-34.

comportamiento y establece la sociedad, pero también puede debilitar y afectar a la capacidad de expresar emociones apropiadas.

Los estudios que examinan la búsqueda de ayuda alimentaria entre las personas en situación de inseguridad alimentaria en el Norte Global¹² sugieren que las personas temen que se las avergüence y experimentan culpa relacionada con el estigma en un entorno neoliberal en el que pedir ayuda se considera un fracaso personal como miembro productivo de la sociedad. Temores similares pueden afectar a los inmigrantes que necesitan ayuda, ya que pueden sentir el estigma de "no merecerla" en un entorno altamente antimigrante del país de acogida.

Las distintas culturas tienen formas diferentes de afrontar la culpa, la vergüenza y el miedo. Según Muller¹³, por ejemplo, algunas culturas se basan más en la vergüenza y otras en la culpa o el miedo. Por ejemplo, la mayoría de los países árabes y asiáticos son culturas basadas en la vergüenza, en las que el honor es el valor más importante que hay que preservar, y cualquier individuo que falle en este sentido sentirá vergüenza. Esto puede llevar a extremos, como los asesinatos por honor, repudiar a los hijos, etc. Vivir en una cultura así puede hacer que una persona sea muy reacia a pedir ayuda por miedo a ofender el honor de la familia. En el contexto de la cultura del sur de Asia, la vergüenza se conceptualiza como un objeto que puede acarrear a una persona e incluso puede dañar el honor de la familia, que es frágil y difícil de recuperar. Así, se espera que las personas controlen y gestionen su comportamiento para evitar acciones que puedan avergonzar a la familia¹⁴. La vergüenza tiene un aspecto de género, y se espera que las mujeres preserven su honor y, por extensión, el honor de sus parientes masculinos y de toda la familia.

En algunas culturas, los problemas de salud mental están especialmente estigmatizados, por lo que se asocian con la vergüenza y el miedo a ser estigmatizados. La depresión y la ansiedad pueden describirse, por ejemplo, como "fatiga" o "pensar demasiado". Los síntomas mentales también pueden relacionarse con pensamientos sobre malos espíritus y brujería. La vergüenza asociada a los problemas de salud mental y el desconocimiento de la asistencia sanitaria en Finlandia pueden dificultar la búsqueda de ayuda médica.

Los roles de género en las distintas culturas también son un factor importante a la hora de pedir ayuda. Especialmente en las culturas en las que las mujeres están supeditadas

¹² van der Horst, H., Pascucci, S., & Bol, W. (2014). The "dark side" of food banks? Exploring emotional responses of food bank receivers in the Netherlands. *British Food Journal*, 116(9), 1506–1,520. <https://doi.org/10.1108/BFJ-02-2014-0081>; Purdam, K., Garratt, E., & Esmail, A. (2016). Hungry? Food insecurity, social stigma and embarrassment in the UK. *Sociology*, 50(6), 1072–1088.

¹³ E.g. Muller, R. (2000). *Honor and Shame in a Middle Eastern setting*. nabataea.net. Retrieved from https://nabataea.net/explore/culture_and_religion/honorshame/

¹⁴ Thapar-Olmos, N., & Myers, H. (2018). Stigmatizing attributions towards depression among South Asian and Caucasian college students. *International Journal of Culture and Mental Health*, 11(2), 134–145.

a los hombres, es posible que no puedan tomar sus propias decisiones ni realizar ninguna acción fuera de su hogar. Por lo tanto, puede resultarles difícil pedir ayuda a consejeros u otros profesionales. La culpa y la vergüenza también suelen estar muy arraigadas en los hombres, ya que en muchas culturas su prioridad es preservar el honor de la familia, y cualquier asunto vergonzoso no se discute fuera de la familia¹⁵.

3.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad

El grupo destinatario de la actividad es:

- Profesionales que trabajan con mujeres inmigrantes
- Trabajadores humanitarios
- Personal sanitario
- Voluntarios
- Profesionales de la salud mental
- Trabajadores sociales
- Trabajadores de ONG
- Concejales

La actividad pretende:

- Aumentar la conciencia de los conceptos de culpa/vergüenza
- Discutir y contemplar de dónde puede provenir la culpa/vergüenza
- Afrontar los sentimientos de culpa/vergüenza y aprender a expresar gratitud.

3.3. Resultados de aprendizaje de la actividad

- Mayor conciencia de los conceptos de culpa/vergüenza
- Aprender a superar los sentimientos de vergüenza y el miedo asociados a ella
- Aprender a sentir y expresar gratitud
- Ser capaz de transferir los conocimientos a otros formadores o emigrantes

¹⁵ E.g. Muller, R. (2000). *Honor and Shame in a Middle Eastern setting*. nabataea.net. Retrieved from https://nabataea.net/explore/culture_and_religion/honorshame/

3.4. Descripción de la actividad

Nombre de la actividad:

Superar la vergüenza, invitar a la gratitud

Necesidades operativas/Logística:

- Las actividades pueden realizarse in situ o en línea.
- El taller sólo necesita un formador. El taller puede realizarse con 10-15 personas si hay un formador; y puede acomodar hasta 20 personas con un co-formador. Los materiales necesarios son papel (o notas adhesivas), bolígrafos y una pizarra.
- Si el taller se realiza en línea, estos materiales pueden sustituirse por [Flinga](#) o [OpenBoard](#).
- Se necesita una presentación sobre la vergüenza y la culpa.
- La presentación puede elaborarse a partir de los recursos proporcionados en las fuentes para esta actividad.
- Su contenido debe reflejar las necesidades de los participantes. La presentación puede hacerse en PowerPoint o en un rotafolio.

Procedimiento de la actividad

N.	Actividad	Detalles	Duración
1	Bienvenida	Introducción al proyecto EMMW	10min
		Esquema de la actividad (Subtema 2)	
		Acuerdo y consentimiento para la sesión	
		Presentación de los participantes	
		Expectativas	
2	Icebreaker / Actividad de calentamiento	En notas adhesivas, los participantes escriben su objetivo personal para la clase. Los post-it se colocan en la pizarra. Al final de la clase, se pregunta a los participantes si han alcanzado sus objetivos.	5min

		En una hoja de papel, los participantes y el monitor escriben 3 cosas que les gustan de sí mismos. A continuación, todos comparten lo que han escrito. El objetivo es recordar que es bueno e importante gustarse a uno mismo.	10min
3	“Lecture”	Qué es la "vergüenza" y qué es la "culpa". Perspectivas culturales, psicológicas, etc. (Muller, 2000; Refugiados y salud mental, 2023).	10min
4	Mini discusión	Debatid juntos por qué la gente siente culpa/vergüenza. ¿Es bueno o malo sentir vergüenza/culpa? ¿Pedir ayuda es bueno o malo? ¿Es vergonzoso? ¿Por qué?	10min
5	Practicar la petición de ayuda	Piensa en varias situaciones sencillas en las que la gente necesite pedir ayuda. Por ejemplo, el ascensor no funciona. Necesitas llevar cinco bolsas de la compra a la 8ª planta. Tu vecino está allí. etc. Escríbelos. En parejas, practiquen pedir ayuda en este escenario. 1. Sé específico sobre aquello para lo que necesitas ayuda. 2. Empieza con una pequeña "petición". 3. Ofrezca algo a cambio. 4. Pide ayuda a alguien que te deba un favor. 5. No te desanimes por los rechazos. (Ge, 2022) Intenta ser el que pide ayuda y el que es pedido.	20min
6	Sentimientos felices	Primero en parejas y luego juntos, discute cuáles son los buenos sentimientos que pueden sentir el que pide y el que presta ayuda. Por ejemplo, ¿se siente aliviado cuando ha pedido ayuda? La persona que presta ayuda, ¿siente felicidad por haber podido hacer algo bueno, se siente una buena persona, siente que ha cumplido con su deber o que ha logrado algo? Ayudar a los demás hace que las personas se sientan bien consigo mismas. Al pedirles	15min

		ayuda, les das la oportunidad de sentirse bien.	
7	Practicar gratitud	Discutir por qué es importante la gratitud. Discute las distintas formas de expresar gratitud cuando alguien te ha ayudado: decir las palabras, actos de reciprocidad, regalos, etc. Repasa las situaciones de las actividades anteriores. Decidid cuáles son las formas adecuadas de expresar gratitud en cada uno de ellos. En parejas, practiquen dar las gracias y expresar gratitud con palabras.	10min
8	Debate abierto	Comenta qué sentiste al pedir ayuda. Comenta qué sentiste al ser tú a quien se la pidieron.	10min
		Hable de lo que sintió al expresar gratitud, hable de lo que sintió al ser el agradecido.	
9	Evaluación de la actividad		

3.5. Bibliografía

- de Graham, R., Hodgetts, D., Stolte, O., & Chamberlain, K. (2018). Nutritionism and the construction of “poor choices” in families facing food insecurity. *Journal of Health Psychology*, 23, 1863–1871. <https://doi.org/10.1177/1359105316669879>
- Ge, I. (2022, May 8). *How to Ask for Help without Feeling Guilty about It*. The Art of Good Enough. Obtenido de: <https://www.ivyge.com/how-to-ask-for-help-without-feeling-guilty/>.
- Muller, R. (2000). *Honor and Shame in a Middle Eastern setting*. nabataea.net. Obtenido de: https://nabataea.net/explore/culture_and_religion/honorshame/
- Purdam, K., Garratt, E., & Esmail, A. (2016). Hungry? Food insecurity, social stigma and embarrassment in the UK. *Sociology*, 50(6), 1072–1088.
- Refugees and mental health. Migration and cultural diversity. (2023, June 16). *Finnish institute for health and welfare*. Obtenido de: <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-immigrants/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees>
- Thapar-Olmos, N., & Myers, H. (2018). Stigmatizing attributions towards depression among South Asian and Caucasian college students. *International Journal of Culture and Mental Health*, 11(2), 134–145.

- van der Horst, H., Pascucci, S., & Bol, W. (2014). The “dark side” of food banks? Exploring emotional responses of food bank receivers in the Netherlands. *British Food Journal*, 116(9), 1506–1,520. <https://doi.org/10.1108/BFJ-02-2014-0081>
- Zupancic, M., & Kreidler, M. (1999). Shame and the fear of feeling. *Perspectives in Psychiatric Care*, 34(3), 29-34.

4. Diferencias culturales a la hora de recibir y dar ayuda (expectativas culturales)

4.1. Antecedentes

No sólo existen diferencias culturales en la forma en que las personas reciben y ofrecen ayuda, sino que estas diferencias se expresarán de forma diferente en las distintas situaciones sociales. Las personas pueden tener opiniones diferentes sobre pedir/ofrecer/aceptar ayuda en función de una compleja red de relaciones sociales con los demás. Las relaciones interpersonales pueden expresarse en jerarquías, y estas jerarquías dictarían quién puede pedir ayuda, quién puede aceptar ayuda y de quién. Algunos grupos y personas valoran el individualismo y la autosuficiencia por encima de todo, por lo que pueden sentirse reacios a pedir ayuda. Por otro lado, los grupos y personas que valoran la comunidad y la confianza mutua, pueden sentirse reacios a pedir ayuda fuera del grupo o si creen que esto perjudicaría al grupo.

Además, es importante no confundir la experiencia de la migración o el desplazamiento con una diferencia cultural. La experiencia de la migración, el cambio, la adaptación, el enfrentarse a un entorno nuevo y desconocido, puede afectar profundamente a la voluntad y la capacidad de las personas para pedir ayuda. Por ejemplo, la desconfianza en las autoridades puede no ser una diferencia cultural, sino una consecuencia del proceso migratorio¹⁶.

4.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad

El grupo destinatario de la actividad es:

- Profesionales que trabajan con mujeres inmigrantes
- Trabajadores humanitarios
- Personal sanitario
- Voluntarios
- Profesionales de la salud mental
- Trabajadores sociales
- Trabajadores de ONG
- Concejales

¹⁶ Grayson Riegel, D. (2022). *Why Knowing How to Help Requires Cultural Awareness*. Inc.com. Retrieved from <https://www.inc.com/deborah-grayson-riegel/why-knowing-how-to-help-requires-cultural-awareness.html>

La actividad pretende:

- Aumentar la conciencia de lo que significa pedir ayuda y a quién.
- Considerar diferentes escenarios en los que se da o se recibe ayuda y por qué se ha experimentado como útil o inútil.
- Definir las cualidades de un ayudante bueno o "ideal".
- Considerar el papel de los factores culturales y personales a la hora de pedir y prestar ayuda.
- Compartir y aprender de las experiencias de los demás a la hora de pedir, recibir o prestar ayuda.

4.3. Resultados de aprendizaje de la actividad

- Mayor conciencia de lo que significa pedir ayuda y a quién.
- Compartir y aprender de las experiencias de los demás.
- Comprender qué hace que alguien sea un buen ayudante y las razones que hay detrás de ello.
- Comprender los factores culturales y personales a la hora de pedir y prestar ayuda.
- Sentirse más cómodo en situaciones en las que uno puede necesitar pedir ayuda.

4.4. Descripción de la actividad

Nombre de la actividad: Ayudante ideal

Necesidades operativas/Logística:

- Las actividades pueden realizarse in situ o en línea.
- El taller sólo necesita un formador.
- El taller puede realizarse con 10-15 personas si hay un formador; y puede haber hasta 20 participantes con un coformador.
- Los materiales necesarios son papel (o notas adhesivas), bolígrafos y una pizarra.
- Si el taller se realiza en línea, estos materiales pueden sustituirse por [Flinga](#) o [OpenBoard](#).

Procedimiento de la actividad

N.	Actividad	Detalles	Duración
1		Introducción al proyecto EMMW	10min

	Bienvenida	Esquema de la actividad (Subtema 3)	
		Acuerdo y consentimiento para la sesión	
		Presentación de los participantes	
		Expectativas	
2	Icebreaker / Actividad de calentamiento	Dos verdades y una mentira, cada participante dice dos cosas que son ciertas sobre él y una que no lo es. Los demás tienen que adivinar cuál es mentira.	10min
		Bingo de la diversidad. Una hoja con una tabla de cinco por cinco contiene características personales aleatorias (tiene hijos, toca el piano, etc.) Los participantes tienen que encontrar a otros participantes que tengan esas características. Gana quien primero consiga cinco en horizontal, vertical o diagonal.	10min
3	¿Quién puede ayudar?	En grupo, discute a quién suele pedir ayuda la gente y por qué. ¿Se trata de familiares, padres, hijos, compañeros de trabajo, amigos, etc.? ¿Piden cosas diferentes a personas diferentes? Por ejemplo, siempre le pido a mi primo que me ayude a cambiar las ruedas del coche. Siempre contrato a un profesional para que me arregle el tejado.	15min
4	Ayudante ideal	El grupo elabora conjuntamente las características de un "ayudante ideal". ¿Qué tipo de cualidades debe tener esa persona? ¿Qué hace que sea un ayudante ideal? Por ejemplo, discreto, honesto, digno de confianza, empático. ¿Difieren estas cualidades/atributos en función de la ayuda que necesites? Por ejemplo, si necesitas que alguien cambie las ruedas de tu coche, ¿esa persona debe saber cambiar ruedas? ¿O eso no es importante porque tú sabes cambiar neumáticos? etc. Estas cualidades pueden	15min

		escribirse en notas adhesivas y pegarse en la pared o en una pizarra. (Grayson Riegel 2022)	
5	Ayudante horrible	El grupo elabora conjuntamente las características de un "terrible ayudante". Se trata de alguien a quien nunca pedirían ayuda. Escribe estas características en notas adhesivas, igual que en el ejercicio anterior. (Grayson Riegel, 2022)	10min
6	Aprender del otro	En parejas, discutan: - Una situación en la que una figura de autoridad (trabajador social, enfermera, consultor de una ONG, etc.) haya dicho o hecho algo que les haya parecido realmente útil. - Una situación en la que una figura de autoridad (trabajador social, enfermero, consultor de una ONG, etc.) haya dicho o hecho algo que no le haya parecido útil. - ¿Cómo puede una figura de autoridad (trabajador social, enfermera, consultor de una ONG, etc.) ser más útil en el futuro?	20min
7	Debate abierto	Discuta las situaciones anteriores en grupo. También es útil debatir por qué la persona ayudó o no: ¿se debió a diferencias personales o culturales? ¿insensibilidad cultural? ¿Falta de conocimientos? ¿O a otros factores?	
8	Evaluación de la actividad		

4.5. Bibliografía

- Grayson Riegel, D. (2022). *Why Knowing How to Help Requires Cultural Awareness*. Inc.com. Obtenido de: <https://www.inc.com/deborah-grayson-riegel/why-knowing-how-to-help-requires-cultural-awareness.html>.

5. ¿Cómo pueden los asesores ayudar mejor a sus clientes inmigrantes?

5.1. Antecedentes

Como ya se ha comentado en capítulos anteriores, tanto los factores culturales y personales como los factores sociales son muy importantes cuando se intenta ayudar o asesorar a alguien. La sensibilidad cultural es algo extremadamente importante para todos los que trabajan con inmigrantes. La sensibilidad cultural se refiere a las habilidades interpersonales culturalmente respetuosas y a la comunicación respetuosa, tanto verbal como no verbal. Un asesor u otro profesional debe prestar gran atención a la sensibilidad cultural y mostrar empatía, paciencia y comprensión para crear una buena comunicación con clientes de diversos orígenes culturales.

Sangar y Howe ¹⁷ sugieren que, idealmente, para cuestionar los discursos negativos en torno a la familia y el honor familiar, es esencial el compromiso de la comunidad por parte de los proveedores de servicios. La concienciación cultural exige que los proveedores de servicios estén atentos, sin hacer suposiciones ni basarse en estereotipos. Subrayan la importancia de hacer preguntas para descubrir necesidades no expresadas, ya que algunas comunidades son menos abiertas sobre sus necesidades.

Hay muchos factores a tener en cuenta cuando se intenta ayudar a alguien:

- Los antecedentes culturales y las normas, costumbres y reglas de la cultura nativa.
- Experiencias personales (por ejemplo, abusos, traumas)
- Personalidad
- Posición económica
- Otros factores personales, como problemas de salud mental, enfermedades o discapacidades.

Al trabajar con inmigrantes, siempre hay que tener en cuenta su bagaje cultural y las normas y costumbres de su cultura nativa. Pueden ser muy diferentes y afectar al proceso de asesoramiento. Tampoco deben ignorarse los factores personales, ya que algunas personas son más introvertidas y otras más extrovertidas y expresivas por naturaleza o debido a sus experiencias. Las experiencias de las personas pueden ser muy diferentes, y las experiencias traumáticas u otros factores pueden provocar problemas de salud mental, lo que a su vez afecta a la forma en que podemos ayudar a estas personas.

¹⁷ Sangar, M., & Howe, J. (2021). How discourses of sharam (shame) and mental health influence the help-seeking behaviours of British born girls of South Asian heritage. *Educational Psychology in Practice*, 37(4), 343-361.

Algunos consejos útiles para los profesionales a la hora de interactuar con los clientes son los siguientes:

- Reflexionar y comprender los propios antecedentes culturales, concepciones y modales y utilizarlos como base para comprender otras culturas
- Respetar la diversidad y las diferencias culturales
- Reflexionar sobre el efecto del propio bagaje cultural en la personalidad, el comportamiento y las actitudes.
- Ver a los clientes como individuos
- Ser empático y paciente
- Pedir a los clientes más información sobre su cultura o comportamiento, en lugar de hacer suposiciones.
- Utilizar intérpretes cuando sea necesario¹⁸

5.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad

El grupo destinatario de la actividad es:

- Profesionales que trabajan con mujeres inmigrantes
- Trabajadores humanitarios
- Personal sanitario
- Voluntarios
- Profesionales de la salud mental
- Trabajadores sociales
- Trabajadores de ONG
- Concejales

La actividad pretende:

- Practicar encuentros reales entre profesionales y clientes
- Practicar el encuentro y la comprensión con personas de diferentes orígenes culturales.
- Comprender cómo ofrecer y recibir ayuda y explicar por qué es necesaria

5.3. Resultados de aprendizaje de la actividad

- Practicar encuentros reales entre profesionales y clientes
- Practicar el encuentro y la comprensión con personas de distintos orígenes culturales.
- Comprender mejor la perspectiva del otro
- Aprender a ofrecer y recibir ayuda y explicar por qué es necesaria

¹⁸ Holistic Work Approach. Migration and Cultural Diversity. (2021, March 31). *Finnish institute for health and welfare*. Retrieved from <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/support-material/good-practices/holistic-work-approach>

5.4. Descripción de la actividad

Nombre de la actividad: Juego de roles: Consultor y demandante de ayuda

Necesidades operativas/Logística:

Las actividades pueden realizarse in situ o en línea. El taller sólo necesita un formador. El taller puede realizarse con 10-15 personas si hay un formador; y puede tener hasta 20 participantes con un coformador. Los materiales que pueden ser necesarios, aunque no lo son, son papel y bolígrafos y una pizarra. Si el taller se realiza en línea, estos materiales pueden sustituirse por [Flinga](#) o [OpenBoard](#). Para la actividad "Caja útil", se proporcionarán cajas vacías a cada pareja de participantes. Pueden ser cajas de zapatos vacías o similares. También se puede proporcionar papel a los participantes y, durante la actividad para romper el hielo y entrar en calor, pueden hacer sus propias cajas de origami siguiendo estas instrucciones:

<https://www.youtube.com/watch?v=WtM6jAOTYoc>. Si el taller se desarrolla en línea, se puede pedir a los participantes que busquen una caja vacía en casa y la utilicen. Si es necesario, la caja puede ser imaginaria.

Procedimiento de la actividad

N.	Actividad	Detalles	Duración
1	Bienvenida	Introducción al proyecto EMMW	10 min
		Esquema de la actividad (Subtema 4)	
		Acuerdo y consentimiento para la sesión	
		Presentación de los participantes	
		Expectativas	
2	Icebreaker / Actividad de calentamiento	Charadas. En pequeños trozos de papel se escriben nombres de libros, películas, cuentos, etc. Lo ideal es que sean desconocidos para los participantes. Los individuos cogen el trozo de papel sin	15min

		enseñárselo a los demás e intentan imitar, sin utilizar palabras ni sonidos, lo que está escrito en el papel.	
		¿Qué hay detrás del nombre? La gente habla de sus propios nombres y de sus nombres favoritos: qué significan, qué significado cultural tienen, si son nombres populares, si hay tradiciones familiares en torno a los nombres.	15min
3	Cambio de funciones	En parejas, una persona hace de solicitante de ayuda y la otra de asesor. El solicitante plantea una situación o un problema para el que necesita ayuda. El consultor habla con el solicitante e intenta averiguar para qué necesita ayuda. A continuación, los papeles cambian. Se plantea una nueva situación para la que el solicitante necesita ayuda.	15min
4	Útil/No útil	El grupo debate cómo se sintieron. ¿Querían contar inmediatamente sus problemas al asesor? Si no lo hicieron, ¿por qué no? ¿Cómo les hizo sentir el asesor: seguros, tristes, felices, nerviosos, tranquilos? ¿Qué aspectos positivos ha tenido la intervención del asesor? ¿Qué podría haber hecho el asesor de forma diferente o mejor? (Enfoque holístico del trabajo, 2021)	10min
5	Repetición del cambio de roles	Se repite el juego de cambio de roles. Ahora los participantes tienen en cuenta los comentarios de la discusión "útil/no útil". ¿Qué les ha parecido esta vez?	15min
6	Ofertas útiles	Por parejas, una persona tiene la "caja de ayuda" (puede ser cualquier caja pequeña que reciba cada pareja de participantes). Dentro de la caja hay algo (imaginario). Una persona ofrece la caja a la otra. El que la ofrece sabe lo que hay dentro de la caja y cree que es algo que la otra persona realmente necesita. La otra persona no sabe lo que hay en la caja. Pero podría ser algo muy bueno, innecesario	20min

		o muy malo para ella. El que tiene la caja intenta convencer al otro de que la acepte. La otra persona puede aceptar la caja o rechazarla. Una vez rechazada o aceptada la caja, el que la ofrece dice a la otra persona lo que ha "metido en la caja", la otra persona dice entonces lo que pensaba que iba a haber en la caja y cómo se siente al descubrir lo que realmente hay en la caja. A continuación, cambian los papeles y vuelven a intentarlo.	
7	Debate abierto	El debate de seguimiento se centra en el juego de la caja. El grupo debate cómo podrían haber negociado y decidido las parejas lo que debería haber entrado en la caja.	15min
		Debate general. ¿Se puede utilizar el juego de la caja para reflexionar sobre cómo ofrecer, pedir y aceptar ayuda?	15min
8	Evaluación de la actividad		

5.5. Bibliografía

- Holistic Work Approach. Migration and Cultural Diversity. (2021, March 31). Finnish institute for health and welfare. Retrieved from <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/support-material/good-practices/holistic-work-approach>
- Sangar, M., & Howe, J. (2021). How discourses of sharam (shame) and mental health influence the help-seeking behaviours of British born girls of South Asian heritage. *Educational Psychology in Practice*, 37(4), 343-361.

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.