



PLURALES

PRESENTACIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS
PROYECTO "PLURALES"

mi! FEDERACIÓN
MUJERES
PROGRESISTAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN
HUMANITARIA E INCLUSIÓN SOCIAL
DE LA INMIGRACIÓN



Financiado por
la Unión Europea

INTRODUCCIÓN

La Federación de Mujeres Progresistas (FMP) es una organización no gubernamental de ámbito estatal y declarada de utilidad pública, que cuenta con una experiencia de más de 35 años en la defensa de los derechos de las mujeres, la visibilización de las principales discriminaciones que sufren en todos los ámbitos (laboral, familiar, social, etc.) y la puesta en marcha de medidas para erradicarlas. Y lo hacemos desde nuestras asociaciones, federaciones y demás colectivos de ámbito nacional, autonómico, provincial y municipal, que llega a conformar un tejido asociativo cercano a las 23.000 personas.

PLURALES, es un proyecto financiado por la Dirección General de Atención Humanitaria e Inclusión Social de la Inmigración y cofinanciado por la Unión Europea, que ha tenido como objetivo general: "Mejorar los sistemas de intervención aplicando la atención integral y con perspectiva de género de los/as profesionales que trabajan con población inmigrante para evitar la discriminación de las personas migrantes" a través de los objetivos específicos:

- Establecer canales de consulta e información desde la integralidad y la perspectiva de género para evitar acciones de discriminación directa e indirecta de personas extranjeras en sus intervenciones.
- Sensibilizar a profesionales de entidades, administraciones y organizaciones empresariales en aspectos que tiene que ver con la atención psicosocial, jurídica y de empleo de las personas inmigrantes.
- Promover vías de coordinación y colaboración de entidades, administraciones y organizaciones empresariales de atención a personas inmigrantes.

En este DOCUMENTO DE BUENAS PRÁCTICAS que presentamos se persigue el cumplimiento de todos los objetivos específicos planteados para este programa. Se trata de un recopilatorio para dar difusión a las conclusiones de desarrollo del proyecto durante el año, compartiendo el conocimiento y experiencia de las personas participantes y las demandas y necesidades expresadas, así como una compilación de los principales materiales creados.





BUENAS PRÁCTICAS EN LA INTERVENCIÓN CON PERSONAS MIGRANTES DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

mi! FEDERACIÓN
MUJERES
PROGRESISTAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN
HUMANITARIA E INCLUSIÓN SOCIAL
DE LA INMIGRACIÓN



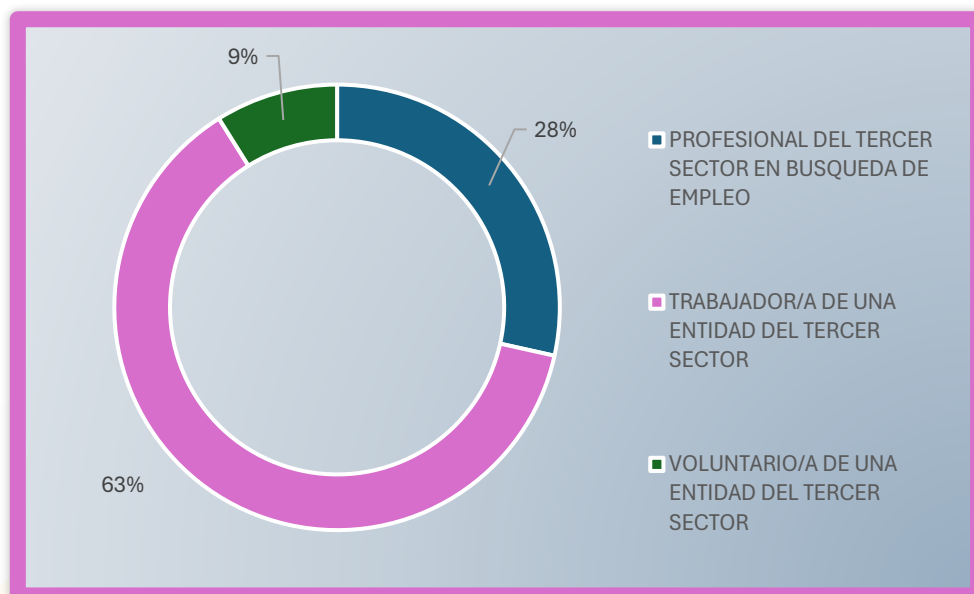
Financiado por
la Unión Europea

Perfil de las personas participantes

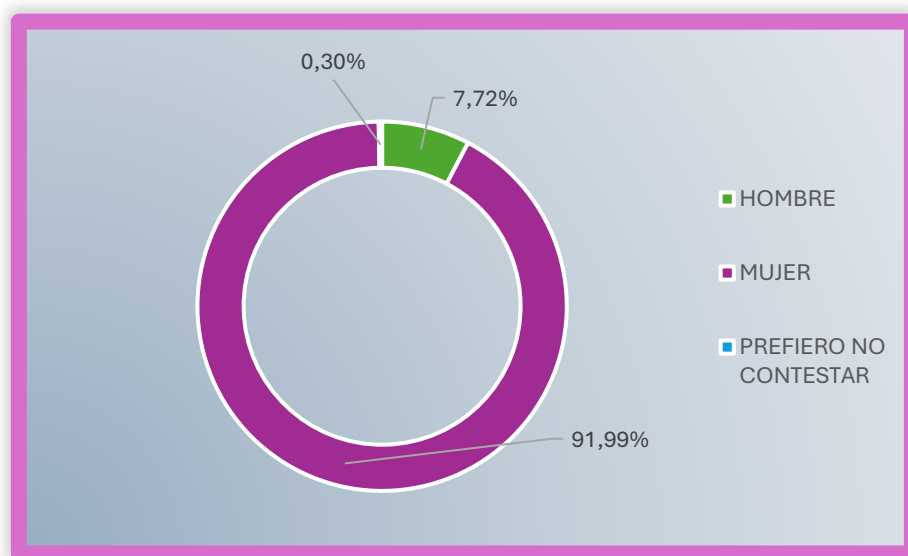
Distribución de participantes por Comunidades Autónomas:

Andalucía	23,51%
Aragón	2,08%
Asturias	1,49%
Baleares	0,60%
Canarias	12,50%
Cantabria	0,60%
Castilla La Mancha	2,08%
Castilla y León	2,38%
Cataluña	2,38%
Ceuta	0,60%
Comunidad de Madrid	32,74%
Comunidad Valenciana	6,85%
Extremadura	1,19%
Galicia	3,57%
La Rioja	0,60%
Melilla	0,30%
Navarra	1,49%
País Vasco	2,38%
Región de Murcia	2,68%

Distribución de participantes según su dedicación:



Distribución de participantes según sexo:



Actividades desarrolladas

Las actividades de las que se han recopilado el trabajo colaborativo para la creación de este documento de buenas prácticas han sido:

- Píldoras didácticas
 - Aplicación de la perspectiva de género en la intervención con personas migrantes
 - Trámites iniciales necesarios para migrantes
 - Orientación laboral a personas migrantes con perspectiva de género
 - Acceso a recursos para personas migrantes
 - Atención integral a personas migrantes con perspectiva de género
 - Autocuidado para profesionales y/o voluntariado que intervienen con personas migrantes
- Seminario Web: Duelo Migratorio desde la Perspectiva de Género.
- Generación de conocimiento colaborativo



Píldoras Didácticas

PÍLDORA 1: APLICACIÓN DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN LA INTERVENCIÓN CON PERSONAS MIGRANTES

Esta píldora ha buscado dotar de herramientas, a los y las profesionales que trabajan con población migrante para aplicar la perspectiva de género en sus proyectos, teniendo en cuenta una mirada interseccional a la hora de realizar la intervención y diseñar las actividades

Objetivos:

- Identificar conceptos claves de género y su relación en la intervención.
- Identificar desigualdades y cómo influyen durante la intervención con personas migrantes.

Duración: 6 horas (Online)

Participantes: 48

Actividades propuestas:

Tarea 1. Buena práctica en la intervención con personas migrantes con perspectiva de género:

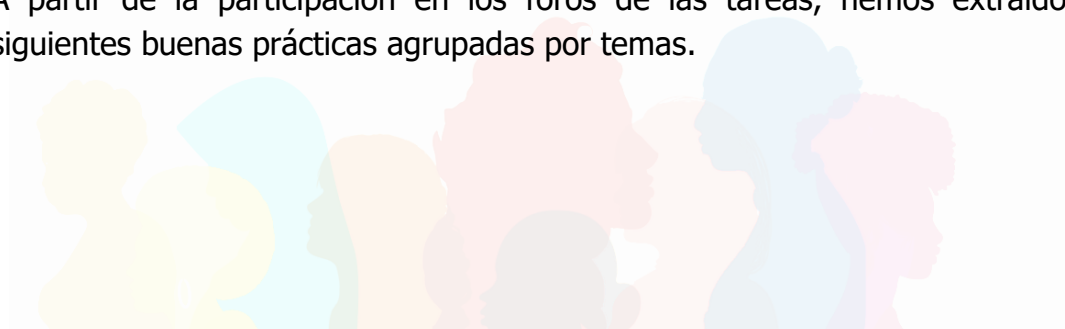
- Compártenos lo que consideres una buena práctica en la intervención con personas migrantes con perspectiva de género, bien porque hayas participado tú en ella o porque conozcas por otros/as profesionales o entidades.

Tarea 2. Banco de Recursos:

- Aporta un recurso que trabaje con población migrante y que aplique la perspectiva de género.

Extracto de las BBPP de los foros:

A partir de la participación en los foros de las tareas, hemos extraído las siguientes buenas prácticas agrupadas por temas.



Necesidad de apoyo integral:

- Favorecer del empoderamiento, la autoestima y la autogestión.
- Integración en la sociedad de destino y creación de redes de apoyo.
- Atención integral a las necesidades básicas, médicas, psicológicas y sociales.
- Orientación e inserción laboral como herramienta de empoderamiento y autonomía.

Realizar un abordaje integral:

- La intervención debe abordar de manera integral las necesidades de las mujeres migrantes, incluyendo aspectos como salud física y mental, acceso a la educación y al empleo, asesoramiento legal, vivienda y apoyo social.

Apostar por la intervención psicosocial y sensibilización:

- Evitar la victimización secundaria y revictimización.
- Escucha activa, sin juzgar y respetando los tiempos de la persona.
- Consideración de posibles afecciones psicológicas derivadas de la violencia.
- Reconocimiento y manejo de pensamientos intrusivos y emociones.

Enfoque interseccional:

- Integrar la perspectiva de género junto con otros aspectos como la racialidad, la clase social, la etnia, la orientación sexual o la discapacidad.
- Desarrollar metodologías y acciones específicas que consideren las necesidades y experiencias particulares de las personas migrantes desde una perspectiva interseccional.

Fomentar la participación activa y empoderamiento:

- Involucrar a las mujeres migrantes en el diseño, implementación y evaluación de los programas y servicios que las afectan.
- Crear espacios de participación y liderazgo para las mujeres migrantes y fomentar su empoderamiento económico, social y político.
- Ofrecer talleres y capacitaciones sobre igualdad de género, empoderamiento personal y prevención de la violencia de género.



- Facilitar espacios de encuentro y apoyo donde las mujeres puedan compartir experiencias.
- Proporcionar programas de orientación y asesoramiento individualizado.
- Organizar actividades culturales y recreativas que fomenten la participación activa de las mujeres en la comunidad.

Empoderamiento económico y social:

- Implementar programas específicamente diseñados para mujeres migrantes, proporcionándoles herramientas y habilidades para mejorar su situación económica y social.
- Ofrecer formación, asesoramiento, acceso a recursos y promover la participación social y política.

Perspectiva de género en la intervención con población inmigrante:

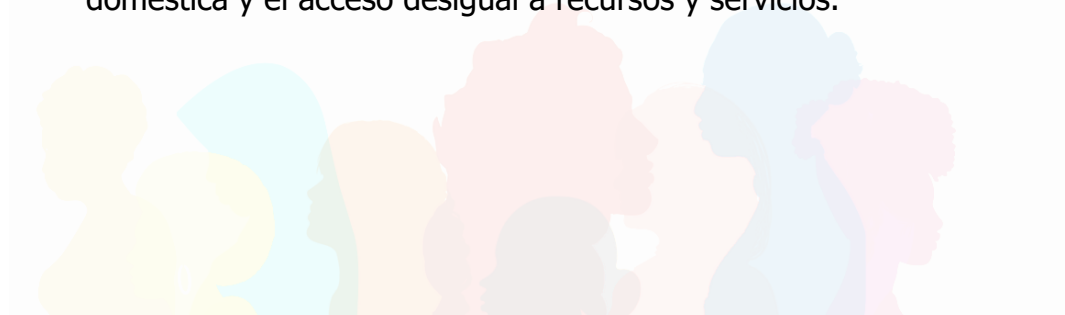
- Validar y respetar la autonomía y las decisiones de las mujeres migrantes.
- Incluir a las mujeres y niñas en la toma de decisiones y evitar interpretaciones etnocentristas.
- Promover el lenguaje inclusivo y el respeto a la diversidad sexual y reproductiva.

Perspectiva de género y masculinidades:

- Sensibilización sobre género y construcción de nuevas masculinidades.
- Respeto de los tiempos y decisiones de las mujeres en situaciones de violencia de género.
- Valoración del impacto de género en todas las acciones y actividades.
- Actividades específicas para trabajar la perspectiva de género con hombres migrantes.

Sensibilización y formación del personal:

- Es fundamental que todo el personal que trabaje con personas migrantes reciba formación en perspectiva de género y sensibilización sobre las necesidades específicas de las mujeres migrantes.
- Comprender las diferentes experiencias y desafíos que enfrentan las mujeres migrantes, como la discriminación de género, la violencia doméstica y el acceso desigual a recursos y servicios.



Entorno seguro y confidencial:

- Crear un entorno seguro y confidencial donde las mujeres migrantes se sientan cómodas para compartir sus experiencias y preocupaciones.
- Garantizar la privacidad en las consultas, ofrecer servicios de interpretación si es necesario y respetar la confidencialidad de la información compartida.

Enfoque basado en los derechos humanos:

- La intervención debe basarse en los principios de igualdad, no discriminación y respeto a los derechos humanos de todas las personas migrantes, independientemente de su género.

Importancia de las redes de apoyo y colaboración:

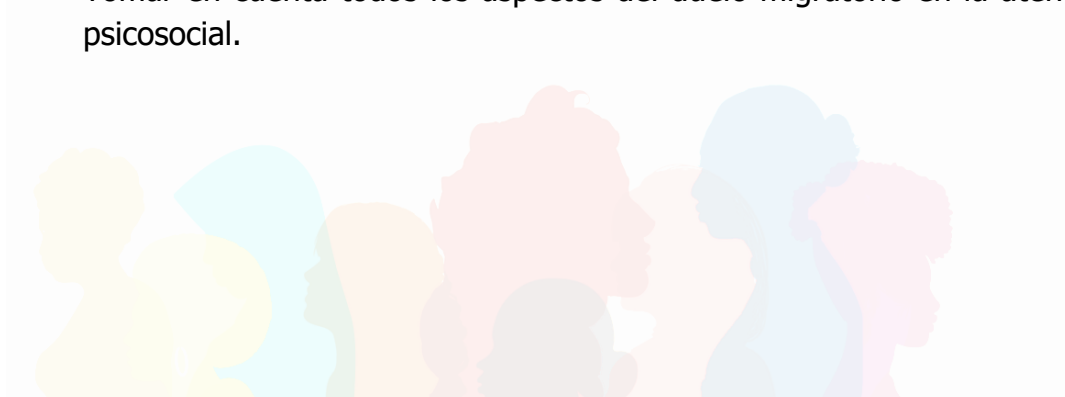
- Establecer redes de apoyo y colaboración entre diferentes organizaciones y actores que trabajan en el ámbito de la migración y el género.
- Facilitar el intercambio de recursos, buenas prácticas y coordinación de servicios para abordar de manera efectiva las necesidades de las mujeres migrantes.

Sobre maternidad y cuidados:

- Establecer programas de atención prenatal y postnatal adaptados a las necesidades específicas de las mujeres migrantes.
- Proporcionar asesoramiento sobre salud materna, facilitar redes de apoyo comunitario, servicios de interpretación, apoyo emocional y orientación laboral.

Consideraciones en la intervención en salud mental:

- Formación del equipo de trabajo en competencia cultural y sensibilidad hacia las necesidades específicas de las mujeres migrantes.
- Permitir que las mujeres guíen el proceso terapéutico desde su propia perspectiva y experiencia.
- Tomar en cuenta todos los aspectos del duelo migratorio en la atención psicosocial.



Buenas prácticas en campamentos de verano y otros contextos:

- Respetar y valorar la diversidad cultural.
- Garantizar espacios seguros para la expresión de preocupaciones y necesidades.
- Promover el empoderamiento y la participación activa, especialmente de las mujeres.
- Entender y respetar los ritmos individuales de participación y adaptar las actividades en consecuencia.

Intervención con víctimas de trata de seres humanos:

- Considerar la trata en un sentido amplio y evitar la criminalización de las víctimas.
- Sensibilizar a los profesionales sobre la diversidad cultural y las necesidades específicas de las personas afectadas.
- Dar voz a las víctimas y orientar los recursos de intervención según sus necesidades.

Abordaje del duelo migratorio en la intervención:

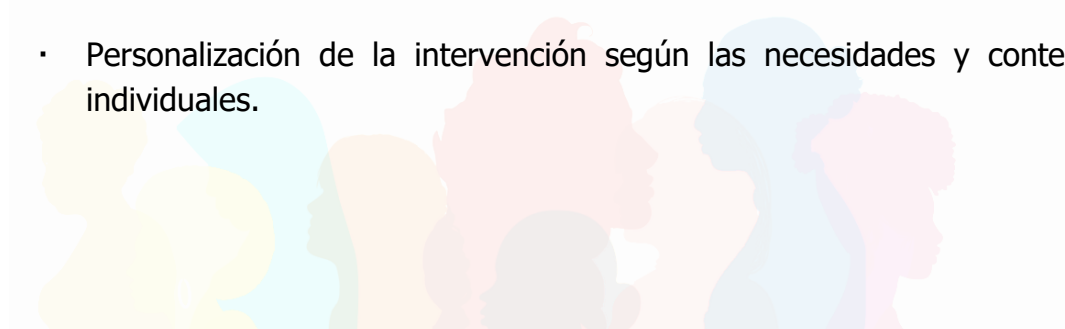
- Validar emociones y ofrecer apoyo emocional y psicológico.
- Ayudar en la reconstrucción de la identidad en el nuevo contexto.
- Fortalecer redes de apoyo y promover la conexión con servicios de apoyo comunitarios.

Diversidad cultural:

- Reflexión sobre el concepto de cultura y su aplicación en la intervención.
- Reconocimiento de la diversidad cultural y evitar la generalización.
- Estímulo de la imaginación sociológica para comprender el proceso migratorio desde una perspectiva crítica y personal.
- Acompañamiento respetuoso y adaptado a las necesidades individuales, teniendo en cuenta factores como religión, género, edad, etc.
- Trabajo con grupos de mujeres migrantes para promover la empatía y entender las diferencias culturales como factor de vulnerabilidad.

Adaptación y flexibilidad en la intervención:

- Personalización de la intervención según las necesidades y contextos individuales.



- Adaptación a la multiculturalidad y respeto por las tradiciones y costumbres.
- Consideración de los recursos disponibles y efectos inmediatos en la atención.
- Intervención centrada en el duelo migratorio y otros aspectos específicos de la migración.



PÍLDORA 2: TRÁMITES INICIALES NECESARIOS PARA MIGRANTES

Esta píldora buscaba acercar los servicios y lugares a través de los cuales, los y las profesionales que trabajan con población migrante, pueden realizar los trámites iniciales necesarios y adquirir la información de forma individualizada para cada caso, teniendo en cuenta una mirada interseccional a la hora de realizar la intervención.

Objetivos:

- Dotar a profesionales que intervienen con población migrante para que obtengan la información básica que les permita garantizar la inclusión plena de las personas migrantes, así como proporcionarles orientación efectiva sobre sus derechos y obligaciones legales en el país de acogida.

Duración: 6 horas (Online)

Participantes: 53

Actividades propuestas:

Tarea 1. Buenas prácticas:

- Qué crees que se pueden realizar como profesional al adaptar y mejorar el acceso a las personas migrantes en sus trámites iniciales

Tarea 2. Banco de Recursos:

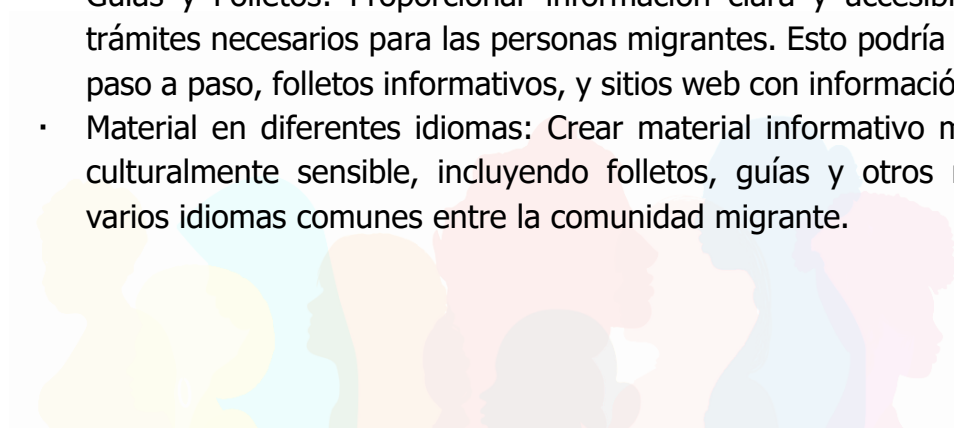
- Aporta un recurso que trabaje con población migrante y apoye en la realización de diferentes trámites.

Extracto de las BBPP de los foros:

A partir de la participación en los foros de las tareas, hemos extraído las siguientes buenas prácticas agrupadas por temas.

Información clara y accesible:

- Guías y Folletos: Proporcionar información clara y accesible sobre los trámites necesarios para las personas migrantes. Esto podría incluir guías paso a paso, folletos informativos, y sitios web con información relevante.
- Material en diferentes idiomas: Crear material informativo multilingüe y culturalmente sensible, incluyendo folletos, guías y otros recursos en varios idiomas comunes entre la comunidad migrante.



- **Provisión de Información en Varios Idiomas:** Asegurar la disponibilidad de información clara y accesible en los principales idiomas de las personas migrantes.

Servicios de traducción e interpretación:

- **Acceso a Traductores:** Implementar el acceso a cursos de español y a traductores/as gratuitos, ya que muchos migrantes pueden encontrarse con la barrera de no conocer el idioma.
- **Servicios de Interpretación:** Proporcionar servicios de interpretación o traducción para facilitar la comunicación efectiva, incluso a través de teléfono o videoconferencia.

Acompañamiento y asesoramiento personalizado:

- **Asesoramiento Individualizado:** Proporcionar asesoramiento individualizado y personalizado para ayudar a comprender los trámites y los requisitos específicos de cada proceso.
- **Acompañamiento en Trámites:** Acompañamiento para la realización de los primeros trámites y ayuda en la realización de trámites.
- **Servicios de Asesoramiento y Orientación Personalizada:** Ayudar a las personas migrantes a comprender sus derechos, completar formularios y entender los procesos administrativos.

Colaboración con organizaciones y redes de apoyo:

- **Colaboración con ONG y Asociaciones:** Colaborar con organizaciones locales y grupos de ayuda que ya están trabajando con personas migrantes.
- **Creación de Redes de Apoyo:** Intentar crear redes de apoyo entre usuarias/os recién llegadas/os.

Formación y sensibilización:

- **Formación Cultural Sensible:** Proporcionar formación cultural sensible a los profesionales que trabajan con personas migrantes para mejorar la comunicación y construir relaciones de confianza.
- **Sensibilización de la Sociedad:** Sensibilizar a la sociedad sobre la situación que viven las personas migrantes y fomentar la formación continua de los propios profesionales en este ámbito.



- **Formación y Sensibilización del Equipo Profesional:** Capacitar al personal en temas interculturales y de sensibilidad hacia las personas migrantes.
- **Sensibilización y Capacitación Comunitaria:** Realizar campañas de sensibilización para promover la inclusión y la diversidad, así como capacitaciones para funcionarios públicos y empleadores sobre los derechos y necesidades de las personas migrantes.
- **Capacitación para el Personal:** Capacitar al personal que trabaja en agencias gubernamentales y organizaciones sin fines de lucro sobre cómo interactuar de manera sensible y comprensiva con las personas migrantes. Esto incluye habilidades de comunicación intercultural y sensibilidad a las necesidades específicas de los migrantes.
- **Capacitación y Sensibilización Cultural:** Formación específica en justicia social e inclusión para profesionales que trabajan con personas migrantes.

Servicios específicos y especializados:

- **Centros de Información y Asesoramiento:** Establecer centros de información y asesoramiento especializados que ofrezcan orientación personalizada sobre los trámites iniciales y conecten con servicios de apoyo social y comunitario.
- **Gabinetes de Asesoría Jurídica y Laboral:** Crear gabinetes de asesoría jurídica y laboral para personas migrantes, ofreciendo asesoramiento, orientación, traducción y acompañamiento en la gestión de trámites.
- **Centros de Atención al Migrante:** Establecer centros de atención al migrante donde puedan recibir información, asesoramiento y apoyo emocional durante todo el proceso de migración.

Apoyo emocional y espacios seguros:

- **Apoyo Emocional:** Ofrecer acompañamiento basado en la empatía, escucha activa y apoyo emocional de calidad.
- **Espacios Seguros:** Crear espacios seguros en las oficinas o lugares de atención para que las personas migrantes se sientan cómodas y respetadas.

Información y asistencia legal:

- **Asesoramiento/ Asistencia Legal Gratuita:** Proporcionar asesoramiento legal gratuito para ayudar a las personas migrantes a navegar por el sistema legal.



- Talleres Informativos: Organizar talleres y charlas informativas en varios idiomas donde el personal especializado responda a las dudas más repetidas.

Programas de orientación y apoyo inicial:

- Programas de Orientación: Implementar programas de orientación que ayuden a las personas migrantes a entender mejor el sistema de inmigración y a conocer sus derechos.
- Formación en Competencias Digitales: Ofrecer formación en competencias digitales para el acceso a trámites por medio de dispositivos y trabajar con otros recursos locales para el acceso a información y la realización de trámites.

Modificación de la legislación y recursos gubernamentales:

- Cambios Legislativos: Modificar la legislación para facilitar la regularización administrativa de las personas migrantes y mejorar su inserción sociolaboral.
- Ampliación de Recursos: Ampliar los recursos y el personal destinado a la gestión de estos trámites a personas migrantes y abordar los problemas estructurales.

Actividades de integración y orientación:

- Talleres de Integración: Organizar talleres como "Zaragoza, ciudad amiga" para que las personas extranjeras conozcan su entorno y los recursos disponibles.
- Orientación Laboral y Formativa: Ofrecer orientación laboral y formativa, incluyendo información sobre el mercado laboral y herramientas para la búsqueda activa de empleo.

Generar un clima de confianza:

- Alternativas Adecuadas: En función de la situación y sus necesidades familiares y/o personales, ofrecer e informar desde un clima de confianza las diferentes alternativas que se ajusten a sus necesidades.
- Redes de Apoyo Comunitario: Fomentar la creación de redes de apoyo comunitario donde las personas migrantes puedan compartir información, experiencias y recursos entre sí. Esto puede incluir grupos de apoyo en línea, eventos comunitarios y sesiones de tutoría entre pares.



- **Adaptación Cultural:** Reconocer y respetar las diferencias culturales en el proceso de trámites migratorios. Asegurarse de que los formularios y documentos estén disponibles en varios idiomas y que el personal esté capacitado para trabajar de manera sensible a la diversidad cultural.
- **Actitud No Paternalista:** Huir de las actitudes paternalistas e infantilizadoras hacia las personas migrantes, y en cambio, apostar por acompañarlas y potenciar su empoderamiento en el proceso, trabajando este aspecto tanto en sesiones grupales como individuales para que puedan caminar hacia su autonomía.

Regularizar situación: empadronamiento:

- **Informar sobre Empadronamiento:** Informar de los pasos a seguir una vez se llegue a la localidad, incluyendo el empadronamiento como un paso esencial.
- **Recurso: Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria:** Informar sobre la inscripción en el padrón municipal de habitantes.

Situación administrativa irregular:

- **Conocimiento de la Ley de Extranjería:** Estar informadas de todas las cuestiones relacionadas con la ley de extranjería a fin de conocer con claridad la situación administrativa que tiene la persona que atendemos en nuestro territorio.
- **Asesoramiento Legal:** Proporcionar asesoramiento legal gratuito o a bajo costo para personas migrantes, especialmente en temas relacionados con su estatus migratorio, derechos laborales y acceso a servicios públicos.

Informar sobre autorizaciones de residencia temporal:

- **Información Clara y Accesible:** Proporcionar información clara y fácilmente accesible sobre los trámites migratorios en varios idiomas y formatos (texto, audio, video). Asegurarse de que esta información esté disponible en línea y en centros comunitarios.
- **Servicios de Asistencia:** Ofrecer servicios de asistencia para ayudar a las personas migrantes a comprender los requisitos y procedimientos de los trámites migratorios. Esto puede incluir asesoramiento legal gratuito o a bajo costo, sesiones informativas y asistencia para completar formularios.
- **Simplificación de Procesos:** Digitalización y reducción de documentación para facilitar la comprensión y el acceso a los trámites.



Acceso a la educación:

- Talleres Educativos: Realizar diferentes talleres de aprendizaje del español, homologación de títulos extranjeros, orientación laboral.
- Clases de Español: Provisión de clases gratuitas de español para personas migrantes.

Homologación de títulos académicos extranjeros:

- Apoyo en la Homologación: Asegurarse de que los migrantes reciban la información y el apoyo necesario para homologar sus títulos educativos, permitiéndoles acceder a oportunidades laborales y educativas en igualdad de condiciones.
- Recurso: Extranjería: Informar sobre la solicitud de arraigo, autorización y renovación de residencia, prórroga de estancia de corta duración.
- Recurso: ONG's que proporcionan información sobre la cobertura de necesidades básicas (ropa, alimentos, atención sanitaria) en diferentes zonas.

Mejorar el acceso a trámites iniciales:

- Desarrollo de Herramientas Digitales: Facilitar el acceso a información sobre trámites, requisitos legales, recursos comunitarios, etc., mediante aplicaciones y plataformas digitales.
- Acceso a Recursos Financieros: Proporcionar información sobre posibles ayudas financieras o programas de subsidios disponibles para ayudar a cubrir los costos asociados con los trámites migratorios, como tarifas de solicitud de visa o gastos de traducción de documentos.
- Simplificación de trámites.



PÍLDORA 3: ORIENTACIÓN LABORAL A PERSONAS MIGRANTES CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

A través de esta píldora, quisimos aportar herramientas y estrategias para aplicar la perspectiva de género en nuestro trabajo de orientación laboral con personas migrantes. Aprenderemos cuáles son las claves, los aspectos más relevantes a tener en cuenta.

Objetivos:

- Dotar a profesionales que intervienen con población migrante de herramientas y estrategias para abordar la orientación laboral desde la perspectiva de género.

Duración: 6 horas (Online)

Participantes: 57

Actividades propuestas:

TAREA 1. Caso práctico:

CASO PRÁCTICO

Cristina es una mujer de 43 años que acude a nuestro servicio de orientación laboral porque se encuentra desempleada desde hace dos años y medio.

Cursó estudios universitarios de administración de empresas y contabilidad en su país de origen (Guinea Ecuatorial) y hace 8 años que vino a España. Los primeros tres años trabajó como empleada del hogar en régimen interno, sin contrato, cuidando niños/as y personas mayores, hasta que consiguió el permiso de residencia y trabajo. También ha trabajado en limpieza, hostelería y atención al cliente (como teleoperadora). Su último trabajo fue hace dos años y medio en un supermercado, en el que entró como cajera-reponedora promocionando después a responsable de caja hasta que la despidieron estando de baja por un problema de salud (tuvo complicaciones con un embarazo que finalmente no llegó a término, provocando un aborto natural). En Guinea trabajó primero como auxiliar administrativa y como contable, llegando a supervisar el departamento de contabilidad y teniendo a su cargo un equipo de 4 personas.

Cristina tiene dos menores a cargo (un niño de 10 años con diagnóstico de TEA y una niña de 7), con los que convive junto con su pareja (que trabaja en construcción sin contrato) en un piso compartido con otra familia. Tienen dificultades para llegar a fin de mes. Ella actualmente no tiene ingresos y se encuentra muy desmotivada y preocupada ante la situación de desempleo de larga duración. Se siente triste, desanimada, frustrada, con una enorme sensación de fracaso. La responsabilidad del hogar y los cuidados recae sobre

ella, por lo que comenta que está buscando trabajo de lo que sea y por las mañanas (como mucho hasta las 15h).

Además de su idioma materno (pichi), habla perfectamente español y francés. Tiene buenas competencias digitales y las utiliza para su búsqueda de empleo (correo electrónico, internet, redes sociales, etc.).

**¿QUÉ DESIGUALDADES DE GÉNERO ENCUENTRAS EN ESTE CASO?
REALIZA UN ANÁLISIS DAFO RELACIONADO CON SU EMPLEABILIDAD:**

- barreras externas:
- barreras internas:
- fortalezas:
- oportunidades:

¿QUÉ PODRÍAMOS TRABAJAR CON ELLA DE CARA A SU ITINERARIO DE INSERCIÓN? PROPÓN AL MENOS 3 MEDIDAS DE CARA A LA INTERVENCIÓN SOCIOLABORAL

TAREA 2. Buenas prácticas:

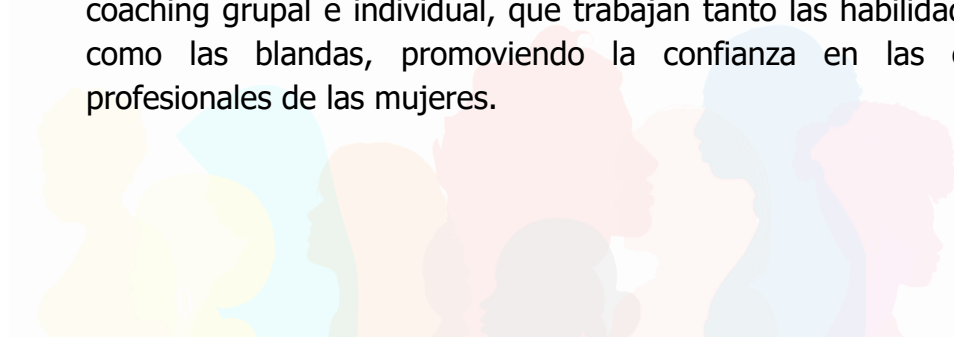
- Comparte una buena práctica que conozcas o que desarrolles en tu trabajo, en orientación laboral con personas migrantes.

Extracto de las BBPP de los foros:

A partir de la participación en los foros de las tareas, hemos extraído las siguientes buenas prácticas agrupadas por temas.

Orientación y asesoramiento laboral:

- Enfoque de Género en la Orientación Laboral: implementar una orientación con perspectiva de género ayuda a identificar las desigualdades estructurales (techo de cristal, segregación ocupacional y precariedad) que afectan principalmente a las mujeres. Este enfoque evita la reproducción de estereotipos y promueve la igualdad de oportunidades.
- Evaluación Personalizada: iniciar con un diagnóstico de la situación laboral, educativa y personal de cada mujer para identificar barreras internas y externas, así como las desigualdades de género de su contexto.
- Desarrollo de Habilidades para el Empleo: emplear metodologías como el coaching grupal e individual, que trabajan tanto las habilidades técnicas como las blandas, promoviendo la confianza en las capacidades profesionales de las mujeres.



- Ofrecer cursos en sectores tradicionalmente masculinizados, garantizando la igualdad de oportunidades para acceder a estos empleos.
- Mentoría y Acompañamiento: Se promueve la asignación de mentores/as que ofrezcan apoyo emocional y práctico en el proceso de inserción laboral.
- Elaboración y actualización de CV y carta de presentación: apoyo en la creación de currículums adaptados a diferentes perfiles laborales y en la redacción de cartas de presentación.
- Preparación para entrevistas: entrenamiento en entrevistas de trabajo y mejora de habilidades de comunicación.
- Análisis DAFO: realizar un análisis de debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades para identificar áreas de mejora y potencial.
- Plan de acción personalizado: elaborar un plan de desarrollo profesional con metas realistas, identificando sectores de interés y oportunidades laborales.
- Inscripción en la Oficina de Empleo: apoyo para acceder a planes de formación y empleo, solicitar orientación laboral y servicios de mentoring.
- Asesoramiento en búsqueda de empleo: orientación sobre el uso de portales de empleo, redes profesionales y estrategias efectivas de búsqueda activa.
- Acompañamiento en trámites administrativos: ayuda en la gestión de trámites para homologar estudios, inscribirse en servicios de empleo o solicitar prestaciones.
- Redes profesionales y contactos: facilitar la integración en redes profesionales para aumentar oportunidades laborales.
- Ofrecer servicios de mentoring para motivar y preparar en la búsqueda activa de empleo.

Formación y capacitación:

- Formación Técnica y Profesional: ofrecer capacitación en sectores con alta demanda laboral, como atención al cliente, administración digital y comercio electrónico, sin perpetuar estereotipos de género.
- Competencias Digitales e Idiomas: incluir en la formación competencias digitales, esenciales para acceder a empleos modernos, así como cursos de idiomas, como español, para facilitar la integración laboral de mujeres migrantes.
- Derechos Laborales: proporcionar formaciones sobre los derechos laborales, fundamentales para evitar la explotación, especialmente en sectores vulnerables como el trabajo doméstico.



- Talleres de Mejora de Habilidades Blandas: ofrecer talleres de habilidades como la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, necesarias para mejorar la empleabilidad.
- Acreditación de competencias en oficio que mantenían en país de origen o actualización de conocimientos / estudios en origen ajustándolos al contexto español.
- Formación complementaria: ofrecer cursos de reciclaje en función de estudios previos o áreas de interés, incluyendo competencias digitales.
- Homologación de estudios: asistencia en la homologación de títulos universitarios o certificaciones profesionales en áreas afines.
- Competencias transversales: formación en habilidades clave, laborales y sociales.
- Programas de formación con ayudas económicas: apoyo para acceder a cursos como certificados de profesionalidad o programas de formación y empleo (PFAE) que puedan incluir una ayuda económica.
- Formación continua y específica: apoyo para acceder a cursos para actualizar conocimientos en áreas con alta demanda en el mercado laboral local.

Apoyo psicosocial y motivación personal:

- Apoyo Psicoemocional: brindar servicios de apoyo emocional a mujeres que enfrentan barreras como discriminación, explotación y aislamiento, ayudándolas a gestionar su salud mental y emocional.
- Espacios de Apoyo y Empoderamiento Personal: crear espacios grupales donde trabajar la autoestima, el desarrollo emocional y las habilidades sociales, proporcionando un soporte integral que fomenta la confianza y autonomía.
- Atención Personalizada: a través de derivaciones a servicios especializados, prestar a las mujeres ayuda en salud y bienestar emocional, además de apoyo en el proceso de inserción laboral.
- Fortalecimiento de la autoestima y motivación laboral: acompañamiento psicosocial para mejorar la confianza y autopercepción.
- Apoyo psicológico: prestar servicios gratuitos de terapia para manejar el estrés, la frustración y mejorar la autoestima, incluyendo técnicas cognitivas-conductuales.
- Talleres de desarrollo personal y motivacional: realizar actividades para mejorar la autoestima, resiliencia y autoconfianza.
- Empoderamiento y liderazgo: llevar a cabo talleres para fomentar el liderazgo y el autoconocimiento, recuperando la confianza personal y profesional.



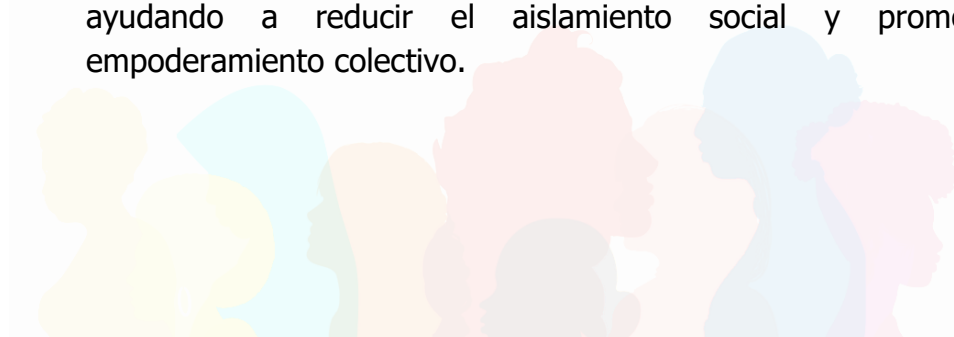
- Acompañamiento emocional y sensibilización: crear una relación de confianza que promueva el reconocimiento de competencias y capacidades.

Conciliación familiar y recursos de apoyo:

- Servicios de Conciliación Familiar: ofrecer servicios como guarderías, ludotecas y otros apoyos que facilitan la participación laboral de mujeres con responsabilidades familiares, promoviendo la igualdad de oportunidades.
- Horarios Flexibles y Teletrabajo: trabajar con empresas para implementar políticas de flexibilidad laboral que permitan a las mujeres combinar sus responsabilidades familiares y profesionales.
- Apoyo en la conciliación familiar: informar sobre servicios y ayudas que faciliten la conciliación laboral y familiar. identificación de recursos para el cuidado de hijos, acceso a guarderías y servicios para cuidadores de niños con necesidades especiales.
- Flexibilidad laboral: búsqueda de empleos que permitan teletrabajo, horarios flexibles o trabajos a tiempo parcial adaptados a la situación familiar.
- Corresponsabilidad familiar: fomentar la distribución equitativa de tareas domésticas y cuidado de los hijos, promoviendo mayor equidad en el hogar.
- Recursos de apoyo: buscar recursos específicos que puedan apoyar las situaciones de cada caso.

Redes de apoyo y empoderamiento:

- Empoderamiento a través del Trabajo y la Formación: participación en formación y orientación laboral que empodere a las mujeres para que reconozcan su potencial, rompiendo barreras sociales y laborales.
- Participación en Sectores Masculinizados: fomentar la participación de mujeres en sectores laboralmente masculinizados, promoviendo el empoderamiento y rompiendo estereotipos de género.
- Talleres de Empoderamiento: impartir talleres que fortalezcan el autoconcepto y la autoestima, ayudando a las mujeres a enfrentar barreras de género y laborales.
- Creación de Redes de Apoyo: Facilitar redes de apoyo entre mujeres migrantes fomenta el intercambio de experiencias y conocimientos, ayudando a reducir el aislamiento social y promoviendo el empoderamiento colectivo.



- Apoyo Comunitario: fomentar la participación en asociaciones locales, voluntariado y actividades comunitarias que fortalecen las redes de apoyo y promueven la inclusión social.
- Creación de redes de apoyo: buscar o crear espacios donde participar en grupos de mujeres migrantes, madres trabajadoras o personas en situaciones similares para compartir experiencias y apoyo emocional.
- Mentoría: establecer programas de mentoría que conecten con personas que hayan vivido situaciones similares y puedan ofrecer orientación.
- Apoyo comunitario: apoyar en acceso a recursos que ayuden en el cuidado de hijos y permitan dedicar más tiempo a la búsqueda de empleo.

Seguimiento y acompañamiento continuo:

- Acompañamiento personalizado: realizar un seguimiento constante del proceso de inserción laboral, con evaluaciones periódicas y ajustes en el itinerario.
- Evaluación y seguimiento: monitorear el progreso durante la búsqueda de empleo, ajustando estrategias y evaluando resultados para asegurar una intervención efectiva.
- Planificación y organización: apoyo en la planificación y organización de acciones, llevando un registro de actividades y logros.



PÍLDORA 4. ACCESO A RECURSOS PARA PERSONAS MIGRANTES

Esta píldora, buscaba acercar los servicios y lugares a través de los cuales, los y las profesionales que trabajan con población migrante, podrán realizar los trámites necesarios y adquirir la información de forma individualizada para cada caso, teniendo en cuenta una mirada interseccional a la hora de realizar la intervención.

Objetivos:

- Dotar a profesionales que intervienen con población migrante para que obtengan la información básica que les permita garantizar la inclusión plena de las personas migrantes, así como proporcionarles orientación efectiva sobre sus derechos y obligaciones legales en el país de acogida.

Duración: 6 horas (Online)

Participantes: 61

Actividades propuestas:

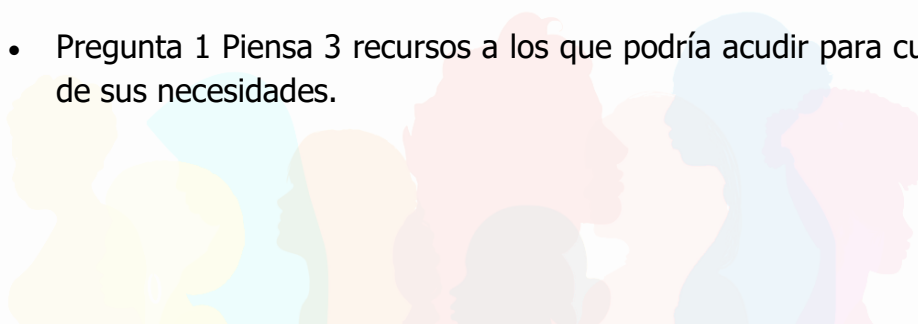
TAREA 1. Caso práctico Buenas prácticas:

CASO PRÁCTICO

Svetlana, una mujer moldava de 34 años, dejó su país natal hace 4 años debido a la precaria situación económica y las escasas oportunidades laborales. Estudió hasta bachillerato. Habla rumano, ruso, gagauso y algo de inglés. En Moldavia, trabajaba como dependienta en una pequeña empresa familiar. Tras su separación de su pareja, quien migró a Italia, quedó a cargo de sus dos hijos menores. Con el objetivo de garantizar un futuro mejor para su familia, decidió emigrar a España, donde una amiga le había comentado la posibilidad de encontrar empleo como empleada de hogar.

A pesar de contar con un nivel básico de español, Svetlana ha tenido dificultades para comunicarse y establecer relaciones sociales fuera del ámbito laboral. Su trabajo como interna le ha permitido enviar remesas a su familia en Moldavia, pero también la ha aislado socialmente y limitado sus oportunidades de desarrollo personal y profesional. Actualmente, desea regularizar su situación administrativa en España, encontrar un empleo más estable y traer a sus hijos a España.

- Pregunta 1 Piensa 3 recursos a los que podría acudir para cubrir algunas de sus necesidades.



- Pregunta 2. Desde tu perspectiva profesional que aspectos crees que se deberían tener en cuenta en la atención a Svetlana de cara a facilitar la información y la cobertura de sus necesidades. Si te sirve de ayuda puedes pensar en un recurso en concreto de los que has planteado en la pregunta anterior y centrarte en alguna de sus necesidades.

TAREA 2. Banco de recursos para la atención a personas migrantes:

- Aporta un recurso que trabaje con población migrante y apoye en la realización de diferentes trámites.

Extracto de las BBPP de los foros:

A partir de la participación en los foros de las tareas, hemos extraído las siguientes buenas prácticas agrupadas por temas.

Recursos a los que poder acudir para cubrir algunas necesidades:

- Recursos para Asesoría Legal y Regularización Administrativa
- Recursos para la Mejora del Idioma y Competencias Lingüísticas
- Recursos de Inserción Laboral y Formación Profesional

Aspectos importantes para la atención y cobertura de necesidades

Adaptación lingüística y cultural:

- Consideración de Barreras Lingüísticas: disponer de materiales en lenguaje accesible para facilitar la comprensión y reducir barreras lingüísticas y contar con intérprete o mediador cultural.
- Realizar una atención adaptada a su realidad como madre migrante, dando importancia a la comprensión del contexto personal y cultural.
- Enfoque Integral en la atención: tener atención multidisciplinar considerando regularización, bienestar emocional, acceso a servicios y redes sociales.
- Apoyo continuo en el aprendizaje del idioma fomentando la participación en talleres de conversación y cursos formales. Con un buen dominio del idioma, se tendrán mejores opciones de empleo y un mayor acceso a servicios.

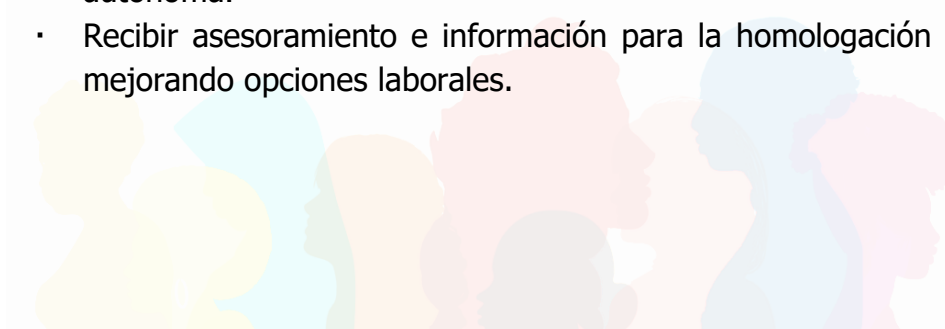


Asesoría personalizada para trámites legales y regularización administrativa:

- Asesoramiento en Trámites Legales: orientación y acompañamiento personalizados que faciliten información sobre regularización administrativa, para asegurar que entienda cada etapa y que el proceso no se perciba como abrumador.
- Acompañamiento en la regularización administrativa, dando información clara, en lenguaje sencillo, apoyo en la gestión de citas y trámites administrativos.
- Contar con materiales con un lenguaje accesible, especialmente en temas administrativos y legales. Para facilitar la comprensión y reducir barreras lingüísticas, un intérprete o mediador cultural podría aclarar dudas en su idioma nativo o en un español sencillo.
- Facilitar información y apoyar en la gestión de empadronamiento.
- Acompañar en la gestión de citas previas y formularios necesarios para los trámites legales, teniendo en cuenta las barreras del idioma y la complejidad de los procesos administrativos. Contar con un acompañamiento para gestionar estos trámites facilitaría el acceso a permisos de residencia y trabajo, lo cual mejora significativamente perspectivas laborales.

Fomento de la autonomía y empoderamiento laboral. acceso a formación profesional y laboral:

- Informarla de sus derechos laborales y las posibilidades de mejora en su situación profesional para que pueda tomar decisiones informadas. Esto puede incluir talleres o asesoramiento específico en temas de derechos laborales, programas de empleo y acceso a oportunidades formativas.
- Orientar en programas de formación profesional en sectores con mayor estabilidad laboral. Evaluar capacidades y preferencias para brindar opciones de desarrollo que no solo faciliten su integración laboral, sino que también alejen de la precariedad laboral, mejorando la vida laboral y personal.
- Realizar orientación en programas de Formación Profesional, enfocado en sectores demandados y alineados con sus experiencias previas.
- Información sobre opciones o alternativas a trabajos de economía sumergida o precariedad laboral, favoreciendo una vida laboral y social autónoma.
- Recibir asesoramiento e información para la homologación de estudios, mejorando opciones laborales.



- Elaborar un itinerario Individualizado para el empleo con un plan personalizado en función de sus habilidades y metas. Mejorar el perfil profesional realizando apoyo en desarrollo de CV y capacitación en competencias laborales.
- Apoyar en el Aprendizaje del Idioma dando acceso a cursos de español y talleres de conversación.

Fortalecimiento de la red de apoyo social, bienestar emocional y desarrollo de recursos personales y sociales:

- Creación de Redes de Apoyo: Facilitar integración en grupos de mujeres migrantes y actividades locales. Integrar a través de redes de apoyo emocional, como grupos de ayuda para migrantes o actividades de ocio organizadas por ONGs o el municipio. Estos espacios pueden ayudar a reducir el aislamiento y mejorar el bienestar emocional, fomentando la creación de lazos con personas en situaciones similares.
- Brindar apoyo psicológico y emocional, así como grupos de ayuda o psicoterapia, para manejar el impacto emocional de la migración, la separación familiar y el cambio cultural.
- Reducción del aislamiento fomentando la participación en actividades de ocio y redes de apoyo para migrantes, organizadas por ONGs o el municipio.
- Generar espacios de integración social, con talleres de conversación y grupos de madres migrantes para crear redes de apoyo.
- Fortalecer la participación en espacios de mujeres inmigrantes y actividades locales, esto también facilitaría el acceso a personas que podrían ayudarle con sus trámites y ampliar sus posibilidades en temas laborales y sociales, siendo un gran apoyo para el desarrollo de sus objetivos familiares y personales.

Consideraciones familiares en su proceso de adaptación:

- Información para la Reagrupación Familiar: facilitar la información sobre los pasos y requisitos para la reagrupación familiar, así como sobre la necesidad de disponer de un contrato de alquiler y las condiciones económicas necesarias para traer a sus hijos a España.
- Acompañar en la búsqueda de soluciones habitacionales que le permitan vivir en condiciones adecuadas.
- Informar de las ayudas disponibles en Servicios Sociales y ONG's



Acceso a servicios específicos:

- Asociaciones o centros de integración laboral pueden ofrecer un plan individual de empleo.
- Asesoría habitacional, brindando información sobre el acceso a viviendas seguras e independientes. Permitiendo estabilidad, esencial para su independencia.
- Programas que fomenten su independencia económica y social, e incrementen el empoderamiento para adaptarse a su nuevo entorno y afrontar con éxito su situación actual



PÍLDORA 5. ATENCIÓN INTEGRAL A PERSONAS MIGRANTES CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

A través de esta píldora, intentamos aportar herramientas y estrategias para aplicar la perspectiva de género en nuestro trabajo de atención personas migrantes desde una mirada integral en la atención. Aprenderemos cuáles son las claves, los aspectos más relevantes a tener en cuenta.

Objetivos:

- Desarrollar habilidades de intervención en situaciones de vulnerabilidad
- Reconocer las necesidades de las personas migrantes desde una perspectiva de género para poder realizar una atención integral en coordinación con diferentes profesionales.
- Reflexionar sobre nuestros sesgos para dar una atención de calidad a las personas migrantes

Duración: 6 horas (Online)

Participantes: 43

Actividades propuestas:

TAREA 1. Caso práctico:

CASO PRÁCTICO

Nombre: María

Edad: 32 años

Nacionalidad: Guatemala

Tiempo de residencia en España: 5 años

Estado civil: soltera

Número de hijos/as: 0

Idiomas que habla: Español y Xinca

Motivo de la consulta: acceso a recursos de vivienda, ayudas económicas y empleo

Historia personal y familiar:

María procede de una familia de clase media en Guatemala, gracias a una beca consiguió cursar estudios superiores en Logística del Comercio Internacional y Gestión Aduanera. Estuvo trabajando para una multinacional 3 años hasta que la despiden por baja productividad. Señala que el motivo es que fue víctima de violencia de género por parte de su pareja, motivo por el cual también decide huir de su ciudad natal. Tras varios intentos de huida, consigue viajar a España con ayuda de sus padres y su hermana.

Una vez en España, solo encuentra trabajo como empleada de hogar, decide

trabajar como interna y mandar remesas a su familia. A los pocos meses empieza la COVID 19 y el confinamiento es muy duro para ella, ya que hasta tiempo después su empleador no la deja salir por miedo a contagiarse. Verbaliza tener pesadillas, insomnio y dolores corporales. Quiere dejar de trabajar como empleada de hogar, pero no tiene residencia y apenas conoce gente en España. Una compatriota le ha recomendado asistir a tu recurso para conseguir ayudas.

- Responde a estas tres preguntas:
 - 1 ¿Qué aspectos tendrías en cuenta para considerar un abordaje de atención integral con María?
 - 2 ¿Qué desigualdades de género identificas en este caso?
 - 3 ¿A qué recurso o recursos derivarías a María y para qué?

TAREA 2. Buenas prácticas:

- Comparte una buena práctica que conozcas o que desarrolles en tu trabajo, en orientación laboral con personas migrantes.

Extracto de las BBPP de los foros:

A partir de la participación en los foros de las tareas, hemos extraído las siguientes buenas prácticas agrupadas por temas.

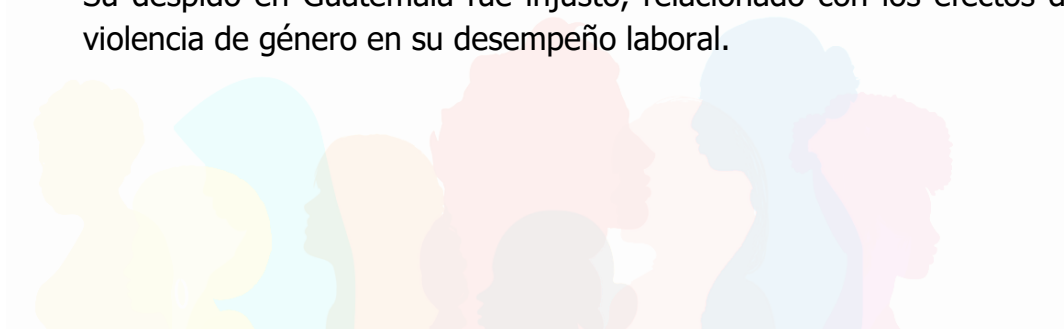
Desigualdades de género encontradas

Violencia de género:

- María ha sido víctima de violencia de género, lo que ha afectado tanto su vida personal como profesional.
- La violencia de género en su país de origen (Guatemala) le llevó a migrar, colocándola en una situación de vulnerabilidad.

Precariedad laboral:

- Su trabajo como empleada de hogar refleja una discriminación laboral y segregación ocupacional, limitando sus opciones de empleo a sectores feminizados y precarios.
- Su despido en Guatemala fue injusto, relacionado con los efectos de la violencia de género en su desempeño laboral.



Sobrecarga económica:

- María se ve obligada a enviar remesas a su familia, una carga económica frecuente en las mujeres migrantes, lo que incrementa su vulnerabilidad.

Acceso limitado a servicios y redes de apoyo:

- La falta de una red social en España y las dificultades para acceder a servicios adecuados agravan su aislamiento y limitan sus opciones de apoyo emocional y práctico.

Discriminación múltiple:

- El caso de María refleja la intersección de su género con su condición de migrante, enfrentando barreras adicionales para acceder a recursos básicos, empleo y apoyo institucional.

Recursos para la atención integral

Recursos de asesoría legal en materia de extranjería:

- ONG´s y servicios Municipales que ofrecen apoyo legal para regularizar su situación migratoria.
- Orientación jurídica gratuita para gestionar los trámites de regularización y acceder a derechos como víctima de violencia de género.
- Recursos de Empleo e Integración Laboral
- Centros de día y entidades con programas de empleo dirigidos a mujeres en situación de vulnerabilidad.

Recursos para atención psicológica y emocional:

- Fundaciones y asociaciones para la atención psicológica y emocional, particularmente en el contexto de violencia de género.
- Recursos para Vivienda y Ayudas Económicas
- Samur Social, Red de albergues municipales, fundaciones para ofrecer apoyo en vivienda y ayudas económicas.
- Recursos para Ampliar Redes Sociales y Apoyo Comunitario
- Asociaciones de mujeres, espacios de igualdad con actividades de integración social para reducir el aislamiento.



Recursos de atención sanitaria:

- Acceso a la atención sanitaria a través del centro de salud y hospitales cercanos, con apoyo de asociaciones que gestionan la salud de mujeres migrantes.

Abordaje integral y desde la perspectiva de género

Respecto al enfoque interseccional:

- Realizar un diagnóstico Interseccional. Elaborar itinerarios personalizados que consideren las intersecciones entre el género, la cultura, la migración y la clase social, para identificar barreras específicas que enfrentan las mujeres migrantes en su proceso de integración.

Respecto a situación administrativa:

- Acceso a recursos legales, como orientación jurídica para la regularización de su situación.
- Recursos de apoyo para la regularización administrativa.
- Formación en Derechos y Recursos Legales como formación integral en derechos laborales, igualdad, y recursos legales, adaptada culturalmente, para empoderar a las mujeres migrantes en sus procesos de integración.

Respecto a salud. Intervención psicosocial y atención a la salud:

- Salud Integral
- Garantizar el acceso a servicios de salud física y mental, con un enfoque en las necesidades de las mujeres migrantes.
- Atención Psicológica Especializada
- Proveer apoyo emocional a las mujeres migrantes para abordar traumas derivados de la violencia de género, estrés postraumático y el impacto del aislamiento.
- Derivación a servicios de atención psicológica para tratar el trauma derivado de la violencia de género y el duelo migratorio.
- Evaluación médica para tratar síntomas de estrés postraumático (insomnio, pesadillas, dolores corporales).



Respecto al acceso a servicios:

- Acompañamiento Legal y Social: asesoramiento legal y social para regularizar la situación migratoria, el acceso a derechos y recursos (como ayudas económicas, servicios de salud y vivienda).
- Acceso a Recursos Específicos: derivación hacia recursos internos y externos que apoyen la integración socio-laboral, como servicios de salud, asesoría psicológica y programas de empleo.

Respecto a redes de apoyo, empoderamiento y la autoestima:

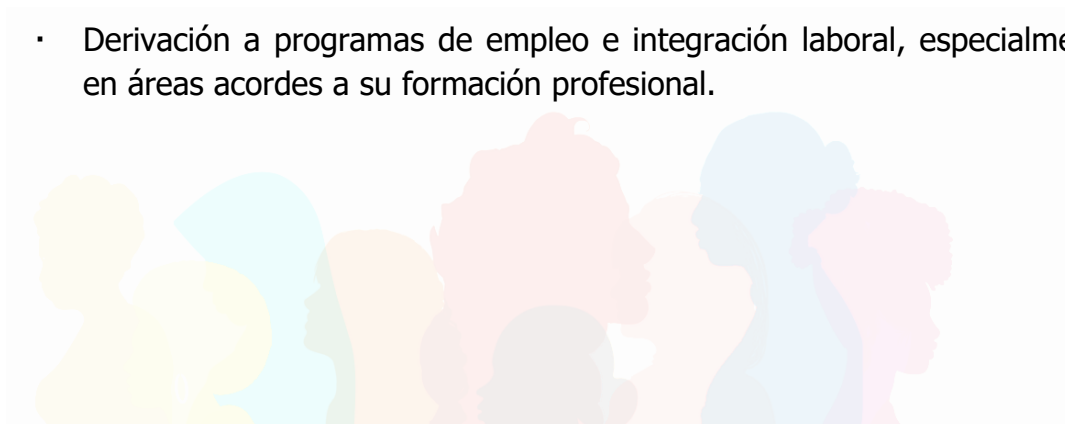
- Fomentar la creación de una red social a través de asociaciones de mujeres y grupos de apoyo para migrantes.
- Buscar apoyo en compatriotas o comunidades migrantes que puedan ofrecer soporte emocional y práctico.
- Apoyo emocional y práctico de compatriotas y otros migrantes.
- Participación en actividades comunitarias y espacios de ocio con otras mujeres en situaciones similares.
- Talleres de Empoderamiento. Organizar talleres para empoderar a las mujeres migrantes, trabajando su autoestima, habilidades laborales, derechos y autonomía económica.
- Redes de Apoyo Comunitarias: crear y fortalecer redes de apoyo entre iguales para las mujeres migrantes, facilitando su integración social y reducción del aislamiento.
- Establecer espacios de encuentro entre mujeres migrantes para reducir el aislamiento, fortalecer la resiliencia y compartir estrategias de afrontamiento.

Respecto a alojamiento y vivienda:

- Asesoramiento sobre ayudas económicas y programas de vivienda (alquiler social, albergues municipales).
- Derivación a recursos residenciales específicos para mujeres en situación de vulnerabilidad.

Respecto a empleo y formación:

- Derivación a programas de empleo e integración laboral, especialmente en áreas acordes a su formación profesional.



- Orientación laboral y homologación de sus estudios en Logística y Gestión Aduanera para facilitar su acceso a trabajos mejor remunerados y más adecuados a su perfil.
- Implementación de procesos de reorientación laboral para mujeres migrantes, con flexibilidad y enfoque integral (empleo, salud, bienestar psicológico, etc.).
- Crear un plan de empleo que no solo contemple el acceso laboral, sino también el empoderamiento personal, fortaleciendo autoestima y habilidades.
- Recualificación Profesional con apoyo en la homologación de títulos y la formación continua para mejorar sus oportunidades laborales.
- Promoción de Igualdad en Sectores Masculinizados, fomentando la participación de mujeres migrantes en sectores tradicionalmente masculinos (como la logística o el empleo verde), mediante formación y alianzas con empresas.
- Eliminación de Barreras Laborales, abordando barreras específicas que enfrentan las mujeres migrantes para acceder al mercado laboral, tales como la discriminación de género, el idioma, y la falta de redes de apoyo.
- Talleres de Capacitación en Habilidades Laborales: ofreciendo formación en habilidades para la inserción laboral (elaboración de currículum, búsqueda activa de empleo, asesoramiento sobre formación y convalidación de estudios).
- Organizar talleres de Competencias Lingüísticas para dotar a las mujeres migrantes de nociones básicas de español, potenciando su autonomía y posibilidades de inserción laboral.
- Diseñar actividades que fomenten la autonomía económica a través de emprendimiento y gestión financiera personal.

Consideraciones en el abordaje integral y desde la perspectiva de género

Perspectiva de género transversal:

- Abordar todas las intervenciones con perspectiva de género, garantizando la igualdad de acceso a recursos y oportunidades.
- Diagnóstico Interseccional Personalizado
- Evaluación interseccional para detectar las necesidades específicas de mujeres migrantes, como barreras culturales, económicas... y de género.



Enfoque inclusivo e integral:

- Considerar todas las dimensiones de la vida de cada persona: emocional, laboral, social, económica y sanitaria.
- Atención Centrada en la Persona
- Adaptar las intervenciones a las necesidades específicas de cada persona, priorizando su bienestar emocional y su integración social y laboral en España.

Acompañamiento personalizado:

- Crear una figura de acompañamiento profesional para mujeres migrantes que actúe como referencia ante cualquier necesidad, proporcionando orientación en áreas legales, sociales y laborales.

Sensibilización y cambio social

Sensibilización empresarial y comunitaria:

- Campañas de sensibilización con empleadores para promover la inclusión de mujeres migrantes y destacar la importancia de la igualdad de género y la perspectiva de género en el empleo.

Concienciación social sobre los cuidados:

- Implementar talleres para sensibilizar sobre la importancia de la distribución equitativa de los cuidados, involucrando tanto a hombres como a mujeres para reducir las desigualdades de género.
- Talleres de sensibilización sobre violencia de género:
- Organizar actividades de sensibilización para concienciar sobre la situación de las mujeres migrantes víctimas de violencia de género, tanto a nivel individual como en la comunidad.



PÍLDORA 6. AUTOCUIDADO PARA PROFESIONALES Y/O VOLUNTARIADO QUE INTERVIENEN CON PERSONAS MIGRANTES

A través de esta píldora, quisimos aportar herramientas y estrategias para adquirir conciencia en la importancia de cuidarse para garantizar su bienestar personal y profesional en la atención a personas migrantes. Aprendiendo cómo interfiere la perspectiva de género en relación con los cuidados, y como intersecciona con el factor de trabajar en el Tercer Sector para prevenir el desgaste profesional, y fomentar el autocuidado individual y colectivo.

Objetivos:

- Sensibilización sobre el autocuidado como fuente de bienestar y equilibrio laboral, siendo un elemento clave a integrar en la vida diaria del personal que está en contacto directo con la realidad de las personas migrantes.
- Fortalecimiento y refuerzo del apoyo colectivo y la comunicación desde la empatía y equidad en el entorno laboral.
- Prevenir el desgaste profesional (burnout) mediante prácticas de cuidado y redes de apoyo internas para el sostén del equipo.

Participantes: 43

Actividades propuestas:

TAREA 1. Caso práctico:

CASO PRÁCTICO

Antonela, una trabajadora social de 35 años lleva cinco años trabajando en una organización dedicada a la atención de personas en riesgo de exclusión social. Su compromiso y empatía han sido clave para su desempeño, pero en los últimos meses ha comenzado a notar un profundo agotamiento. Los casos que gestiona son cada vez más complejos, y la falta de recursos en la entidad dificulta atender adecuadamente las demandas. Antonela suele hacer horas extra para completar su trabajo, pero ese esfuerzo adicional no siempre tiene el impacto deseado, lo que genera frustración y una creciente sensación de ineficacia.

En su equipo, compuesto por seis personas, la comunicación ha comenzado a reducirse y ser hostil. A menudo, las decisiones importantes no se comparten de manera clara, y esto provoca malentendidos que terminan en conflictos. Recientemente, en una reunión de equipo, Antonella expresó su incomodidad con la carga de trabajo, pero sintió que su situación no fue tomada en serio, lo que



la llevó a retraerse y a evitar plantearlo de nuevo en el futuro.

Además, en su vida personal, Antonela siente que no tiene tiempo para descansar ni desconectar. Sus amistades y actividades recreativas han pasado a un segundo plano, y cuando está en casa le cuesta dejar de pensar en los problemas de los usuarios que atiende. Esta situación le ha afectado emocionalmente, y algunos días se siente desbordada y poco motivada para acudir al trabajo.

Responde a estas preguntas, basándote en el caso práctico:

- ¿Cómo puede la organización intervenir para mejorar la comunicación y cohesión del equipo?
- ¿Qué acciones pueden tomarse para redistribuir las cargas de trabajo y garantizar el bienestar de los profesionales?
- ¿Qué estrategias puede adoptar Antonela, con apoyo de su equipo y la dirección, para recuperar su motivación y equilibrio personal desde la perspectiva de género?

TAREA 2. Buenas prácticas:

- Comparte una buena práctica que conozcas o que desarrolles en tu trabajo, para el autocuidado personal, profesional y/o organizacional respecto a la intervención con personas migrantes.

Extracto de las BBPP de los foros:

A partir de la participación en los foros de las tareas, hemos extraído las siguientes buenas prácticas agrupadas por temas.

Buenas prácticas en el autocuidado para profesionales y voluntariado que intervienen con personas migrantes

Objetivos:

- Fortalecimiento del bienestar físico y emocional del equipo.
- Incremento de la motivación y cohesión grupal.
- Mayor equilibrio en la carga laboral y reconocimiento de las limitaciones.
- Mejora en la calidad de la intervención profesional y sostenibilidad del trabajo.



Propuestas

Cultura organizacional centrada en las personas:

- Valorar el equipo humano como un activo de la organización y mostrarlo mediante reconocimientos frecuentes.
- Generar dinámicas de equipo fuera del ambiente laboral, como jornadas en espacios diferentes o actividades grupales relajantes.

Simplificación de procesos y mejora de recursos:

- Simplificar procedimientos administrativos para aligerar la carga de trabajo.
- Dotar a los equipos de recursos materiales y económicos suficientes para realizar su labor.
- Reconocimiento y refuerzo positivo:
- Valorar el esfuerzo de los trabajadores y reconocer públicamente su impacto en la organización.

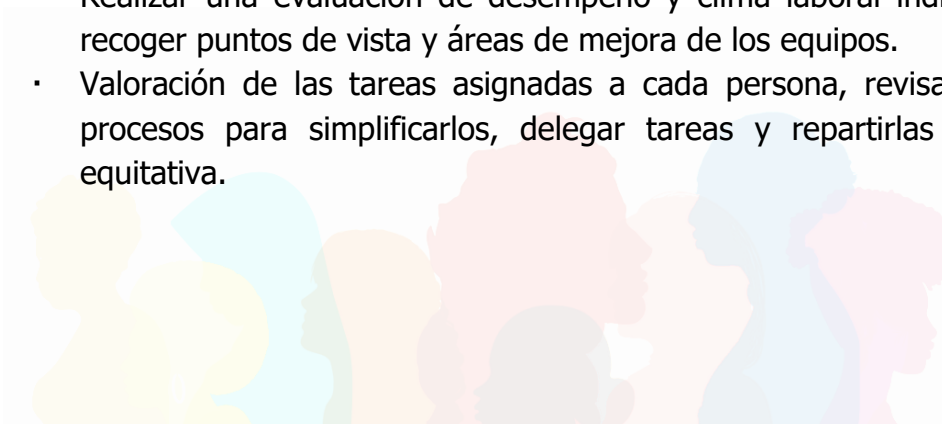
Perspectiva de género en el bienestar laboral:

- Reconocer y gestionar las cargas emocionales específicas que enfrentan las mujeres en trabajos de ámbito social.
- Incorporar la perspectiva de género en talleres, sesiones de apoyo y planificación de roles y tareas.
- Crear "Espacios de Cuidado Compartido" con talleres de gestión emocional adaptados a la diversidad cultural y de género.
- Sensibilizar sobre las expectativas de género en el trabajo, promoviendo la equidad.
- Fomentar la resiliencia individual y colectiva, considerando las necesidades específicas de mujeres y hombres en entornos de trabajo del tercer sector.

En los equipos de trabajo

Evaluación y Reorganización de Roles y Tareas:

- Realizar una evaluación de desempeño y clima laboral individual, para recoger puntos de vista y áreas de mejora de los equipos.
- Valoración de las tareas asignadas a cada persona, revisando roles y procesos para simplificarlos, delegar tareas y repartirlas de manera equitativa.



- Establecer prioridades de tareas y compartir los casos más complejos entre diversas profesionales.
- Reuniones para reflexionar y buscar soluciones semanales que equilibren la carga laboral y den claridad sobre los roles dentro del equipo.
- Garantizar días de descanso obligatorios y compensaciones justas por horas extra en tiempo o remuneración.
- Definir claramente las funciones de cada miembro del equipo para evitar malentendidos y sobrecarga de trabajo.
- Transparencia en los procesos de toma de decisiones dentro de la organización.

Mejora de la Comunicación y Cohesión del Equipo:

- Crear espacios seguros en reuniones de equipo para expresar aspectos emocionales y laborales, con propuestas de mejora conjunta.
- Fomentar la participación y comunicación abierta en reuniones semanales.
- Transparencia en la información para evitar malentendidos y conflictos.
- Reuniones individuales para abordar problemas de forma personal y prevenir conflictos mayores.
- Formación del equipo en autocuidado y buenas prácticas, integrando herramientas emocionales y estrategias de apoyo mutuo.
- Asegurar que las/os mandos intermedios reciban formación en apoyo emocional para gestionar las necesidades personales y grupales.
- Establecer un registro formal de los acuerdos alcanzados en reuniones para garantizar transparencia y seguimiento.

Creación de espacios de confianza y comunicación activa:

- Fomentar reuniones regulares donde se pueda expresar libremente preocupaciones, logros, ideas y propuestas sin miedo a críticas.
- Establecer talleres de comunicación que reduzcan la hostilidad y promuevan la colaboración.
- Crear un buzón de sugerencias y quejas anónimo para que las/os empleadas/os puedan expresar sus inquietudes de manera segura.
- Introducir actividades que promuevan el bienestar emocional como ejercicios de meditación o dinámicas de risoterapia en reuniones.



Bienestar profesional

Análisis y redistribución del trabajo:

- Realizar evaluaciones periódicas para detectar sobrecargas laborales y equilibrar la distribución de casos.
- Diseñar un sistema de triaje para identificar y asignar casos más complejos de manera equitativa.

Mejora de las condiciones laborales:

- Contratar más personal o buscar apoyo externo para reducir la carga del equipo existente.
- Regular guardias, compensar horas extraordinarias con tiempo libre o remuneración adecuada.
- Promover la flexibilidad horaria y garantizar tiempos de descanso.

Fomentar la desconexión digital:

- Implementar políticas que prohíban atender el teléfono laboral fuera de horario, salvo guardias específicas y bien calendarizadas.

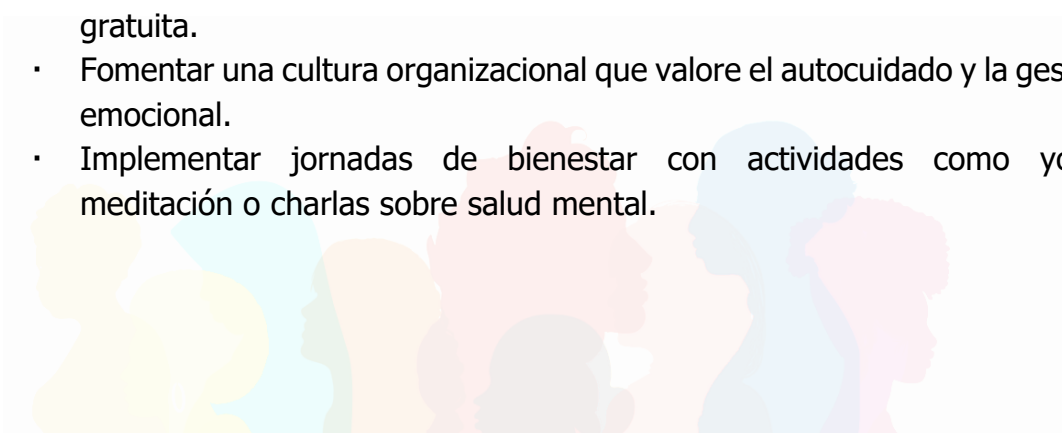
Prevención de riesgos psicosociales:

- Implementar un plan de prevención de riesgos que incluya el análisis del clima laboral y acciones para prevenir la fatiga por compasión.
- Crear espacios para “respirar” o desconectar, como salas de descanso equipadas.

Fomento del autocuidado

A nivel organizacional:

- Crear un espacio físico para desconexión mental dentro del lugar de trabajo.
- Establecer redes de apoyo internas y programas de asesoría psicológica gratuita.
- Fomentar una cultura organizacional que valore el autocuidado y la gestión emocional.
- Implementar jornadas de bienestar con actividades como yoga, meditación o charlas sobre salud mental.



A nivel profesional:

- Supervisiones grupales para analizar casos y compartir estrategias, creando un espacio seguro de reflexión.
- Talleres de manejo del estrés y autocuidado organizados por la organización.
- Reuniones periódicas para el apoyo emocional y profesional dentro del equipo.

A nivel individual:

- Dedicar tiempo para actividades personales como leer, caminar, yoga o practicar hobbies.
- Llevar un diario para expresar sentimientos y reflexionar sobre experiencias laborales.
- Asistir a talleres de gestión emocional, mindfulness y regulación emocional.
- Identificar señales de desgaste laboral y practicar técnicas de desconexión mental.
- Mejorar estrategias de autoconocimiento y autocuidado que separen la vida laboral de la personal.

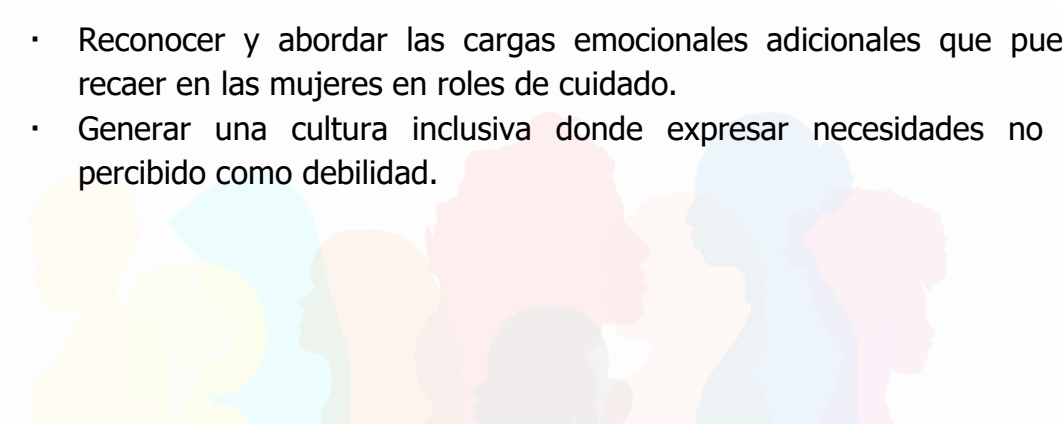
Estrategias individuales para recuperar la motivación y el equilibrio personal

Autocuidado y establecimiento de límites:

- Promover la desconexión al salir del trabajo mediante actividades gratificantes como hacer deporte, meditar, o dedicar tiempo a la vida social y familiar.
- Establecer límites claros con el equipo y la dirección para proteger la vida personal.

Perspectiva de género y empoderamiento:

- Reconocer y abordar las cargas emocionales adicionales que pueden recaer en las mujeres en roles de cuidado.
- Generar una cultura inclusiva donde expresar necesidades no sea percibido como debilidad.



Revisión de expectativas y redefinición de roles:

- Ayudar a redefinir qué se considera un desempeño exitoso, valorando tanto los logros como el esfuerzo.
- Proponer cambios temporales de funciones dentro de la organización para aliviar la monotonía o desgaste emocional.

Fortalecimiento del apoyo grupal:

- Realizar dinámicas grupales y talleres donde se compartan estrategias para enfrentar casos difíciles.
- Incorporar actividades de integración como desayunos o almuerzos en equipo.



Seminario WEB

La sesión se realizó bajo el Tema del Duelo Migratorio desde la Perspectiva de Género, recogido para su profundización en el mismo desde la reflexión y colaboración de las personas participantes.

Durante la sesión se animó a la participación activa de las personas asistentes, a través de turnos de palabra, preguntas y dinámicas para comentar desde su experiencia, conocimientos y necesidades que detectan

Extracto de las BBPP recogidas durante el seminario:

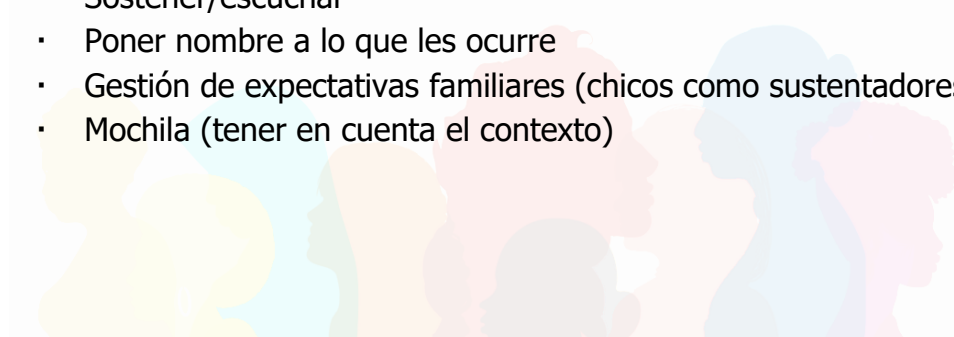
A partir de las reflexiones que se obtuvieron durante el desarrollo del seminario y en las diferentes dinámicas que se llevaron a cabo, hemos extraído las siguientes buenas prácticas agrupadas por temas:

Aportaciones en el chat del seminario:

- Es importante la visibilidad de los recursos para ayudar el proceso de adaptación, duelo, seguimiento, mediación... Muchas personas desconocen como lidiar día a día su proceso.
- También la importancia de agentes especializados en los procesos migratorios
- Acompañar en el proceso de la tramitación de la documentación, ya que sin esto, la vida se vuelve más caótica para un migrante. Y por supuesto, prestar atención a la parte emocional para hacer un acompañamiento adecuado.
- Formaciones específicas sobre Duelo Migratorio
- Genérico, la creación de un grupo de trabajo para intercambiar recursos, información, materiales que sirvan de orientación para los profesionales y personas migrantes en su proceso de duelo migratorio en el país de llegada

Ideas recogidas durante el seminario para tener en cuenta:

- Compartir temas culturales
- Tener contacto con la comunidad o redes comunitarias
- Mediación intercultural
- Sostener/escuchar
- Poner nombre a lo que les ocurre
- Gestión de expectativas familiares (chicos como sustentadores)
- Mochila (tener en cuenta el contexto)



- Desesperación por "adaptarse"
- Mujeres: expectativas/cargas y desinformación
- Idealización de la migración
- Obstáculos administrativos y para la vivienda
- Manipulación por familiares para cumplir con rol de sustentador
- Roles de género a la hora de iniciar la migración y una vez llegan

Apuntes sobre el duelo migratorio:

- El duelo migratorio NO termina cuando tienes la documentación en regla.
- Tampoco termina cuando consigues traer a tu familia y/o consigues trabajo.
- No afecta a todas las personas migrantes.
- Se llama Síndrome de Ulises y está contemplado como trastorno de salud.
- No es cuando dejas tu vida atrás para irte a otro país.
- No tiene una duración de tiempo determinada.
- No tiende a afectar más la salud mental de adolescentes que de personas adultas.
- Los 7 duelos migratorios los puedes vivir de forma conjunta, separada y/o atemporal.
- La afirmación de que el principal sentimiento es la tristeza es falsa.
- Las personas migrantes no tienen por qué ser las primeras en detectar que se encuentran en esta situación.



Generación de conocimiento colaborativo

En busca la generación de conocimiento para la mejora de los sistemas de intervención y de sensibilizar a profesionales de entidades, administraciones se han creado materiales de contenido accesible, corto y con impacto visual, accesibilidad en aspectos que tienen que ver con la atención psicosocial, jurídica y de empleo de las personas inmigrantes.

Se han desarrollado seis infografías con formato vídeo, una por cada una de las píldoras didácticas y una infografía con un decálogo del seminario Web sobre "Duelo Migratorio"

Materiales diseñados:



En esta infografía con vídeo integrado se extrajeron las ideas principales sobre la Aplicación de la Perspectiva de Género en la Intervención con Personas Migrantes:

Objetivos:

- Identificar conceptos clave de género y su relación en la intervención
- Identificar desigualdades y cómo influyen durante la intervención con personas migrantes.

Las Ideas Clave:

- Mayor protagonismo de la mujer en las migraciones
- Interseccionalidad
- Relaciones desiguales de poder entre occidente y el resto del mundo

VÍDEO





En esta infografía de formato vídeo se extrajeron las ideas principales sobre los Trámites Iniciales necesarios para Personas Migrantes:

Objetivo:

- Dotar a profesionales que intervienen con población migrante para:
 - Obtener la información básica que les permita garantizar su inclusión plena.
 - Proporcionarles orientación efectiva sobre los derechos y obligaciones legales en el país de acogida.

Las Ideas Clave:

- Proporcionar información sobre los diferentes servicios existentes que puedan mejorar la situación de las personas migrantes
- Dotar a las/os profesionales, de información específica para garantizar a las personas migrantes el acceso a los servicios y recursos de atención.
- Identificar cuestiones clave para el acceso de las personas migrantes a los diferentes recursos existentes

VÍDEO





En esta infografía de formato vídeo se extrajeron las ideas principales sobre los Trámites Iniciales necesarios para Personas Migrantes:

Objetivo:

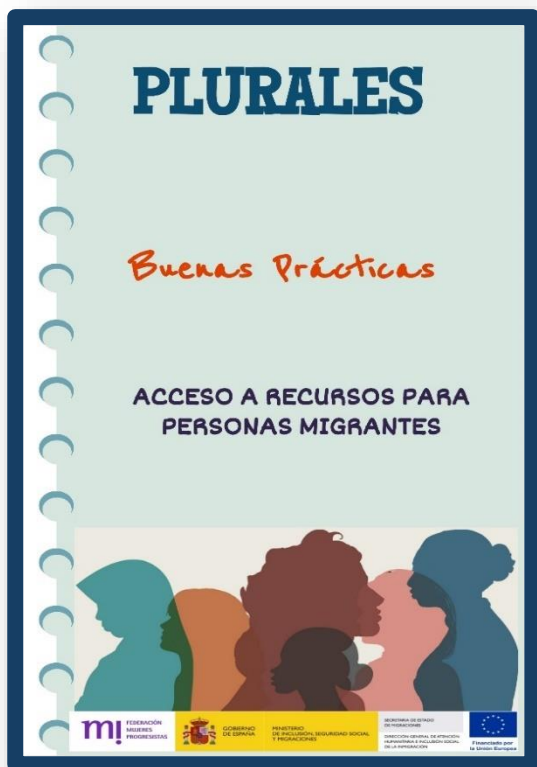
- Dotar a profesionales que intervienen con población migrante de herramientas y estrategias para abordar la orientación laboral desde la perspectiva de género.

Las Ideas Clave:

- Atención intercultural desde la perspectiva de género y con enfoque interseccional.
- Diseño de itinerarios personalizados de inserción con perspectiva de género
- Deconstrucción de nuestros propios sesgos y culturales

VÍDEO





En esta infografía de formato vídeo se extrajeron las ideas principales para el Acceso a Recursos para Personas Migrantes:

Objetivo:

- Dotar a profesionales que intervienen con población migrante para que obtengan la información básica que les permita garantizar la inclusión plena de las personas migrantes, así como proporcionarles orientación efectiva sobre sus derechos y obligaciones legales en el país de acogida.

Las Ideas Clave:

- Adaptación e inclusión de los recursos lingüísticos necesarios para minimizar barreras idiomáticas.
- Fomento de la autonomía y el empoderamiento a través de la facilitación y acompañamiento a servicios claves.
- Construcción y reconocimiento de la importancia de las redes de apoyo.

VÍDEO

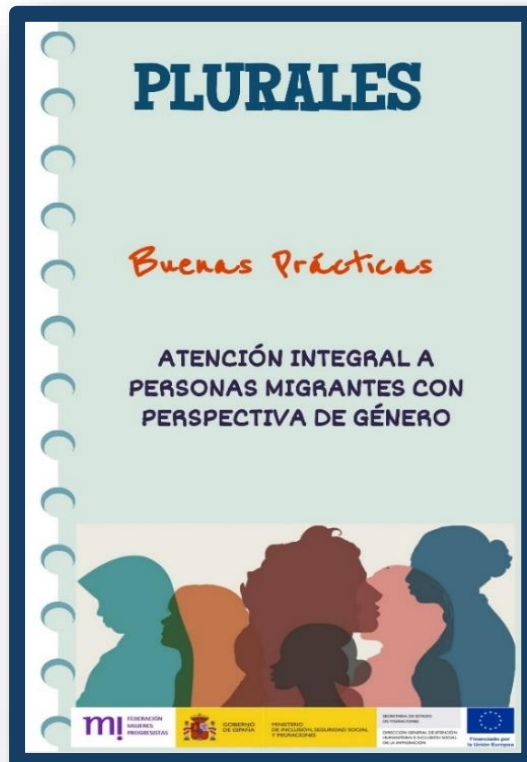
En esta infografía de formato vídeo se extrajeron las ideas principales para la Atención Integral a Personas Migrantes con Perspectiva de Género:

Objetivos:

- Reconocer las necesidades de las personas migrantes desde una perspectiva de género para poder realizar una atención integral en coordinación con diferentes profesionales.
- Reflexionar sobre nuestros sesgos para dar una atención de calidad a las personas migrantes.

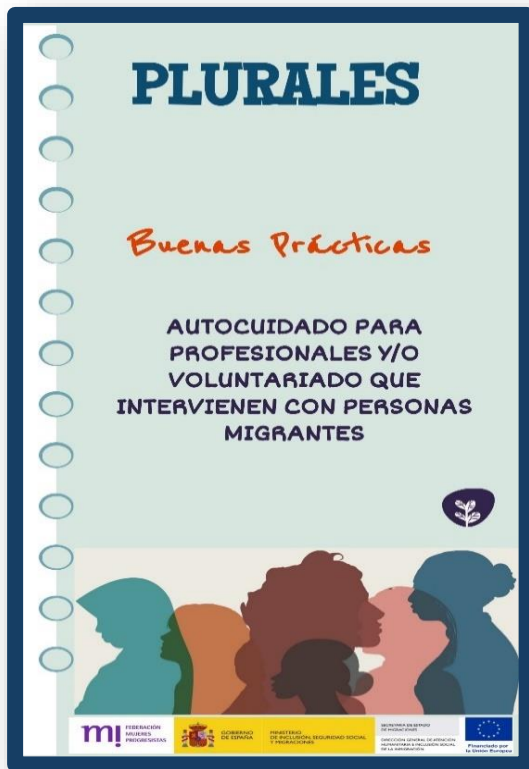
Las Ideas Clave:

- La atención integral es un enfoque de cuidado que busca abordar de manera holística todas las dimensiones de una persona para satisfacer sus necesidades físicas, psicológicas, emocionales, sociales y culturales
- Requiere coordinación entre diferentes áreas y profesionales, para dar respuesta a desafíos específicos y un enfoque interseccional



VÍDEO





- En esta infografía de formato vídeo se extrajeron las ideas principales para el Autocuidado de Profesionales y Voluntariado que intervienen con Personas Migrantes:
- Objetivos:
 - Sensibilización sobre el autocuidado como fuente de bienestar y equilibrio laboral, siendo un elemento clave a integrar en la vida diaria del personal que está en contacto directo con la realidad de las personas migrantes.
 - Prevenir el desgaste profesional (burnout) mediante prácticas de cuidado y redes de apoyo internas para el sostén del equipo.
- Las Ideas Clave:
- Desde una perspectiva integral de la salud, el autocuidado es un elemento más que compone nuestra, por ello se debe fomentar y mantener en el tiempo.
 - Desde la perspectiva de género, es necesario reconocer los estereotipos y sesgos que interactúan de forma directa con la falta de autocuidado tanto a nivel personal como profesional en la intervención social.

VÍDEO

- En esta infografía se plasma el decálogo de las buenas prácticas extraído del seminario Web sobre Duelo Migratorio:
- DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS**
1. INDIVIDUALIDAD DEL DUELO MIGRATORIO
 2. PERSPECTIVA DE GÉNERO
 3. MANTENIMIENTO DE LA IDENTIDAD CULTURAL
 4. SUPERAR LA BARRERA IDIOMÁTICA
 5. PSICOEDUCACIÓN SOBRE DUELO
 6. AGENTES ESPECIALIZADOS Y MEDIADORES
 7. PERSONAS MIGRANTES COMO AGENTES DE CAMBIO
 8. VISIBILIDAD DE LOS RECURSOS
 9. ACOMPAÑAMIENTO Y ESCUCHA ACTIVA
 10. ORIENTACIÓN LABORAL Y FORMATIVA

PLURALES
DUELO MIGRATORIO DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO
DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS

- 1 INDIVIDUALIDAD DEL DUELO MIGRATORIO**
Este proceso emocional no es homogéneo ni universal, está influenciado por diversos factores como el género, las expectativas, la edad, el país de origen y el país de acogida, así como la red de apoyo disponible en el nuevo entorno.
- 2 PERSPECTIVA DE GÉNERO**
Es crucial abordar el duelo migratorio desde una perspectiva de género. Esto incluye las roles de género y la división sexual del trabajo tanto en el país de origen, como en el de acogida.
- 3 MANTENIMIENTO DE LA IDENTIDAD CULTURAL**
Fomentar la conexión de migrantes con comunidades con características en el país de acogida, para mantener un vínculo con sus raíces culturales.
- 4 SUPERAR LA BARRERA IDIOMÁTICA**
El idioma es un medio de comunicación y una herramienta esencial para la integración social, laboral y cultural. Es fundamental facilitar clases de idioma del país de acogida y ofrecer servicios de traducción e interpretación en contextos clave.
- 5 PSICOEDUCACIÓN SOBRE EL DUELO**
Proporcionar psicoeducación sobre el duelo migratorio, informando sobre sus tipos y fases. El duelo puede acompañarse durante todo su curso, y conocer esta realidad les ayudará a gestionarlo mejor.
- 6 AGENTES ESPECIALIZADOS Y MEDIADORES**
Esta figura profesional es crucial para servir de puente entre las personas y la población del país de acogida. La realización del rol puede ser útil para abordar aspectos desde la vida burocrática hasta lo más personal.
- 7 PERSONAS MIGRANTES COMO AGENTES DE CAMBIO**
Las personas migrantes son agentes de cambio de la sociedad. Ambos sociedades, la de origen y la de acogida, se transforman con la migración. Es importante ofrecer espacios de personas que han pasado por situaciones similares en el nuevo entorno.
- 8 VISIBILIDAD DE LOS RECURSOS**
Hacer visibles los recursos disponibles para apoyar el proceso de adaptación es esencial. Esto incluye la oferta de información y los servicios que pueden facilitar su integración.
- 9 ACOMPAÑAMIENTO Y ESCUCHA ACTIVA**
El acompañamiento y la escucha activa son prácticas clave. Es importante fomentar una cultura de escucha activa y ofrecer apoyo emocional durante el proceso de adaptación.
- 10 ORIENTACIÓN LABORAL Y FORMATIVA**
Ofrecer orientación laboral y formativa, teniendo en cuenta la experiencia y formación previa en el país de origen o de acogida.

DEFENDER EL DERECHO A SER DIFERENTES EN UNA SOCIEDAD QUE PROMUEVE LA IGUALDAD

Decálogo BBPP en abordaje del Duelo Migratorio



PLURALES

