

INVESTIGACIÓ SOBRE ELS FACTORS INFLUENTS EN LA SALUT EMOCIONAL DE PERSONES IMMIGRADES

Roser Carol Pérez

Treball Final de Grau

Tutores: Anna Girbau i Anna Gómez

Grau en Educació Social

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya

Vic, 15 de maig del 2020

RESUM

Aquest treball pretén investigar si existeix una necessitat real de crear algun recurs específic per a persones immigrades que estan transitant pel dol migratori. Malauradament en l'actualitat existeix certa visió criminalitzadora vers les persones migrades, que dona com a resultat l'exclusió social de gran part de la immigració.

El fet que certes emocions no desitjades perdurin en el temps, existeix una notable probabilitat que s'acabi desencadenant en un diagnòstic de trastorn mental associat a l'estat d'ànim.

A través d'entrevistes a professionals que tenen contacte directe amb persones migrades des de la seva arribada i d'una observació participant amb un grup d'alumnes immigrades de l'Escola d'Adults, he pogut realitzar aquesta investigació que m'ha regalat una gran conclusió final.

Tal i com es pot comprovar dins el treball, existeixen certs factors en la pròpia societat i en l'estructura d'estat que dificulten el benestar emocional de les persones immigrades més enllà del dol migratori. Són les conductes, l'educació, els prejudicis, la manca de reflexió, la concepció d'inclusió i la falta d'una educació transnacional entre altres, els principals factors que la comunitat pot reconduir per tal d'aconseguir una societat que s'allunyi del eurocentrisme i aculli la diversitat humana en totes les seves esferes.

Paraules clau: immigració, salut emocional, educació transcultural, acompanyament, cultura.

ABSTRACT

This work tries to investigate if there is a real need to create a specific resource for immigrants who are experiencing migratory grief. Unfortunately there is a criminalizing vision towards immigration that results in the social exclusion of a large part of immigrants.

When there are certain emotions that last over time, there is the possibility of acquiring a diagnosis of mental disorder associated with mood.

Through interviews with professionals, who have contact with migrants since their arrival and through participant observation with a group of immigrants, students from the adult school, I've been able to carry out this research that has given me a great final conclusion.

As can be seen within work, there are factors within society and in the state structure that hinder the emotional well-being of immigrants beyond migratory grief.

Behaviors, education, prejudices, lack of reflection, the way of understanding inclusion and the lack of transnational education, among others, are the main factors that the community can redirect to achieve a society far from eurocentrism and capable of welcoming human diversity in all its spheres.

Key words: inmigration, emotional health, transnational education, accompany, culture

AGRAÏMENTS

Primerament agrair-li a la meva família tot el que han fet per tal que pogués arribar fins aquí, sense elles res hagués estat possible i en especial gràcies a l'Elizabeth.

Gràcies a la Laia per haver començat juntes aquesta aventura. HO HEM ACONSEGUIT!!

No em puc oblidar de totes les estudiants amb qui he compartit aquests anys, totes i cadascuna d'elles m'han deixat una empremta dins meu que formarà part de mi per sempre més. A la Júlia i la Maria per tantes converses, mal de caps, riures i viatges a Palestina frustrats.

Gràcies a en Joan per recolzar-me incondicionalment en cada una de les passes que faig.

Finalment, gràcies a totes les persones que m'ha acollit en les pràctiques acadèmiques i que m'han mostrat l'Educació Social d'una forma excepcional: a la Dolors, la Memi i en Miquel i molt especialment a la Meri per ser un referent a seguir, en la seva tasca i en la forma d'entendre la professió.

A reveure.

Índex

1. Presentació	3
2. Pregunta de recerca i objectius	5
3. Conceptes clau	6
4. Marc Conceptual	
4.1 Immigració	
4.1.1 El principi	8
4.1.2 Breu història de la “nostra” migració	10
4.1.3 Nou marc social migratori	13
4.2 Marc Legislatiu	16
4.2.1 Dret i deure a la documentació	17
4.2.2 Reagrupament familiar	18
4.2.3 Sol·licitants d’asil	18
4.3 Salut Mental i Emocional	
4.3.1 Salut Mental	20
4.3.2 Salut Emocional	22
4.3.3 Procés migratori i emocions	23
4.4 Estrès aculturatiu	25
5. Història de la Recerca	
5.1 Elecció Metodològica	26
5.2 Ètica en la investigació	27
5.3 Entrevistes	29
5.3.1 Dret	29
5.3.2 Psiquiatria	30
5.3.3 Administració Pública	30
5.4 Observació participant	31
5.4.1 Què puc oferir?	32
5.4.2 Perquè psico-educació?	34
5.5 Intervenció	35
5.5.1 Primera Part Intervenció	36
5.5.2 Segona Part Intervenció	38
5.6 Categorització	
6. Anàlisi de les dades recollides i primeres respostes	
6.1 Anàlisi categories	40

6.1.1 Entrevistes	
6.1.1.1 Educació Emocional	40
6.1.1.2 Procés Migratori	40
6.1.1.3 Regularització	41
6.1.1.4 Acollida	41
6.1.2 Observació Participant	
6.1.2.1 Educació Emocional	42
6.1.2.2 Procés Migratori	43
6.1.2.3 Regularització	44
6.1.2.4 Acollida	44
6.2 Triangulació	45
7 Conclusions	49
8 Valoracions	51
9 Aprenentatges	52
10 Bibliografia	53
11 Annexes	56
11.1 Entrevista Joseba Achotegui	57
11.2 Entrevista advocada JCS	61
11.3 Avant-projecte presentat a Escola d'Adults i Ajuntament	64
11.4 Valoracions taller psico-educatiu	68
11.5 Diari de Camp de Intervenció	75
11.6 Presentació taller	78

1. Presentació

Tot va començar al realitzar les pràctiques, del grau d'educació social, l'any 2019 a Osonament on atenen a persones amb problemàtica d'addiccions a tòxics i salut mental. Vaig conèixer una persona usuària del servei, d'origen immigrant, que em va plantar la llavor d'aquest treball d'investigació. Vam fer un bon vincle i un dia em va comentar que havia sentit a parlar del dol migratori i la seva pregunta va ser: *"Tengo yo eso también?"*

Va ser a partir d'aquí quan li vaig voler donar una resposta i em vaig posar a buscar més informació sobre en què consistia exactament el dol migratori i si podia tenir alguna relació amb el seu diagnòstic de trastorn mental, associat a l'estat d'ànim que afecta a diverses esferes de la vida; laboral, social, intrapersonal...

Un cop vaig començar a investigar, anava trobant informació que em seduïa a seguir cercant i vaig decidir realitzar aquest treball per tal de buscar aquesta resposta que ha anat evolucionant a la mateixa velocitat que he anat descobrint autors, teories i vivències.

En una futura professió com educadora social és necessari, crec, conèixer les persones amb qui treballes i amb qui convius i nodrir-nos de les aportacions d'altres autores i de les pròpies persones, que ens ajudin a comprendre la realitat social que estan vivint i poder realitzar un millor acompanyament.

Així doncs, si contemplem totes les qui formem part d'aquesta comunitat, trobem una diversitat de persones, condicions, bagatges i experiències que ens haurien d'ajudar a acceptar i gaudir de la diversitat humana. Però malauradament no és així i un procés com pot ser el fet de moure's geogràficament per arribar a complir uns objectius vitals resulta que, en ocasions, molesta a la societat d'acollida.

Degut al nou marc social, trobem molta diversitat cultural convivint en una mateixa ciutat que cal tenir en compte i per fer-ho cal informar-nos degudament sobre com, en aquesta pedagogia neoliberal i completament individualista, podem aportar els nostres sabers per tal d'aconseguir una convivència on el respecte, la comprensió i el compromís social hi tinguin cabuda.

És per això, que vull comprendre com des de l'Educació Social es pot acompanyar a persones que estan transitant per un procés migratori i que en la seva dimensió més emocional,

anomenada dol migratori, poden tenir certes dificultats per gestionar-ho degut a diferents factors tant intrínsecs com extrínsecs.

En aquest treball d'investigació, he intentat desgranar quins són els principals factors extrínsecs que condicionen el benestar emocional de les persones migrades, per tal de poder-los reconèixer i oferir eines que ajudin a pal·liar certes angoixes i buscar la part més positiva, amb l'objectiu d'equilibrar certes emocions que en el cas de cronificar-se, podrien derivar en un diagnòstic de trastorn mental.

El fet de provenir d'un o altre país, de tenir una situació socio-econòmica més o menys potent, ser home o dona, compartir o no la cultura considerada com a dominant, professar una o altra religió... Son requisits més que suficients per no sortir de la zona d'exclusió social. Si a tots aquests requisits li afegim un diagnòstic en salut mental la combinació pot resultar demolidora per la persona que ho pateix, augmentant així l'estigma social i contribuint a la creació de l'autoestigma, fet que no contribueix al seu benestar ni físic ni emocional.

Així doncs des de la disciplina de l'Educació Social és necessari donar una resposta socio-educativa que permeti, a mode de prevenció, utilitzar tots els recursos i eines possibles per tal que els factors que conformen aquesta exclusió social disminueixin i donin pas a un equilibri que permetin una inclusió social activa, plena i productiva.

Aquest és un treball que pretén donar resposta a totes aquestes inquietuds que han anat sorgint al llarg de la investigació i que m'han dut a una reflexió que no esperava, que m'obre el cuc a seguir investigant.

2. *Pregunta de recerca i objectius*

La qüestió a investigar és com la societat d'acollida pot ajudar a resoldre un dol migratori que, en ocasions, es pot complicar i acabar essent diagnosticat com a trastorn mental. Exposant així a les persones que realitzen processos migratoris a una consecució de factors d'exclusió social.

Objectiu General:

- Conèixer si existeix, o no, la necessitat de crear algun tipus de recurs específic per a persones que han realitzat algun procés migratori i estan transitant per emocions no desitjades que, en ocasions, poden cronificar-se.

Objectius Específics:

- Investigar quines són les emocions que més apareixen durant el dol migratori i quines poden ser les causes.
- Analitzar les percepcions, tant de persones migrades com de les professionals que les atenen, sobre el seu procés emocional en el lloc d'acollida.

3. Definició Conceptes Clau

Al llarg d'aquest treball apareixen repetides vegades alguns conceptes que dins el treball dono per compresos i tot seguit passo a definir el que jo entenc, quan hi faig referència;

Procés Migratori

Des de la Junta de Andalusia s'elabora un treball anomenat "*Movimientos Migratorios: Enfoques y evolución*" dins el qual he trobat una definició que s'ajusta molt al que tinc en ment quan em refereixo a procés migratori:

"El proceso migratorio se debe entender como una sucesión de etapas o fases que implican una cierta complejidad:

*El proceso se inicia con la **emigración**, que es el momento en el que la persona o el grupo abandona el lugar de origen por un período de tiempo más o menos indefinido. Da paso a la **inmigración**, que es el momento de establecimiento de la persona o del grupo en la sociedad de destino o receptora. El proceso migratorio, es un fenómeno complejo que implica a personas (los/as migrantes y sus familias) y a sociedades (la de origen y la de recepción); y que tiene múltiples dimensiones y consecuencias. "*

Tal i com es descriu, un procés migratori consta de diferents fases entrelaçades entre elles; la pre-migració, la migració i la post-migració, tal i com expressa González (2008).

- **Pre-migració;** Succeeix des de que la persona comença a contemplar la necessitat de migrar passant per l'elecció de l'indret fins a la preparació burocràtica, social i familiar just abans de marxar del país d'origen.
- **Migració;** És un cop la persona arriba a destí i té a veure amb totes les vivències, els esforços d'adaptació, el procés del dol migratori.
- **Post-migració;** Aquesta etapa sorgeix un cop la persona ja duu el temps suficient en el país d'acollida com per poder reflexionar sobre el seu rol dins la societat d'acollida i si vol continuar-hi o si vol retornar al país d'origen. Tot i que aquí també es contempla, segons González, la situació en la que la persona està àmpliament inclosa dins la societat d'acollida de tal manera que ja té aquest sentiment de pertinença al grup.

Immigrant

És àmpliament conegut que part de la societat, dins el seu imaginari, tenen una fotografia mental molt estereotipada: persona que arriba en condicions molt precàries i una morfologia diferent a la de les persones de la cultura dominant.

Dins aquest treball, quan escric la paraula immigrant va molt més enllà d'aquesta imatge ja que, em refereixo a persones de tots els indrets del món, amb diferents nivells socioeconòmics, cultures, formacions acadèmiques, morfologies, edats... Degut que Achotegui (2017) assegura que totes i cadascuna de les persones que realitzen aquest procés són susceptibles de patir el dol migratori amb indiferència de procedència i el nivell socio-econòmic, tot i apuntar que aquests factors condicionen en ocasions el procés, no vull centrar-me amb cap model de migració concret.

Acompanyament

Aquest és potser el concepte més complex d'explicar. L'acompanyament, és un procés en el qual l'educadora social busca crear un vincle de confiança amb una persona que es troba en moments complexos de la seva vida, en els quals necessita ser acompanyada ja sigui entre recursos o través de l'acció socio-educativa per tal, de poder arribar a un objectiu pactat anteriorment entre les dues persones i que ha de conduir a l'assoliment, en la mesura del possible, a l'autonomia vista des de totes les seves vessants; de pensament, social, institucional, de participació ciutadana, econòmica...

Si va encaminat a una autonomia de la persona , doncs, cal que sigui un acompanyament que no creï cap tipus de dependència. Un acompanyament subtil i lleuger per tal que la persona pugui seguir endavant sola.

4. Marc Conceptual

4.1 Immigració

4.1.1 El principi

“Fa uns 2,5 milions d’anys, a l’Àfrica oriental, els humans van evolucionar a partir d’un gènere de simis anterior anomenat Australopithecus, que vol dir “simi del sud”. Fa uns dos milions d’anys, alguns d’aquests homes i dones primitius van deixar les seves terres, van travessar grans zones del nord de l’Àfrica, Europa i Àsia i s’hi van instal·lar. Com que la supervivència als boscos nevats del nord d’Europa requeria unes característiques diferents de les que calien per sobreviure a les jungles xafogoses d’Indonèsia, les poblacions humanes van evolucionar en direccions diferents.” Noah Harari (2017: 18)

Des de l’antiguitat, l’espècie homo ha estat en constant migració. En la recerca d’aquesta nova forma de supervivència, anomenada nomadisme, no coneixien encara l’agricultura i s’alimentaven del que trobaven en cada assentament i en conseqüència la seva supervivència estava condicionada al context geogràfic. Així doncs, un cop s’esgotaven els recursos d’un lloc migraven cap un altre on poguessin trobar el necessari per subsistir.

Segons Noah Harari (2017), és “només” des de fa uns 12 mil anys que l’homo, després de recórrer el planeta i “ajudar” a extingir la flora i la fauna d’allà per on passaven així com l’eliminació de la resta de races, els homo sàpiens aprenen a domesticar animals, a cultivar plantes, a perfeccionar eines i és quan comencen a sorgir els assentaments permanents, Rodríguez (2019) defineix el procés amb les següents paraules;

“El sedentarismo fue un proceso clave dentro de la evolución del hombre debido a que dicho fenómeno permitió mejorar la calidad de vida de las comunidades incipientes: el sedentarismo permitió el aumento demográfico, así como también nuevas técnicas y recursos para habitar la tierra y la creación de las primeras delimitaciones geográficas.”

He volgut destacar aquest paràgraf ja que, segons Rodríguez, el fet de passar al sedentarisme és millorar la qualitat de vida, tot i que no explicita quina és la base per afirmar-ho. Durant aquesta transició del nomadisme al sedentarisme és on comença a dibuixar-se el sentit de la propietat (Gonzalez Navarrete, 2015).

En l'actualitat, tot i que de forma residual, encara existeixen alguns poblats nòmades els quals sobreviuen amb moltes dificultats i, segons Campillo (2010), en els dos últims segles han hagut d'adaptar-se als llocs més inhòspits com selves tropicals, alta muntanya, àrids deserts, illes remotes..., davant la pressió i persecució per part de les societats assentades que viuen al seu voltant, sobretot davant d'aquesta implacable globalització.

Una de les poblacions nòmades més conegudes, els esquimals, els inuit, estan desapareixent, degut a que s'assentaven en diferents indrets i aquests estaven dins de diferents estats: Groenlàndia, Alaska i Canadà. Han estat els propis estats els que, durant els anys 70 "aconsellen" de forma no del tot amable, a instal·lar-se definitivament en algun país concret, segons Altamirano (2013).

Paral·lelament i de forma sorprenent, al descobrir que el territori pel qual es movien els inuits, existeix una important font de petroli, els estats van començar a negociar i a fer veure que els inuits eren escoltats i els van prometre i prometre...A dia d'avui, els inuit han vist trencats gran part dels pactes als quals van arribar, afavorint, sorprenentment, l'estat de Canadà recolzat per els Estats Units.

Aquest exemple és per demostrar aquesta doble moral. Els estats no tenien res a dir sobre la societat inuit, però els molestava que fossin lliures perquè els suposava un descontrol demogràfic, segons deien. I tot aquest malestar s'acaba quan arriba el petroli. Així doncs, el "problema" no és la cultura, l'origen, la religió, la mobilitat, la forma de vida... la qüestió és una altra. Qui millor ha anomenat aquesta realitat és Cortina (2017:21) batejant aquest fenomen, ja vell, com aporofòbia i donant exemples clars del que suposa;

"...no repugnan los orientales capaces de comprar equipos de fútbol o de traer lo que en algún tiempo se llamaban 'petrodólares', ni los futbolistas de cualquier etnia o raza que cobran cantidades millonarias pero son decisivos... lo cierto es que las puertas de la conciencia se cierran ante los refugiados políticos, ante los inmigrantes pobres que creemos, a priori, que no tienen nada que ofrecer y que no tienen que perder más que sus cadenas."

Així doncs, l'exclusió no és pel fet de provenir d'un o altre país, ni de tenir una o altra forma d'entendre la vida, sinó per la manca de recursos o de possessions i és des de l'educació social que cal treballar, de forma conjunta, amb la comunitat, acompanyant i essent acompanyat, per tal de tornar a incorporar aquesta consciència d'alteritat i aprendre que aquest materialisme, aquesta necessitat d'acumulació de riqueses, fereix la nostra manera de concebre l'altre.

4.1.2 Breu història de la “nostra” migració

No ens cal anar tan lluny, ni en el temps ni en quilòmetres. Si fem un breu repàs sobre l'emigració realitzada pels ciutadans de l'estat espanyol en l'últim segle, ens adonem de l'intens moviment que hi ha hagut, no només internament, entre comunitats, sinó a nivell internacional. Així doncs, si comencem el repàs des del principi del S.XX, ens trobem que entre finals de 1880 i 1915 estem immersos en una gran emigració espanyola que aprofita la revolució industrial del vapor per fer migracions transoceàniques i instal·lar-se en alguns dels països que encara estaven sota el colonialisme espanyol, essent majoritàriament els països receptors; Argentina, Brasil, Cuba i Uruguai, segons Rengifo i Oporto (2005), durant aquest període, s'assenyala que la comunitat que més va emigrar va ser Galícia amb un 36%.

Justament després, durant el període de la primera guerra mundial, va esdevenir quan les regions de València i Múrcia les que, principalment, emigren cap a França essent així mà d'obra durant la guerra i la reconstrucció posterior (Rengifo i Oporto, 2005).

És durant la guerra civil, entre 1936 i 1939, i els anys més immediats de la post-guerra, quan té lloc l'exili republicà. En aquest cas, França va acollir, en un principi, el gruix d'aquest èxode tot i que posteriorment i degut al problema tant polític com econòmic que això va suposar pel país veí, va fomentar la “re-emigració” cap altres repúbliques americanes que van acceptar l'arribada dels refugiats republicans. Els principals països d'acollida van ser; Mèxic, Xile, Argentina i la República Dominicana els que van acollir els exiliats, segons els ja esmentats Rengifo i Oporto, que formaven part de l'elit republicana la qual comptava amb més recursos econòmics. No oblidem, que durant aquesta migració ho van fer persones amb una ampla varietat tant a nivell econòmic, social com cultural. Es calcula que van retornar, aproximadament unes 220 mil persones, segons els ja esmentats autors.

Durant la segona meitat del S.XX, es produeixen diversos fenòmens migratoris, dels que encara en formem part, d'una o altra manera. Per una banda, principalment a Catalunya, té lloc una històrica arribada de persones migrades, la gran majoria de persones provenien sobretot d'Andalusia, Aragó, Extremadura i Murcia, seduïts per la falta de personal per cobrir l'expansió industrial que s'estava produint a Catalunya. La majoria d'aquestes persones emigraven juntament amb la família i molts d'ells, deixant enrere una vida com a peons agrícoles i dirigint-se cap a una altra com a obrers qualificats, sobretot dins els sectors de la metal·lúrgia, el tèxtil i

la construcció, segons Solé (1981) aprofitant així, aquesta promoció social que comportava aquest canvi de vida. Aquest fet, que es va produir en altres parts del món, és conegut com èxode rural. Les persones abandonaven les zones rurals més deprimides i amb menys recursos, per les ciutats industrialitzades.

Per una altra banda, després de la Segona Guerra Mundial, es produeix un altre importantíssim moviment migratori cap una Europa que comença a viure una onada de prosperitat, “gràcies” al pla Marshall, i on persones d’Europa del Sud com; Espanya, Portugal, Grècia, Itàlia... juntament amb altres del nord d’Àfrica com Marroc, Argèlia i Tunísia es dirigien cap una Europa reconstruïda; Bèlgica, Alemanya, Suïssa, Holanda... Els estudis han quantificat aquests moviments migratoris en 12 milions de persones, aproximadament, segons Rengifo i Oporto (2005). Realment, aquests moviments tan intensos van patir un descens molt important l’any 1973 quan es va haver de fer front a la crisi del petroli. Els mateixos autors ens expliquen que tant abans, durant, com després, es va anar succeint moviments migratoris d’anada i tornada, és a dir, anaven les persones anualment a fer feines pròpies de la temporada (principalment tasques agrícoles) i un cop finalitzada la feina retornaven al país d’origen. Un cop té lloc aquesta crisi, al 1973, la gran majoria de les persones migrades al centre d’Europa, provinents de l’estat Espanyol, retornen al país d’origen.

Durant les dues següents dècades, després de l’anteriorment esmentada crisi del petroli, l’estat Espanyol va passar de ser un país emissor de mà d’obra a ser un dels principals receptors de població immigrant a nivell mundial.

Paradoxalment, després d’haver estat emigrants durant gran part de la història, sembla que ens hem oblidat del que suposa i, incomprendiblement, jutgem i criminalitzem les persones que ara realitzen el mateix procés. Les situacions d’exclusió i repressió que havien viscut i que a dia d’avui encara denuncien els nostres ascendents, les estem reproduint sense ser-ne conscients?

Nayive (2005:160) com molt bé apunta, exposa que la planificació educativa, tradicionalment ha estat sempre dirigida i orientada per part de l’Estat que, alhora, també és qui legisla i executa la resta de polítiques socials, econòmiques, d’interiors i d’exteriors que afecten a tota la comunitat.

És la mateixa autora qui, realitzant un treball enfocat en la comprensió de la pedagogia de Freire, ens regala una reflexió com la següent;

“Los paradigmas emergentes en el campo de la enseñanza y el aprendizaje, han influido para que en los actuales momentos, aun cuando se conserven las políticas de estado

como orientadoras del propósito y del objetivo de la sociedad que se quiere, existen posibilidades de desarrollar procesos más participativos para el crecimiento y la emancipación del ciudadano en una sociedad democrática. Se plantea una nueva visión de educación para la vida, para el cambio reflexivo, cooperativo, respetuoso, integrado con los otros componentes y con el medio ambiente, por ello, la enseñanza tiene que ser forzosamente crítica.”

Entre altres aportacions Nayive (2005), exposa la necessitat dialògica, tan defensada per Freire, d'aquesta pedagogia crítica on la visió humanística és completament necessària per poder dirigir-nos a la realitat en la que vivim poder extreure'n el contingut i reflexionar-hi. Resumint i fent bandera d'una màxima de Freire: Situar la teoria dins la pràctica.

És tasca doncs de l'educació social el fet de poder reflexionar i aprendre conjuntament sobre altres paraules que Freire (2015:34) va posar sobre la taula i que tota educadora social ha de tenir sempre present;

“El gran problema radica en cómo podrán los oprimidos, como seres duales que "alojan" al opresor en sí, participar de la elaboración, de la pedagogía para su liberación. Sólo en la medida en que se descubran "alojando" al opresor podrán contribuir a la construcción de su pedagogia liberadora.”

Com educadors socials, hem de promoure aquesta educació dialògica per poder, tal i com exposa Torres citat per Nayive (2015:162), donar una resposta crítica a una ideologització que sorgeix de la manipulació per part de la classe dominant vers les comunitat, inculcant certs valors que no fan altra cosa que aïllar i crear postures artificials entre diferents grups d'oprimits.

4.1.3 Nou marc social migratori

Tal i com s'ha pogut observar en l'anterior apartat, les persones que decideixen migrar tenen diversitat de motius per moure's, ja sigui per evolucionar en el terreny laboral, per estudiar, per retrobar-se amb la família, en recerca de noves oportunitats econòmiques, hi ha tants motius com persones.

Existeixen també altres circumstàncies com la fugida de països on es vulneren de forma atroç el compliment dels drets humans, països en conflictes bèl·lics, ja sigui per guerres civils com per la invasió d'un segon o tercer país, persones amenaçades per la forma de pensar o per actuar sota la seva llibertat individual, persones que viuen en països sota una forma de govern autoritari i/o corrupte que senten se'ls limita i amputa les seves llibertats en definitiva, països on l'assoliment de certs objectius personals són gairebé ciència ficció.

Existeix doncs un gran nombre de persones en l'actualitat, que viuen en un país diferent del que van néixer, segons la ONU, fins ara, el màxim del que es té constància. Segons la mateixa organització, assegura que al 2019 la xifra es fixa en 272 milions, 51 milions més que al 2010.

A l'Estat Espanyol, es xifra amb un total de 5 milions de persones immigrades, un 10,4% total de la població, segons IDESCAT (Institut d'Estadística de Catalunya), concretament a Catalunya, parlem de 1.157.551, un 15,1% de la població total catalana.

A partir del 1986 Espanya entra a la Unió Europea (UE a partir d'ara), aquest fet va significar un canvi que juntament amb la transició democràtica i l'aprovació de la primera llei d'estrangeria, 7/1985 de l'1 de juliol sobre els drets i les llibertats dels immigrants, han contribuït a l'arribada de noves cultures que conformen aquest nou paisatge social. En l'informe sobre la immigració espanyola (2019) s'exposa que;

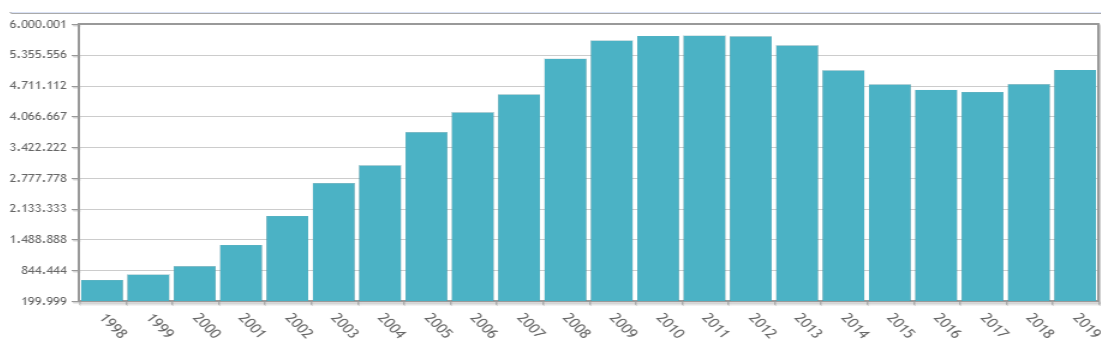
“...a esta norma (Llei 7/1985) le siguieron sucesivas reformas e iniciativas en el ámbito del empleo y la integración social, que fueron configurando la política española de inmigración, mientras el fenómeno se consolidaba como un elemento estructural de la sociedad española.”

Es va iniciar una gran transformació a nivell tant social com econòmic, Espanya va esdevenir així, per la seva situació geogràfica i econòmica, una porta al territori comunitari per la població tant d'Àfrica i Asia, com d'Amèrica Llatina i més tard Europa de l'est, González-López (2010).

Aquest fet de convertir-se en membre de la UE fa que els primers immigrants que comencen arribar siguin ciutadans de la pròpia UE, sobretot de la tercera edat i amb un elevat nivell socio-econòmic que, atrets pel clima i per un baix cost del nivell de vida, en comparació al seu país natal, de l'habitatge, s'instal·len sobretot, en algunes zones costaneres i les illes. És a partir de l'any 1996 quan, segons Valero-Oteo (2014), el perfil de l'immigrant canvia i passem a rebre, majoritàriament, persones que arriben cercant una feina per tal d'evolucionar econòmicament, és a dir, el mateix perfil dels emigrants espanyols esmentats anteriorment.

La immigració creixia any rere any fins arribar al seu màxim històric a l'any 2011 amb un total de 5,7 milions de persones. Des de 2013 fins 2017, la xifra ha descendit en 1 milió (4,7 milions de persones). En els últims dos anys, la població immigrant ha tornat a créixer fins a situar-se en 5 milions.

Padró continu de immigració 1998/2019



Font; INE. Estadística de padrón continuo.

Així doncs, tal i com podem veure, es tracta d'un col·lectiu molt representatiu dins la nostra societat. Persones que transiten en família, soles, amb amics, menors que viatgen sols... Ho fan en avió, vaixell, tren, cotxe, a peu... Existeixen situacions extremes en la que les persones, davant la desesperació de la seva situació i la manca de recursos econòmics, fan el trajecte de formes realment perilloses com dins les caixes o entre els eixos dels camions, dins els porta-maletes d'autocars, situacions que a vegades acaben amb la vida de les persones que intentaven millorar la seva qualitat de vida i complir les seves expectatives de futur.

És aquest col·lectiu que emigra en pitjors condicions, sovint, el més estigmatitzat i rebutjat per part de la societat aconseguint així, aquesta aprofèbia que ens descriu Cortina a la que també es suma la xenofòbia i el racisme.

La xenofòbia i el racisme tot i ser utilitzats, sovint, com a sinònims no ho són. La xenofòbia, en la seva etimologia significa rebuig a l'estranger però amb indiferència del país d'origen i de la seva situació socio-econòmica. El racisme però, segons la definició de SOS RACISME és:

*“Qualsevol forma d'exclusió, segregació, discriminació o agressió a les persones per motiu del seu origen ètnic o nacional, pel color de la pell, per creences religioses, pràctiques culturals o de qualsevol altra mena. No és només una **ideologia**: és una **pràctica sistemàtica** i rutinària que es fa necessària per mantenir una estructura de poder basada en l'**hegemonia cultural occidental**. Es manifesta en les relacions **institucionals** i en les relacions **quotidianes**. Es produeix i reproduceix constantment. Pot manifestar-se de forma explícita en el **llenguatge racialitzant** o de forma tàcita. És **estructural**, amb arrels profundes en un passat d'esclavitud, espoli, usurpació, dominació i explotació en el context de la modernitat colonial.”*

Així doncs, s'entén que la xenofòbia no té perquè ser racista és a dir, si una persona d'origen immigrant que forma la seva família en un país on no ha nascut i els descendents són nascuts al país d'acollida, aquests descendents no haurien de rebre actituds xenòfobes ja que són d'origen autòcton. En canvi, si en podrien rebre de racistes perquè cultural, espiritual o morfològicament són diferents a la cultura considerada com a dominant.

Tot i que el fet de rebre persones d'origen immigrant no és nou, ni tant sols el concepte de xenofòbia i racisme, sí que són més destacables i visibles en l'actualitat aquestes actituds irrespectuoses, arribant a fer bandera d'aquestes conductes per part de partits polítics d'ultradreta. Anteriorment es percebia com a quelcom habitual el fet de migrar, tot i que en ocasions els estrangers eren considerats com a ciutadans de segona, en l'actualitat, i sobretot des de la crisi del 2007, s'observa una actitud, segons Cortina (2017), a vegades racista, a vegades xenòfoba però sempre aporòfoba.

És paradoxal, doncs, que quan les persones que emigren a altres indrets són d'origen autòcton denuncien indignats els tractes rebuts i les feines assignades, molt per sota de la seva preparació acadèmica, per part de la societat d'acollida és a dir, si una persona nascuda a Barcelona emigra al Regne Unit i només troba feina rentant plats, la persona i el seu entorn es queixen indignants la tasca que ha de realitzar argumentant que la persona compta amb una bona preparació acadèmica. Segons l'INE, existeixen 2,5 milions d'espanyols vivint en un altre país, essent l'any 2015 el que més sortides es van registrar amb un total de 37.500 persones.

Abandonar el que, fins al moment, ha estat la teva llar, la família, els amics, l'estatus i el reconeixement (sigui quin sigui) dels membres que conformen la societat on vius, el suport dels seus, l'alimentació, l'idioma (en alguns casos), el paisatge... I tot el que té a veure amb la cultura tant tangible com no, aquest desarrelament és dur i difícil sigui quina sigui la nacionalitat.

Aquest és un dels grans reptes que té no sols l'educació social, sinó la major part dels professionals amb qui interactuen les persones emigrants. Existeix una enorme manca d'educació intercultural i transnacional que impedeix realitzar bons acompanyaments i en conseqüència mals diagnòstics de les persones que atenem. És absolutament necessari, conèixer que la diversitat de cultures implica diversitat de formes d'entendre la vida, d'expressar-se, de percebre... acompanyar en aquest context és tot un repte que cal saber gestionar d'una forma respectuosa i sense prejudicis.

Sovint existeix, per una part de la societat, un reduccionisme estereotipat dirigit, sobretot, a unes procedències més que altres, en les quals fem passar a tots els ciutadans d'un país pel mateix filtre, és a dir, tots iguals. Aquest comportament, és absolutament contrari a la l'educació

social ja que, tal i com diu Planella, citat per Alonso i Funes (2009:40), en tot acompanyament tant educatiu, com terapèutic o social, l'aspecte de la personalització és indispensable;

“Cada persona acompanyada és diferent. Cada procés d'exclusió, diferent. Per això, també ho seran els objectius, els temps, les estratègies i els recursos a utilitzar en cada cas. Com al seu torn, cada evolució serà diferent, també ho seran els esforços i el temps d'intervenció”

4.2 Marc Legislatiu

Actualment, les competències en matèria de immigració estan repartides entre l'estat Espanyol i Catalunya. A nivell de l'estat Espanyol, és la [Llei orgànica 4/2000, d'11 de gener, sobre drets i llibertats dels estrangers a Espanya i la seva integració social](#), la que ho regula tot i que, després de diverses modificacions al llarg del temps i degut a les diferents legislatures i colors polítics, l'última reforma realitzada és la del Reial decret 557/2011, de 20 d'abril, pel qual s'aprova el Reglament de la Llei orgànica 4/2000, d'11 de gener, sobre drets i llibertats dels estrangers a Espanya i la seva integració social, després de la reforma mitjançant la Llei orgànica 2/2009.

Les persones de països membres de la Unió Europea tenen els mateixos drets i deures que les persones autòctones. Dins aquesta llei es diferencia entre estrangers comunitaris i extracomunitaris.

He volgut realitzar un resum per tal de destacar les qüestions i articles que més influeixen en la salut emocional de les persones nouvingudes. Primerament faig una breu classificació sobre a qui va dirigida l'esmentada llei:

Universals; La Llei, preveu certs articles relacionats tant per autòctons així com per estrangers paral·lelament a la seva situació administrativa. Contempla la penalització pel que fa referència a la manca de respecte a la dignitat humana, la llibertat ideològica i religiosa, el dret a la vida i a la seva intimitat personal vers altres, tant si és comès per una persona autòctona o estrangera.

A l'hora que tenen el dret i deure a la documentació també el tenen a ser inclosos en el padró i a l'assistència sanitària d'urgència. Dret i deure a l'escolarització i accés als serveis socials.

Específics; Aquests drets s'adquireixen un cop la persona té una situació administrativa regular. Dret a la lliure circulació, manifestació i el de reunió així com el dret d'associació i dret al reagrupament familiar.

4.2.1 Dret i deure a la documentació;

És un dels temes que més angossa a les persones nouvingudes, la residència i el treball. La persona estrangera té dret a mantenir la seva documentació d'origen a mode d'acreditació de la pròpia identitat, es tracta de documents com; passaport, visat o targeta de identificació del país d'origen.

Un dels estressors externs més importants que tenen les persones nouvingudes és el fet que els cossos de seguretat realitzen controls de documentació, és a dir, de forma aleatòria tenen la potestat de retenir a qualsevol persona amb la intenció de identificar i comprovar la situació legal al país, segons la llei, amb la finalitat de garantir la "seguretat ciutadana". (art.4)

Dins l'esmentada llei d'estrangeria, més concretament dins l'article 29, es descriu les possibles situacions sobre els tipus d'estada dels estrangers; Estància i residència temporal o permanent.

Però, quins són els requisits per obtenir algun dels múltiples permisos de residència i/o treball?

Per tal de poder regularitzar una residència temporal sense autorització de treball cal: no tenir antecedents penals, no tenir l'entrada prohibida al país d'acollida, demostrar ingressos suficients per cobrir l'estança i el retorn i tenir assegurança mèdica. Cal sol·licitar-ho al país d'origen, al consolat o ambaixada del país al que es vol residir. Aquest mètode és dels menys utilitzats ja que les opcions que més es sol·liciten són les anomenades circumstàncies especials:

- Arrelament Social; Cal dur 3 anys demostrables d'empadronament, contracte laboral, informe d'arrelament social¹ i/o justificar ser parella d'un resident.
- Arrelament familiar
- Arrelament laboral; S'ha de justificar el fet d'haver treballat 2 anys en economia submergida en alguna empresa, denunciar la situació i una sentència penal que ho acrediti.

L'altre dels temes que angossa a les persones immigrades, amb motiu, és el fet de l'obtenció de l'autorització per treballar:

Modalitats;

- Treball per compte aliè: L'empresari o treballador ho ha de sol·licitar abans de sortir del país d'origen.

¹ Sol·licitat per l'interessat i gestionat per la Secretaria d'Igualtat, Migracions i Ciutadania, a partir de la proposta de l'ajuntament del municipi de la persona sol·licitant.

- Treballador per compte propi: Abans de sortir del país d'origen cal demostrar estar en possessió de la qualificació laboral necessària per realitzar la feina que pretén desenvolupar i la inversió econòmica a fer un cop arribi.

4.2.2 Reagrupament familiar

A part de tenir aquest dret i deure a la documentació i les dificultats per aconseguir l'autorització de residència i treball, una altra de les qüestions que més preocupa a les persones que estan en situació irregular, és el dret a la reagrupament familiar (art. 16-19).

- Totes les persones tenen dret a la vida en família i a la intimitat familiar.
- Les persones que es permet reagrupar són; els cònjuges, fills (menors d'edat), ascendents de primer grau.
- Requisits: Tenir l'autorització de residència permanent i acreditar un habitatge i uns ingressos suficients per a la manutenció de tota la família a reagrupar.

4.2.3 Sol·licitants d'asil

En el cas de persones que sol·liciten la petició d'asil, queden al marge d'aquests requisits fins que no es resolgui la petició. En el cas que es resolgui positivament, adquireixen la condició de refugiat polític i en cas contrari en un termini màxim de 15 dies la persona haurà d'abandonar el país o bé presentar un recurs. Mentre no es resolgui, les persones sol·licitants no podran ser expulsades o extraditades.

Degut a la meua manca de coneixement en dret i la meua voluntat d'entendre les situacions que podien estar vivint les persones migrades durant la seva regularització administrativa, em vaig posar en contacte amb l'advocada JCS, assessora jurídica del Centre d'Informació per a Treballadors Estrangers (CITE a partir d'ara). Vaig poder realitzar-li una entrevista, en la qual expressa que degut a que existeixen alguns requisits econòmics, el fet de ser una persona amb uns recursos econòmics escassos, et dificulta molt més la possibilitat d'obtenir aquestes autoritzacions. Així doncs, com tantes vegades, les persones amb més recursos tenen més facilitat per aconseguir la regularització administrativa, siguin d'on siguin. Aquestes dificultats per a persones amb recursos escassos i limitats, el que fan és impedir la inclusió, l'autoestima i en conseqüència el benestar emocional. JCS, encara va més lluny, com a tancament de l'entrevista, va voler expressar el següent;

“També crec que les lleis caldria suavitzar-les perquè estem exigint que per reagrupar a les famílies, un pare que vulgui portar dona i dos fills li exigim ingressos mensuals de

1600€, quan això son sous gairebé impossibles avui en dia i això provoca que hakis de triar a qui deixes per poder començar el procés de reagrupament familiar. Estem provocant el trencament de famílies i el desemparament de menors en origen que es queden sense pare o mare o sense els dos, i crec que això vulnera tots els tractats internacionals i de drets humans, fins i tot la constitució i el seu article 39 de la unitat familiar.”

Resulta indispensable que les persones tot i que no comparteixin disciplina, puguin ajudar en la detecció de possibles necessitats socials. La disciplina del dret, així com altres disciplines, ens han d'ajudar en la nostra tasca com educadores i és que tal i com diuen Alonso i Funes (2009:38), un dels aspectes amb els quals ha de comptar l'educació social en els seus sabers, és el fet de saber aprendre;

“Acompanyar requereix d'una formació, una maduresa personal i una assumpció de la responsabilitat que aquesta intervenció té en les persones. Per això, el professional que acompanya, d'alguna manera també ha d'assumir ser acompanyat per altres professionals com a part de la seva bona practica professional.”

Paral·lelament, un altre fet a destacar tal i com indica JCS, existeix un trencament familiar i el fet de trobar-se lluny de les seves xarxes de suport, fa que aquesta actitud resilient, davant tota la dificultat del procés de regularització, sigui més difícil.

Segons Rascón (2017), la influència sociocultural i de l'entorn són quelcom indispensable per poder entendre com es desenvolupa aquesta resiliència. Les persones migrades es troben amb que han de realitzar aquest procés amb dificultats afegides i obligats, en alguns casos, a fer-ho en entorns on existeix una gran manca de recursos econòmics i relacionals. L'educació, tal i com explica Rascón, és indispensable per a la construcció de la resiliència.

És per aquest motiu, que la figura de l'educadora social pot esdevenir clau en aquest procés de construcció de la resiliència, entenent-la des de la definició feta per Kotliarenko i Caceres (2011), citat per Rascón:

“... es un proceso dinámico, constructivo, de origen interactivo, sociocultural que conduce a la optimización de los recursos humanos y permite sobreponerse a las situaciones adversas.”

Acompanyar en aquest procés, en crear un vincle que sigui constructiu i que aposti en les seves capacitats i potencialitats i el fet de sentir-se acceptat, tal i com comenta l'autora, contribueix a que la persona és senti de nou digna i vàlida i pugui desplegar aquesta resiliència de la qual

parlem per tal de poder superar aquest llarg període d'espera burocràtica de la millor forma possible.

4.3 Salut Mental i Emocional

4.3.1 Salut Mental

He cercat diferents definicions sobre el concepte de salut mental i no resulta del tot fàcil fer-ne un resum. Durant l'entrevista que realitzo a Joseba Achotegui, psiquiatra de professió, li proposo que em faci una petita definició sobre el concepte i la seva primera resposta va ser: *"...és més fàcil explicar la enfermedad que todo el concepto"*. Finalment m'acaba regalant una definició que m'ajuda a comprendre-ho una mica més:

"Un funcionament que permet la capacitat d'adaptar-te, en un sentit ampli, a qualsevol entorn d'una manera satisfactòria... amb matisos; sense entendre aquesta "adaptació" com a passivitat. Sinó que cal una participació / interacció amb l'entorn, sentit crític..."

Si busquem una definició oficial, trobem que en la pàgina web de la OMS es descriu la Salut Mental com:

"...és un estat de benestar en el què l'individu té consciència de les seves pròpies aptituds, és capaç d'afrontar les pressions normals de la vida, pot treballar de manera productiva i fructífera i és capaç de realitzar una contribució positiva a la comunitat"

Podem observar com en ambdues definicions la salut mental no es només l'absència d'un trastorn mental, sinó que una bona salut mental comporta també una bona salut emocional (una de les dimensions de la salut mental), segons CatSalut. És un concepte, el de la salut emocional, que té relació sobre la nostra forma de sentir, de pensar i/o d'actuar dins la nostra quotidianitat i que no va directament lligat a trastorns mentals.

Segons ASPCAT, actualment la salut mental ja no està vinculada únicament com a un "problema" mèdic sinó que, en el seu tractament es veu d'una forma més holística i es treballa sota una mirada bio-psico-social.

Malauradament, encara existeix una gran estigmatització del concepte "Salut Mental" i des dels mitjans de comunicació no es col·labora com caldria a disminuir-lo, ni nosaltres a través del vocabulari, ni amb alguns dels nostres actes... És doncs, tasca de tota la comunitat prendre consciència i no menystenir les possibles alteracions en la salut mental.

Aquesta exclusió vinculada a la salut mental significa que les persones que ho pateixen vulguin aïllar-se per no ser assenyalades o víctimes de mirades, burles o agressions. Des de l'educació

social, es necessari ajudar a trencar mites, estereotips, ajudar a prendre consciència sobre el que significa un diagnòstic de trastorn mental i no menystenir les persones que ho pateixen, pel que fa la comunitat.

Si parlem de trastorns mentals, ens trobem que a la resta del món, majoritàriament, es reproduïxen els mateixos trastorns mentals greus, tot i que la forma d'expressar o entendre els símptomes van estretament lligats a la cultura de cada persona.

Per exemple, a Catalunya un trastorn mental sever es tracta de forma bio-psico-social, tal i com he comentat anteriorment, des de el tractament farmacològic, a la psico-teràpia i fent front a la part més social, a través de la reeducació i reinserció a la vida social, donant suport i desenvolupant les habilitats i les capacitats que sovint queden malmeses a conseqüència de la pròpia malaltia, amb la finalitat que esdevinguin persones independents en tots els àmbits de la vida.

En canvi, si observem com s'entén i es tracta un trastorn mental en altres cultures, observem que no es contempla d'igual manera. Tal i com ja sabem, algunes persones atribueixen la naturalesa del que passa tant al seu entorn com en la pròpia persona a una intervenció divina. És absolutament necessari per part de l'educadora social i altres professionals, sobre tot de l'àmbit de la salut o assistencial, no jutjar ni occidentalitzar els discursos de les vivències, articulats des d'una cultura que moltes vegades desconeixem.

Tal i com exposava més amunt, és aquesta manca d'educació intercultural la que sovint ens aboca a adoptar una postura eurocèntrica per la que passem totes les idees i visions. Cal tenir en compte que tant com existeixen cultures diferents també vivim entre diferents moralitats que no han de ser jutjades.

Tot i existir una gran varietat de trastorns mentals que afecten a diferents àrees tal i com apunta Achotegui (2017), les persones migrades que no compten amb cap tipus de trastorn mental previ i que sostenen en el temps emocions no desitjades derivades del procés migratori, els trastorns més freqüents són els que van associats a l'estat d'ànim com la depressió, trastorn adaptatiu, ansietat, fòbies socials...

Moltes vegades, aquests trastorns de l'estat d'ànim no són considerats com a greus per part de la societat però la veritat, és que tant les persones que ho pateixen, així com els professionals tant de la psiquiatria com de la psicologia asseguren que aquests trastorns poden arribar a condicionar greument la vida de qui ho pateix i del seu entorn més proper.

Però no em centraré tant en la salut mental perquè vull incidir sobre una de les seves dimensions que és la salut emocional i com pot acabar derivant, si no es frena, cap un trastorn mental.

4.3.2 Salut Emocional

Si volem anomenar les diferents emocions, ens trobem: La por, la ira, la tristesa, l'alegria, la sorpresa i el fàstic (Ekman i Oster, 1979). Però què són exactament les emocions?

Dins el significat d'emoció, ens trobem diverses definicions el Dicc (Diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans) ens defineix emoció, com; *“Reacció afectiva, en general intensa, provocada per un factor extern o pel pensament, que es manifesta per una commoció orgànica més o menys visible”*.

Des de la revista Suma Psicológica (Vol.16, p.86), hi ha una altra definició interessant; *“Las emociones son reacciones psicofisiológicas de las personas, ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad, etc.”*

Així doncs, d'aquestes dues definicions podem extreure que les emocions són una reacció produïda per algun tipus de factor extrínsec i que suposa una modificació en el nostre estat d'ànim i comportament habitual, de forma puntual.

Segons Reeve, citat per Chóliz (2005), les emocions compten amb 3 funcions principals, adaptatives, socials i motivacionals:

Segons Chóliz, la **funció adaptativa** és de les més importants i la seva tasca es la de preparar l'organisme per tal que desenvolupar la conducta demandada, segons les condicions ambientals i mobilitzant així, intrínsecament, l'energia necessària.

La **funció motivacional**, segons el mateix autor, apunta que la relació entre motivació – emoció, està present en qualsevol tipus d'activitat. L'emoció dona força a la conducta. De fet, una conducta amb càrrega emocional positiva es realitza més enèrgicament. Aquesta mateixa relació entre emoció i motivació també es dona a la inversa, és a dir, una emoció pot determinar l'aparició de conductes dirigides al objectiu de la persona.

Finalment, en quant a la **funció social**, es destaquen diverses funcions com les de facilitar la interacció social, promoure la conducta prosocial, permetre la comunicació entre els estat afectius i controlar la conducta dels altres (Chóliz, 2005). Segons el mateix autor, emocions com

la felicitat ajuden a les relacions interpersonals i els vincles socials, en canvi, la ira pot produir respostes tant de confrontació com evitatives.

El fet d'evitar certes emocions és també una clara funció social i adaptativa alhora, per tal de no alterar les relacions socials i no afectar el funcionament i l'estructura dels grups o qualsevol altre organització social (Chóliz, 2005). Per exemple, estar en família i rebre la notícia de la mort d'algú proper, a priori, l'emoció que el nostre organisme generarà, serà la tristesa tot i que paral·lelament, puguem estar feliços per algun altre fet que ens hagi succeït.

Però, què passa quan es una emoció, sovint no desitjada (por, tristesa, ira i fàstic) perdura en el temps? Aquestes emocions no compten amb cap categoria en els manuals diagnòstics de psiquiatria (DSM 5 i CIE 10), tot i essent clares condicions amb implicacions clíniques, d'alguns trastorns mentals. Aquestes emocions, poden progressar cap a condicions clíniques on perden la ja esmentada condició adaptativa i es poden convertir en un problema que interfereix en la vida quotidiana i genera un notable malestar (Rodríguez, Ramos et al., 2009)

Així doncs, és necessari crear recursos socioeducatius amb la finalitat de prevenir, informar, reeducar, recolzar i pal·liar aquestes emocions que, en alguns casos, resulten un factor desencadenant en certs trastorns mentals associats a l'estat d'ànim.

4.3.3 Procés migratori i emocions

Qualsevol procés migratori, duu inherent una conversió de la pròpia persona al haver de fer front a multitud de canvis en la seva vida; de rol, de paisatge, de xarxa social... Tots aquests canvis sumats als esforços d'adaptació poden modificar el benestar personal.

Tal i com remarca Nina-Estrella (2018), existeixen diversos factors estressors que poden influir encara més en el benestar tant físic com mental. Des d'una situació econòmica precària, dificultats per regularitzar la seva situació administrativa, l'allotjament, els possibles problemes que puguin sorgir al país d'origen i la indefensió de no poder ser-hi presencialment, fer front a l'estigma que representa ser una persona migrada, els esforços d'adaptació que no es valoren...

Segons Martínez citat per Nina-Estrella (2018), les persones migrades han de fer front a una identitat negativa, al estigma del immigrant per part de la societat del país d'acollida. Tot això, juntament amb tot el garbuix emocional que pot arribar a viure qualsevol persona que realitza un procés migratori, els pot empènyer a tenir sentiments poc desitjables (por, tristesa, solitud, aïllament...) que acabin per interferir en el benestar emocional.

○ **El dol migratori i les seves característiques**

Tota aquesta etapa i situació no és nova, de fet, ja existeix un concepte que engloba una gran part de tot aquest procés: dol migratori. Segons Achotegui (2017), totes les persones que realitzen processos migratoris són susceptibles de patir aquest dol tot i que, existeixen diversos factors que beneficien o perjudiquen notablement aquest procés quan, com he comentat anteriorment, el lloc d'acollida és hostil i es vulneren els drets dels immigrants.

De fet, el mateix Achotegui (2017), classifica el dol migratori en 3 tipus; Dol Simple, Dol complicat i Dol extrem anomenat també, Síndrome d'Ulisses;

- Dol Simple; Es viu en bones condicions i pot ser elaborat. (Es troba situat en l'àmbit de la psicopatologia)
 - Exemple; es dona quan la persona que emigra ho fa sola i sense càrregues al país d'origen, és a dir; sense fills, ni família vulnerable i pot retornar i dur la família amb facilitat.
- Dol Complicat; Existeixen diverses dificultats per elaborar-lo. (Es troba situat en l'àmbit de la psicopatologia)
 - Exemple, en aquest cas, la persona deixa fills o familiars ancians i/o malalts, però que pot acabar fent la reunificació.
- Dol Extrem o Síndrome d'Ulisses; No es pot elaborar degut a la seva complexitat ja que, supera les pròpies capacitats d'adaptació de la persona. (Es troba entre l'àmbit de la psicopatologia i la Salut Mental)
 - Exemple; quan la persona ha de deixar la família, especialment fills i pares però no hi ha possibilitat de retornar, ni de reunificar i ni tant sols d'ajudar-los.

El dol migratori està considerat com una psicopatologia i, segons Achotegui, ha de ser tractat com a tal i no cal extrapolar-ho a la disciplina de la psiquiatria ja que, segons l'autor, no tot el malestar psíquic comporta un trastorn mental i és segons ell mateix, psiquiatra de professió, qui denuncia el fet que existeix un excés de psiquiatrització de processos psicopatològics. Achotegui, quan parla del dol migratori, apunta el següent:

"...se halla inmerso en el área de la prevención sanitaria y psicosocial, más que en el area del tratamiento. En consecuencia, su intervención deberá ser fundamentalmente de tipo psicoeducativo y de contención emocional, lo que atañe no sólo a psicólogos, médicos o psiquiatras, sino también a trabajadores sociales, enfermería, educadores sociales y otros profesionales asistenciales."

4.3.4 Estrès aculturatiu

Per tal de poder entendre en què consisteix l'estrès aculturatiu, primerament cal definir que entenem com aculturació. Segons Mayerman i Forman (1992), citat per Collazos (2008, p.310), descriuen aquest concepte com; "*...el proceso de cambio cultural que sucede cuando dos o más grupos culturales entran en contacto*". I definint l'estrès aculturatiu com l'esforç d'adaptació que han de realitzar.

El concepte d'estrès aculturatiu engloba diverses situacions que poden arribar a viure les persones al arribar a un país, després de realitzar un procés migratori. Per una banda, tenim els factors estressors que hi contribueixen com poden ser els esforços per adaptar-se a una nova societat que, en algunes ocasions es hostil vers la seva arribada. Per una altra banda, la manca d'una xarxa relacional de confiança on cercar suport, en ocasions, dificulta el benestar emocional.

Existeixen molts esforços d'adaptació que, en ocasions, no es veuen reconeguts i que crea un sentiment de frustració i d'indefensió apresada arribant a creure que facin el que facin sempre seran etiquetats com "immigrants" i les connotacions negatives que, algunes persones, li poden donar a la paraula. És segons Collazos (2008) aquesta percepció de discriminació la que també és considerada com a factor de risc en la predisposició a patir algun trastorn mental.

D'altra banda, Collazos (2008) assegura que la manera de fer front a aquest estrès crònic pot condicionar la predisposició a patir algun trastorn mental, en el supòsit que la persona doni respostes desadaptatives al estrès, en el cas que no comptar amb les estratègies emocionals necessàries per fer front a aquests factors estressors.

Units a aquest esforç d'adaptació, al fet de començar una vida amb uns altres paràmetres culturals i els estressors propis de la vida diària, ens trobem també, que existeixen diversos factors que potencien encara més aquest estrès, tal i com descriu Achotegui;

- Els estressors es multipliquen entre ells potenciant així, la sensació de descontrol.
- La indefensió apresada, la sensació que faci el que faci no canviarà res (segons Seligman citat per Achotegui).
- Manca de xarxes relacionals segures.

5. Història de la recerca

Una vegada he pogut llegir el marc conceptual que emmarca la pregunta realitzada a l'inici, ha arribat l'hora de prendre decisions sobre que vull i com ho vull investigar. Per començar haig de triar sota quin paradigma vull treballar que m'apropi més a la resposta que estic cercant: és necessari un recurs socioeducatiu per a persones que estan transitant per un dol migratori?

Les investigacions i aquesta tasca de recerca són quelcom imprescindibles per poder entendre i transformar algunes realitats que ens envolten. És un recurs àmpliament reconegut, des de diferents disciplines, com a motor per recolzar la praxis i aplicar una visió crítica de la professió.

Fins al moment i si només ens fixem en el que s'explica des del marc teòric, podríem pensar que sí, que és necessari però em nego a fer una investigació sobre les possibles necessitats de les persones, sense tenir-les en compte en primera persona dins la mateixa investigació.

Arriba el moment doncs de triar com vull recollir la informació que considero necessària per poder realitzar una anàlisi que m'apropi a la realitat i per això cal començar per una elecció metodològica.

Existeixen dos tipus de metodologies que compten amb diversos mètodes cadascuna, per una banda trobem la qualitativa i per altra la quantitativa. La metodologia quantitativa es representa majoritàriament a través d'estadístiques i els resultats són generalitzables. Assumeix una realitat estàtica.

La metodologia qualitativa en canvi treballa des d'una visió més holística, tenint en compte els diferents contextos. Un dels factors bàsics és que treballa des de la subjectivitat que ofereixen els relats i assumeix que la realitat és dinàmica.

5.1 Elecció metodologia

Després de tenir en compte les dues metodologies i l'objectiu de la recerca, crec que no podia ser d'altra forma i l'elecció de la metodologia a emprar en aquesta investigació és la qualitativa, ja que considero que és la més adient per aquest treball degut a diversos factors.

Primerament cal tenir en compte que tot el que té relació amb les emocions és absolutament subjectiu. Cada persona en relació al nostre bagatge, la nostra cultura, el moment personal o

simplement per què sí, sentim una o altra emoció i cap absolutament cap és millor o pitjor que cap altra i en conseqüència no es poden homogeneïtzar les respostes emocionals.

Un altre factor a tenir en compte és que vull conèixer de primera mà la visió que tenen tant les persones immigrades com les professionals que puguin tenir contacte amb elles, en el país d'acollida. En aquesta elecció metodològica trobem aquesta visió holística de la qual em nodriré a través de diferents àrees de coneixement que considero rellevants en aquesta recerca.

Per tal de poder saber quines són les vivències de les professionals amb qui interactuen les persones immigrades durant el seu procés d'acollida, necessito realitzar diferents entrevistes semi-estructurades que em permetin conèixer la realitat i deixant espai per què els professionals puguin contextualitzar les seves respostes.

Paral·lelament vull apropar-me a persones migrades per tal de dialogar sobre el dol migratori, quina és la seva visió del procés migratori i sobretot quins són els factors que més influeixen en el seu malestar emocional.

Abans de començar aquesta recerca haig de tenir present la importància dels aspectes ètics durant la investigació.

5.2 Ètica en la investigació

En qualsevol investigació cal tenir en compte certs aspectes ètics que no es poden passar per alt. En el cas concret d'aquest treball tant en el marc conceptual així com en la investigació de caire qualitatiu he pres les següents mesures per tal de assegurar tots els aspectes ètics:

- Autoria.

Tot el que fa referència al marc conceptual i a l'aportació gràfica de totes les autores i autors, ha estat degudament citat i referenciat per tal d'assegurar i reconèixer tota la tasca prèvia realitzada per elles, acceptant així la seva influència dins aquest treball.

- Confidencialitat.
 - o Entrevistes; Per part de les professionals que han acceptat ser part d'aquest treball, vaig garantir la seva confidencialitat abans de començar l'entrevista a través del següent paràgraf, a totes les professionals per igual;

“La intenció d'aquesta entrevista és la de conèixer les possibles afectacions emocionals que poden viure les persones que realitzen algun tipus de procés migratori. Gràcies a la teva tasca com a (professió de la persona entrevistada) i al teu contacte professional

amb persones migrades, la teva mirada pot contribuir a una anàlisi més exhaustiva de la realitat en la qual m'estic centrant.

Informar-te que la confidencialitat en relació a les dades personals així com el municipi de treball, queda absolutament garantida. Comentar que aquesta entrevista està sota el marc d'una investigació acadèmica i que podràs retractar-te de les informacions aportades o en el cas que, abans que el treball sigui presentat i vulguis llegir-lo, no et sentis identificada en la interpretació de les teves aportacions."

Per part de MJP, tècnica de diversitat i ciutadania, durant la conversa que vam dur a terme vam acordar no utilitzar el seu nom degut a que al treballar per l'administració pública es podrien arribar a realitzar errònies conclusions sobre la informació facilitada, tot i la ètica professional de la tècnica i la seva obligació a la confidencialitat de dades. Així doncs, per tal d'evitar malentesos, vam optar per no exposar el seu nom ni el municipi on treballa, per no fer associacions.

En el cas de JCS, advocada i assessora legal, ha preferit mantenir el seu nom en l'anonimat per la mateixa qüestió que MJP.

Joseba Achotegui, després de informar-lo degudament amb la redacció ja exposada, em va donar el seu consentiment verbalment perquè ha estat la única entrevista que he pogut realitzar presencialment. En el seu cas, vam acordar utilitzar el seu nom degut a la rellevància de la seva veu dins aquest treball.

- Intervenció.

Durant la primera fase de la intervenció i abans de qualsevol altra cosa, em vaig presentar degudament i vaig llegir el següent paràgraf:

"Hola em dic Roser Carol i soc estudiant de la Universitat de Vic. Actualment em trobo realitzant pràctiques com Educadora Social dins els Serveis Socials del municipi.

Dins aquestes pràctiques he decidit realitzar dues sessions que ens ajudin a totes a conèixer una mica més les nostres emocions i parlar sobre què és el dol migratori. El motiu d'aquestes sessions, és que entre totes podem parlar sobre el què ens preocupa i que ens fa feliç en aquesta migració.

Voldria conèixer les vostres vivències i sensacions del vostre procés, degut a que sou la font d'informació més important, amb l'objectiu de realitzar un treball d'investigació on descobrir com pal·liar emocions no desitjades arrel del procés migratori com a prevenció

d'algun diagnòstic de trastorn mental. En el cas que així ho acordem, queda garantit l'anonimat de les vostres identitats. L'escola d'adults m'ha donat el permís per poder realitzar aquestes sessions però no esteu obligades a venir ja que, si ho voleu podeu seguir amb les vostres classes habituals.

Un cop finalitzat el treball i hagi extret les conclusions podreu accedir-hi i retirar les vostres aportacions si creieu que no s'interpreten correctament. Gràcies."

Em va ajudar a traduir una persona que tenia un bon coneixement d'àrab marroquí i de català ja que volia que entenguessin molt bé el que els estava explicant. Les altres persones assistents amb altres idiomes d'origen, m'entenien perfectament si em dirigia a ells en castellà i així ho vaig fer.

Vam arribar a l'acord de mantenir la confidencialitat dels seus noms i totes les persones assistents em va donar el seu consentiment per tal de poder incloure les seves aportacions dins aquest treball.

5.3 Entrevistes

El criteri per realitzar les entrevistes d'una banda va ser fer un recorregut mental sobre quines són les professionals que atenen directament a les persones quan decideixen establir-se en un municipi des d'on començaran pel procés de regularització. Per l'altra banda necessitava tenir l'opinió d'una persona experta en immigració i els possibles efectes emocionals del procés.

5.3.1 Dret

M'he adreçat a aquesta àrea de coneixement perquè moltes de les persones que realitzen aquest procés han de regularitzar la seva situació administrativa per poder residir i treballar en el territori. Des d'aquesta disciplina s'actua tant en el fet d'assessorament, informació o tramitació dels passos a seguir a nivell legal.

En quant a l'entrevista, l'he realitzat a una advocada que exerceix des de 2004, JCS. Anteriorment treballava com assessora jurídica en alguns centres penitenciaris i des de 2011 treballa com assessora jurídica d'un CITE (Centre de Informació per a Treballadors Estrangers) ubicat al Vallès. Paral·lelament compta amb un despatx privat on duu a terme tramitacions d'autoritzacions, tant de treball com de residència, per a persones immigrades.

La seva visió professional pot aportar al treball entre altres, quines són les situacions en les que es pot trobar aquesta professional quan, en ocasions, ha d'informar sobre la resolució de les

peticions realitzades per les persones emigrants, que han de resoldre la seva situació administrativa, i que no són sempre favorables.

5.3.2 Psiquiatria

Ja que algunes de les persones han estat diagnosticades amb algun tipus de trastorn mental associat al procés migratori, són les professionals de la psiquiatria les que em poden ajudar en la seva descripció sobre el procés que viuen si, en ocasions, existeixen “mals diagnòstics” i en definitiva, quina és la seva visió professional.

El curs passat, quan vaig saber quina temàtica volia investigar, el primer autor que va aparèixer en la recerca va ser Joseba Achotegui. Vaig decidir enviar-li un correu per tal de saber quin dels seus llibres podia anar-me bé pel meu objectiu i em va respondre molt amablement al correu. A partir d'aquí, vam intercanviar alguns correus. Vaig proposar fer-li una entrevista i me la va concedir.

Achotegui és la persona que ha descrit La Síndrome d'Ulisses, és un reconegut psiquiatre a nivell mundial, especialitzat en la psiquiatria transcultural, membre fundador de SAPPPIR, ha escrit onze llibres sobre la migració i/o salut mental i ha escrit i col·laborat en més de 100 articles. Evidentment és un referent mundial en aquest àmbit i no es pot obviar. És a Barcelona i cal aprofitar tot el que ens pugui aportar ja no només des de la psiquiatria, sinó des de la perspectiva social que li atorga als seus diagnòstics i a la seva pràctica professional.

Resulta interessant el fet de conèixer la visió d'Achotegui sobre la vinculació de la salut emocional dins l'àmbit de la salut mental. Així com saber què pensa del fet de potenciar l'educació emocional a persones que tenen dificultats per gestionar el dol migratori.

5.3.3 Administració Pública

Finalment, he considerat oportú poder entrevistar a una Tècnica de Diversitat i Ciutadania, que treballa dins els Serveis Socials Bàsics (SSB a partir d'ara) degut a que un dels primers passos que han de realitzar és l'empadronament i la realització dels diferents programes d'acollida i és indispensable apropar-se al servei.

MJP treballa com a tècnica de diversitat i ciutadania i la vaig conèixer en el marc de les meves pràctiques acadèmiques. Va existir molt bona sintonia des del primer dia i no només vaig conèixer quina era la seva tasca dins l'Administració sinó també quina és la seva implicació amb el col·lectiu així com la sensibilitat que hi aboca.

Així doncs des d'aquest servei la professional té contacte amb les persones immigrades, sovint, des de la seva arribada al municipi. La professionalitat de la funcionaria, fa que no perdi el contacte i vagi estant informada sobre la situació de les persones, sobretot les considerades com extremadament vulnerables. La tècnica em podrà oferir la seva visió i el seu coneixement sobre aquest episodi més inicial de l'arribada i evolució en quant a les emocions que poden mostrar o que es poden intuir.

Després de definir l'elecció de les entrevistes a realitzar, em proposo concretar com serà la trobada amb les persones immigrades i no acabo de trobar amb exactitud quina serà la millor forma. Vaig donant voltes sobre quina pot ser la millor opció i tot i que crec que una sessió psico-educativa es pot ajustar força al que m'agradaria compartir amb elles, arriba el moment de començar les últimes pràctiques del grau, sense deixar de confeccionar el recurs que no tinc gaire clar ni on, ni com, ni quan ni si el podré utilitzar.

5.4 Observació participant

Un dia, no recordo quin, tenint una conversa informal amb la persona que tutoritzava les meves últimes pràctiques dins el centre, els SSB, es va interessar per la temàtica d'aquest treball. Un cop li vaig haver explicat em va comentar la possibilitat d'accedir a l'Escola d'Adults municipal per poder realitzar aquesta intervenció psico-educativa.

El mateix tutor, em va comentar que degut a que estàvem sota el paraigües de l'administració pública, calia realitzar una reunió on explicar aquesta tasca paral·lela que faria. Vam aprofitar que un cop per setmana es fa una reunió d'equip i el tutor va apuntar a l'ordre del dia la proposta de la meva intervenció.

Abans de la reunió, tal i com em van suggerir, vaig realitzar un avant-projecte sobre què volia fer i quin era l'objectiu. La proposta era un taller psico-educatiu per poder parlar del dol migratori, vaig exposar-ho en la reunió i finalment la van acceptar però encara faltava l'opinió de l'Escola d'Adults.

MJP es va posar en contacte amb la directora per tal de comentar-li la proposta i va accedir a que anés a presentar-la a la mateixa escola. Finalment, vaig presentar la meua proposta aprofitant una reunió conjunta entre la tècnica de ciutadania i l'escola. La veritat és que va ser molt ben rebuda i tant la directora com dues persones de l'equip docent que eren allí, van mostrar el seu interès pel que els explicava. Em van comentar que necessitaven realitzar una reunió entre totes i que la setmana següent em donarien alguna resposta. Finalment al cap de

pocs dies em van confirmar que podia realitzar la intervenció i vam acordar les dates conjuntament:

- 1^o trobada: 4 i 5 de febrer (16:15 a 17:00)
- Taller: 24 i 26 de febrer grup A1 (15:00 a 17:00)
- Taller: 25 i 27 de febrer grup A2 (15:00 a 17:00)
- 3^o trobada: 21 i 22 d'abril (horari a concretar)

Mentre no arribava la data de la primera visita al centre vaig començar a pensar que els podia oferir que poguéssim compartir i que els fos interessant i profitós.

5.4.1 Què puc oferir?

Tenint en compte el marc teòric, puc observar com tant la condició quasi criminalitzadora de les persones immigrants com les dificultats emocionals que viuen algunes d'elles i el fet de detectar aquesta manca de recursos específics dirigits a aquesta realitat, considero rellevant el fet d'acompanyar a les persones que estan vivint aquesta dificultat emocional derivada del procés migratori i tot el que comporta, així com la possibilitat de crear algun tipus de recurs socioeducatiu específic per les persones que ho puguin necessitar.

Les tasques que s'haurien de dur a terme des de l'educació social són diverses: per començar, evitar les classificacions que aporten reduccionismes i ens dificulta la personalització de l'acompanyament. Recordar que acompanyem a una persona i no a un col·lectiu uniforme. Goffman, citat per Pié i Álvarez (2003:47);

"...un individuo que podía haber sido fácilmente aceptado en un intercambio social corriente posee un rasgo que puede imponerse por la fuerza a nuestra atención y que nos lleva a alejarnos de él cuando lo encontramos, anulando el llamado que nos hacen sus restantes atributos".

Des de l'educació social una de les seves tasques és la d'intentar evitar, dins el possible, que succeeixin actes que iniciïn o intensifiquin processos d'exclusió social. Dins aquesta construcció social, l'exclusió, que hem anat teixint, en la que existeix un clar ordre simbòlic dominant, és a dir, existeixen diversos factors que, en més o menys mesura, contribueixen a "classificar-nos" en un o altre lloc de la comunitat, hi ha persones, no col·lectius, persones, que viuen pràcticament al marge de la comunitat degut a les decisions d'aquesta elit dominant.

L'exclusió social no és difícil d'aconseguir-la de fet actualment és més fàcil estar fora d'aquest ordre simbòlic dominant, que dins. Característiques com: ser dona, edat, recursos econòmics

limitats, el currículum acadèmic, país d'origen, cultura, aparença, professió... són factors que influeixen clarament, en més o menys mesura, en aquesta realitat com és l'exclusió social.

Les desigualtats socials el que fan és coartar la llibertat i benestar de les persones que sovint veuen els seus drets vulnerats i en conseqüència no compten amb les mateixes oportunitats ni privilegis. Aquest estigma al que estan sotmeses les persones que viuen en una situació d'exclusió no fa altra cosa que crear un efecte Pigmalió i que s'acabin creant una auto-estigma que limita la seva inclusió social i contribueix a l'aïllament.

Si tenim en compte els factors que contribueixen en l'exclusió social, el fet de no ser autòcton, tenir recursos econòmics baixos sumat a un diagnòstic de salut mental, ens trobem una combinació que dificulta notablement la inclusió social. Certament, no podem canviar la realitat de provenir d'un altre país i tenir una o altra cultura, però on si podem intervenir és en la prevenció de futurs diagnòstics de trastorns mentals, sobretot els associats a l'estat d'ànim, a través de la psico-educació i potenciant la intel·ligència intrapersonal.

En la recerca de recursos socioeducatius per a persones migrades he trobat que tot el que existeix en aquesta matèria, va dirigit a persones adolescents. És cert que viure la franja d'edat de l'adolescència ja és una crisi en si mateix i sumat al procés migratori ha de ser molt complex però també considero necessari poder realitzar aquesta tasca amb persones adultes, ja que sovint som més flexibles durant la infància i adolescència però en l'adulthood quan creiem que ja ho hem après tot, ens costa acceptar que necessitem suport emocional i que no tenim totes les respostes.

L'únic recurs que he pogut trobar, que hi treballa de forma permanent és a Barcelona ciutat, SAPPIR (Servei d'Atenció Psicopedagògica per Immigrants i Refugiats). És un recurs, dins la Fundació Sanitària Sant Pere Claver, on es realitzen tasques psicosocials i treball comunitari, tot i que les professionals que hi treballen són de la disciplina o bé de la psiquiatria o de la psicologia.

En aquesta detecció de necessitats, la de la manca de recursos socioeducatius per a persones amb problemàtica emocional derivada del procés migratori el que he pogut anar deduït durant la creació del marc conceptual, és la necessitat de la creació d'una eina possiblement en forma de taller psicoeducatiu, que ajudi a donar eines, potenciar i desenvolupar les habilitats emocionals amb les que hom compta. Tal i com asseguren Pié i Álvarez (2003:52);

“L'inici de la relació, es caracteritza per una posició centrada en el deteriorament subjectiu i la situació de crisi. La tasca d'acompanyar consisteix en no enfocar la situació

conflictiva com a pertorbadora, sinó com un repte estimulant capaç d'activar els recursos del subjecte".

Resumint, tenint en compte aquesta exclusió social que pateixen les persones immigrades, unes més que altres, aquesta manca d'educació emocional i intercultural, les dificultats emocionals que tenen algunes de les persones que poden estar vivint el dol migratori i el voler fugir de diagnòstics psiquiàtrics que etiqueten i despersonalitzen, considero adient el realitzar un recurs psicoeducatiu específic que contribueixi al benestar emocional de les persones migrades que estan passant per una situació complexa a través de conèixer quelcom més sobre el funcionament de la psique.

5.4.2 Per què psico-educació?

Durant l'entrevista realitzada al Dr. Achotegui, vam estar parlant sobre l'educació emocional i sobre la importància de la psicoeducació en les persones tinguin o no afectació emocional i/o mental. Achotegui expressa que els recursos psicoeducatius són les millors estratègies educatives i terapèutiques per comprendre la complexitat de les emocions i donar resposta a algunes de les conductes que hi van associades.

Bulacio (2004), defineix la psicoeducació com: *"Proceso que permite brindar a los pacientes la posibilidad de desarrollar, y fortalecer sus capacidades para afrontar las diversas situaciones de un modo más adaptativo"*.

La tasca de l'educadora social en un recurs psicoeducatiu és la d'orientar i ajudar a comprendre en què consisteix la seva situació per tal de poder cercar, de forma conjunta, quins recursos poden ser vàlids per potenciar el seu benestar emocional, acompanyar en la recerca d'eines i estratègies que ajudin a pal·liar les emocions no desitjades, entre altres.

Ekman i Oster (1979) exposen que l'emoció de la por, en el seu factor adaptatiu, va lligada a l'impuls de fugir per tal de sobreviure però, la por també pot sorgir de forma intrínseca de tal forma que es considera des-adaptativa, per exemple: al veure un tigre pot sorgir la por adaptativa en canvi, si el tigre no hi és la por desapareix.

En el cas de la por des-adaptativa no és altra cosa que creences limitadores és a dir, creure que no es pot, por al rebuig, al fracàs... És un sentiment que es genera a través de les pròpies inseguretats. Doncs bé, el fet de conèixer aquesta doble vessant de la por pot ajudar a entendre una mica millor l'angoixa que es desencadena en situacions que objectivament no tindrien raó de ser i permetre el fet de reflexionar un cop s'hi està immers.

L'educadora per tant s'haurà d'ajudar de la disciplina de la psicologia, entre altres, per tal de poder compartir aquests coneixements i adaptar-los en funció de a qui va dirigit i acompanyar en aquesta descoberta emocional, conductual i racional segons Bulacio (2014).

5.5 Intervenció

Un cop decidida l'eina que utilitzaré en aquesta intervenció començo amb una primera trobada en la què pretenc definir quins temes tractar a arrel de la conversa que mantinc amb les persones a qui anirà dirigit. Treballar per la comunitat significa treballar amb la comunitat i no podia pretendre realitzar una intervenció sense conèixer les persones ni el que els preocupa.

Finalment decideixo realitzar la intervenció en 3 parts dividides de la següent manera:

- En la primera part em reuneixo amb les persones a les qui dirigiré la intervenció per tal de conèixer les seves opinions, visions... I poder confeccionar el taller psicoeducatiu a través de les seves aportacions.
- En aquesta segona part es quan es realitza el taller psicoeducatiu.
- I la tercera part servirà per comentar, passades unes setmanes, si la sessió psicoeducativa els ha pogut ajudar o no en algunes de les seves preocupacions.

5.5.1 Primera part de la intervenció

Els dies 4 i 5 de febrer vam trobar-nos amb els dos grups, un per dia. Un dels grups realitza classes de castellà i està format per 11 persones i el segon grup reben classes de català i està format per unes 8 persones.

Primer de tot vaig clarificar qui era jo, què feia allà, perquè... A continuació ens vam posar en rotllana i vam estar parlant sobre quins eren en l'actualitat els seus principals neguits, mentre prenia nota. Vull destacar-ne alguns d'ells que em van ajudar més tard:

- *"No em lloguen cap pis i d'aquí un parell de mesos haig de marxar d'on estic actualment. Tot i tenir un contracte laboral fixe, em diuen que em trucaran i mai ho fan, crec que és pel meu aspecte d'estrangera".*
- *"He aconseguit portar les meves filles i ara em falten el respecte. Jo el problema el tinc a casa, amb la meva pròpia família, que tant esforç m'ha costat ajuntar de nou".*
- *"El meu marit em va prometre moltes coses i ara que soc aquí estic patint més que en tota la meua vida. Trobo a faltar la meua família i poder parlar amb tothom pel carrer, ja no parlo amb ningú. Aquest país és una merda, al meu país vivia millor".*

- *“Estic esperant que em donin els papers per poder treballar. Hi ha un noi del meu poble que va venir aquí i ara és encarregat en una empresa de neteja i guanya molts diners. Quan tingui papers treballaré amb ell”.*
- *“No tinc feina i els meus pares són grans i necessiten ajuda allà al meu país. No puc dormir a la nit i penso en buscar diners de formes il·legals”.*

Aquest recull em va servir de punt de partida i vaig poder començar a elaborar el que seria la posterior sessió psico-educativa, intentant donar resposta a les seves inquietuds tot i que, en algunes de les seves preocupacions la tasca a realitzar és cap a les persones que viuen al lloc d'acollida degut a la manca de respecte que perceben algunes de les persones immigrades.

5.5.2 Segona part de la intervenció

Durant unes tres setmanes, vaig preparar la meva intervenció socioeducativa tenint en compte tot el que m'havien expressat en l'anterior trobada. Vaig decidir dividir en dues sessions la intervenció degut a que eren alumnes del grau A2 tant de català com de castellà el que suposa que tenien un coneixement mitjà-baix del idioma. Cal dir però que hi havia persones que tenien un nivell més alt i ajudaven a altres companyes amb la traducció perquè els vaig comentar que per mi no era tant important l'idioma com que entenguessin de que parlàvem i que en la mesura que poguessin ajudessin a les companyes a comprendre amb exactitud de que s'estava parlant.

Les dates en les que es va dur a terme la intervenció van ser el 24 i 26 de febrer amb el grup A2 de castellà i els dies 25 i 27 de febrer amb el grup A2 de Català. Les persones que van participar tenien edats compreses entre els 19 i els 51 anys i majoritàriament eren dones.

Sessió 1

Parlem sobre què són les emocions, en què consten i quins son els seus noms. Clarifiquem quina és la diferència entre sentiment i emoció i recordar que totes tenim la capacitat de canviar, eliminar o mantenir aquest sentiment a través d'un anàlisi autocrític que ens pugui ajudar a objectivar els motius del mateix.

A través d'un document que els lliuro on hi ha una sèrie de cares amb el nom de les emocions, calia imaginar quan podia succeir cada emoció representada, en situacions de la vida quotidiana. A continuació vaig proposar un joc on a través d'unes imatges havien de respondre tres qüestions;

- 1- Què creus que els està passant a les persones de la imatge, quina emoció estant sentint?

- 2- Què pot passar amb els dies si no reflexionen sobre aquesta situació i l'emoció que els provoca?
- 3- Què pot passar si reflexionen sobre la situació?

Aquest petit exercici tenia la finalitat que poguessin comprendre la necessitat de parar i reflexionar per tal de veure les coses amb més perspectiva.

Per finalitzar vam acabar amb un recurs que es diu Sikkhona on, a través de cartes amb diferents imatges n'havien d'escollir una, entre 100. Calia però escollir-la pensant en com havia estat la sessió i amb quina imatge la podria definir i perquè.

Sessió 2

Va ser durant aquesta segona sessió que ens vam endinsar en el dol migratori. El primer pas va ser definir què enteníem com a *cultura* i un cop vam anar dibuixant una mica el concepte el que vam fer va ser parlar sobre com elaboraven el dol, sobretot el que està més associat a la pèrdua vital d'una persona, en les diferents cultures que hi havia dins l'aula.

A continuació, vaig començar amb la presentació visual amb la finalitat d'intentar respondre algunes de les angoixes o situacions que m'havien expressat durant la primera fase, n'hi va haver tres que van ser els més debatuts entre el grup: el sentiment d'ambivalència entre el país d'origen i el d'acollida, la idealització d'altres processos migratoris i el reagrupament amb menors que romanen al país d'origen.

Degut a que algunes persones, durant la primera trobada, em van exposar cert problema a l'hora de dormir, vaig exposar petites recomanacions per una bona higiene del son com pot ser el fet de no prendre cafè ni te després de les 6 de la tarda, no utilitzar dispositius electrònics 1 hora abans d'anar a dormir, fer exercici durant el dia (amb 30 minuts de caminar n'hi ha prou), realitzar activitats relaxants abans d'anar a dormir com llegir... Per finalitzar aquesta segona sessió vam realitzar un petit exercici de relaxació dirigida.

Al acabar les dues sessions, vaig passar un document on hi havia preguntes avaluadores vers la meva tasca realitzada, en les que es puntuava a través d'una escala Likert, i on l'últim apartat era per expressar alguna idea, suggeriment, qüestió... Comentar que, degut a que vam finalitzar uns minuts després de les 17:00 hi ha 4 persones que no van poder avaluar perquè van haver de marxar a buscar els infants a la sortida de l'escola.

3ª Part

Aquesta última fase constava en una trobada similar a la de la primera i ens havíem de retrobar per tal de posar en comú els aprenentatges i els possibles canvis que haguessin incorporat en el seu dia a dia des de la seva participació en les sessions.

Finalment no s'ha pogut realitzar degut a l'estat d'alarma decretat a causa de la pandèmia del COVID-19.

5.6 Categorització

Un cop realitzades les entrevistes i la intervenció arriba el moment d'endregar les idees i aportacions d'ambdues eines.

Per començar separo per temes i eines tota la informació que he pogut recollir per tal de facilitar la lectura de l'anàlisi. Abans de començar la categorització tenia certs conceptes que creia que serien el que més sorgirien però ha estat a través d'aquest recull d'informacions que he hagut de substituir uns aspectes per altres que ha sorgit amb més força.

Primerament selecciono tot el que té a veure amb l'**educació emocional** ja que és un dels eixos principals d'aquest treball i necessito extreure les conclusions pertinents, per tal de conèixer si és o no una necessitat real per a persones immigrades.

A continuació faig un recull sobre el **procés migratori** amb la intenció d'ordenar quin és el procés emocional que segueixen un cop arriben al lloc d'acollida i així, poder extreure en quina part del seu procés seria més adient aquest recolzament.

Després agafo tot el que té a veure amb un dels principals motius estressors com és la **regularització administrativa**. En aquest apartat m'hi aturo força temps degut a tota la importància que suposa a nivell emocional el fet de tenir o no els ja coneguts "papers".

Les persones autòctones no som realment conscients de tot el que ha de suposar estar anys en una situació de inseguretat constant, on no tens dret a pràcticament res per molt que des de diferents partits polítics afirmen el contrari: no tenen dret a obrir un compte corrent, a treure's el carnet de conduir, no poden rebre ajudes econòmiques, no poden marxar del país o del contrari no se'ls concedeix la regularització i un llarg etcètera de petites coses que conformen una vida quotidiana per moltes persones.

Finalment el concepte que més ha destacat per sobre de qualsevol altre ha estat el **d'acollida** des de diverses fonts. Una categoria que en un principi no tenia pensada posar però que degut a tota la referència que se'n fa no podia deixar de posar-la.

He recollit tot el que s'ha pogut comentar en les diverses eines sobre el procés d'acollida i el país d'acollida. El resultat que he extret ha capgirat de forma notable tota la investigació donant-li un tomb més al possible malestar emocional de les persones immigrades.

6. Anàlisi de les dades recollides i primeres respostes de la recerca

6.1 Anàlisi Eines

A continuació exposo tot el que he extret després d'analitzar les diferents categories i tota la informació relacionada des de la diferents fonts. Començo analitzant que en diuen les persones professionals, a través de les entrevistes i a continuació l'anàlisi sobre la observació participant durant la intervenció socioeducativa.

6.1.1 Entrevistes

6.1.1.1 Educació Emocional

Dins aquesta categoria, una de les més importants, els diferents punts de vista són força semblants pel què fa la idoneïtat de l'educació emocional durant l'edat adulta sobretot en persones que transiten per un dol migratori.

L'advocada aposta per l'existència d'un recurs que els ajudi durant aquesta etapa, sense concretar res més. En canvi en el cas del Dr. Achotegui i la tècnica de diversitat, en menys mesura, no creuen necessari el fet de crear un recurs específic, en canvi sí en crear una eina concreta.

Achotegui em comenta la por que li provoca un excés d'intervencionisme en tot el què fa referència a les emocions. Comenta que les persones, en general, som capaces de realitzar aquest dol migratori, amb més o menys estratègies i que el nombre de casos en les que el dol es queda encallat són minoria. En canvi, el mateix Achotegui, si que considera necessària una psico-educació on les persones puguin entendre la psique i el seu funcionament i ajudar a posar noms a certes situacions.

Nega la possibilitat de qualsevol educació emocional dirigida al dol migratori de forma indiscriminada perquè; *"...es com la salud, si yo me encuentro bien, no tengo porque ir al médico. La medicina está para cuando me encuentro mal. No hay que psicologizarlo todo..."*

6.1.1.2 Procés Migratori

Tal i com he exposat anteriorment el procés migratori està conformat per tres etapes la pre-migració, la migració i la post-migració. Les tres persones a les que he pogut fer l'entrevista tenen relació en la segona etapa d'aquest procés: La migració.

He pogut copsar durant les tres entrevistes, com les professionals tot i no conèixer del cert les emocions per les quals transiten les persones que tenen al davant, en un gest d'empatia, expressen la dificultat emocional que ha de suposar el fet d'emigrar, sense haver-ho fet a excepció de Joseba Achotegui.

En el cas d'Achotegui, remarca el fet que les persones hem emigrat des de fa milers d'anys i ho hem sabut fer, sabem elaborar el dol i és només en comptades ocasions que pot quedar-se encallat. MJP explica com les persones immigrades si aconseguen la regularització administrativa i una feina pràcticament no les torna a veure pel despatx.

Una altra de les qüestions que JCS posa sobre la taula és la duresa de les lleis per poder aconseguir el reagrupament familiar. El fet de marxar sabent que poden passar anys fins que es pugui reunir tota la família no ha de ser gens fàcil, tal i com ella exposa. De fet, comenta com aquest trencament familiar vulnera tots els tractats internacionals i més concretament l'article 39 de la unitat de la família, de la tant citada i obsoleta constitució espanyola.

6.1.1.3 Regularització

El fet de parlar d'emocions durant el procés migratori va estretament lligat a tota la situació de regularització administrativa. Tal i com apunten tant la professional del dret com la tècnica de diversitat, existeix un abans i un després emocional en la resolució d'aquesta regularització.

La tècnica de ciutadania exposa que moltes de les persones un cop tenen la seva situació administrativa resolta, rarament se'ls torna a veure per les dependències dels SSB. En canvi, l'advocada, els pot veure amb més assiduitat degut a les renovacions de documentació i al reagrupament familiar pel que lluiten algunes de les persones.

JCS exposa que tot aquest procés burocràtic sumat al neguit que pot suposar esperar aquest pas que els ha de permetre, en principi, una vida millor, es pot fer molt llarg i la manca de vincles afectius propers no ajuda a veure la situació amb objectivitat i caldrien ser acompanyades per professionals en aquest procés que ella anomena "*de separació*" sobretot en el cas d'existir menors en origen.

6.1.1.4 Acollida

Aquesta no és una categoria que tingués en ment però degut a que se'n fa referència d'una forma no explícita, l'he volgut afegir perquè té certa rellevància en el treball i sobretot en l'Educació Social.

És la tècnica de ciutadania, MJP, la professional que més ha incidit, segurament per la seva tasca dins l'administració, en aquest tema. Segons la seva experiència, en aquesta primera acollida les

persones acostumen a arribar amb certa por i inseguretat potser degut al desconeixement o simplement una posició de respecte davant l'Administració Pública. Segons una opinió pròpia, també es pot afegir la percepció de les persones d'una relació vertical entre elles i l'administració i la seva intermediària que és qui tenen al davant però com dic és una idea personal.

Pel què fa referència als professionals que tenen contacte amb les persones migrades existeix una manca de formació intercultural, tal i com apunta MJP. Treballar des d'un paradigma que permeti no passar-ho tot pel prisma eurocentrista i que aposti per un respecte, no només a la seva part més folklòrica sinó també a tot del que estem conformades les persones en tota la seva visió més holística és essencial per una bona tasca professional.

6.1.2 Observació participant

6.1.2.1 Educació Emocional

La meua intenció principal quan vaig pensar les presentacions, era que les persones del grup formessin parella a l'aula amb qui no acostumaven a fer-ho. Finalment vaig desestimar aquesta opció degut a que volia que es sentissin el màxim de còmodes per ser elles mateixes i vaig optar per fer un cercle entre totes per tal d'eliminar barreres entre nosaltres.

Durant la primera fase de la intervenció, vam estar parlant entre totes sobre què enteníem per educació emocional i ningú va saber explicar de què es tractava. En canvi, al posar un exemple d'una emoció els van començar a sortir noms d'emocions i de seguida van poder associar de què parlàvem. Aquí em vaig adonar de la importància de saber adequar la comunicació a qui tens al davant.

Aquest primer dia que ens vam conèixer entre totes, la sensació que vaig rebre va ser d'expectació i un cop vaig haver explicat qui era i que feia allà es van mostrar molt receptius i participatius des d'aquest primer moment.

El primer dia del taller, tot i els nervis que duia, em van acollir molt càlidament i vaig sentir-me molt còmoda. En la primera sessió on el tema central eren les emocions, totes escoltaven molt atentament i quan em preguntaven dubtes la meua sensació era que realment els estava resultant interessant.

Em va sorprendre quan parlàvem d'emocions vinculades a la tristesa perquè la majoria de les persones ho van relacionar amb la nostàlgia del seu país d'origen i el que havien deixat allí, relacionat sobretot amb la salut dels seus familiars ascendents. En canvi, quan l'emoció estava

relacionada amb l'alegria parlaven de situacions viscudes aquí, al país d'acollida, fent referència, generalment, als fills en temes relacionats amb la salut i l'educació.

6.2.1.2 Procés Migratori

Durant la intervenció vam parlar sobre les diferents etapes del procés migratori fent més èmfasi en la migració i la post-migració, també va sortir d'una forma més breu la pre-migració. Un dels motius per emigrar que més va aparèixer quan parlàvem de la pre-migració va ser el reagrupament familiar. Aquest motiu l'exposaven sobretot dones que un cop casades, la seva parella va decidir emigrar i reagrupar-la i val a dir que no totes estan satisfetes amb aquesta situació. Algunes d'elles va exposar que va venir contra la seva voluntat però que degut a la pressió familiar i de la pròpia comunitat d'origen va decidir seguir la seva parella.

Quan parlem sobre aquesta etapa migratòria, fiquen l'accent a tot l'esforç que han de fer per poder-se sentir inclosos i respectats però que tota la feina que fan sembla que no és suficient per la societat d'acollida, tal i com va exposar una persona del grup: *"Si no queréis renunciar a vuestra cultura, por qué no comprendéis que nosotros tampoco queremos renunciar a la nuestra?"* Aquesta opinió arriba quan estàvem parlant sobre el procés de independència de Catalunya i com els nacionalismes tant d'una com d'altra banda han augmentat.

La preocupació principal no va tan relacionada al seu procés d'adaptació intern sinó en com són rebut i percebuts per la societat d'acollida. Va ser aquí quan va sorgir la paraula inclusió i com l'entendem. Degut a la varietat de respostes que van sorgir entre el grup, tot i que la paraula respecte va ser l'estrella, vam decidir fer una definició en les que totes estiguéssim d'acord i el resultat va ser el següent:

Grup 1- *"Cuando todos somos respetados y formamos parte de la misma sociedad"*

Grup 2- *"Respectar a l'altre sigui com sigui"*

Pel que fa l'etapa post-migratòria les persones fan referència, generalment, al desig de tenir una vida el màxim de "normalitzada" possible. Una situació administrativa regular, un lloc de treball regular i digne i un habitatge en bones condicions són els objectius principals que pretenen assolir.

6.1.2.3 Regularització

Aquest és un dels temes que més va sortir quan es parlava de les preocupacions actuals és una qüestió que realment angoixa a les persones que transiten en aquesta irregularitat administrativa essent la qüestió laboral la que més preocupa.

Va ser parlant d'aquest tema quan vaig copsar uns ànims més pessimistes de forma generalitzada. Per a elles aquesta regularització les hauria de conduir a una vida millor, a una estabilitat personal i emocional que segons elles, en l'actualitat no tenen degut a la por amb la que viuen de ser retornats de nou al seu país d'origen.

Després de parlar-ne i exposar què els suposa a nivell conductual aquest neguit, en el primer grup, es va produir un moment d'agermanament en el que dues persones de dues cultures diferents van oferir ajuda emocional a una tercera persona, d'una tercera cultura. Aquesta tercera persona es va obrir emocionalment a tot el grup explicant una part de la seva trajectòria vital, que va ser realment dura i complexa, i les persones van reaccionar instantàniament oferint l'ajuda que estigués a les seves mans. Molt emocionant. Una lliçó d'acollida.

6.1.2.4 Acollida

Aquesta categoria, tal i com he exposat anteriorment, no tenia pensat afegir-la però és quelcom que ha sorgit també de forma no tan explícita en la intervenció i cal donar-li la importància que es mereix.

La majoria de persones que expliquen tenir bon vincle amb persones d'origen autòcton, analitzem com el vincle prové sobretot de persones d'edat avançada amb qui acostumen a tenir contacte ja sigui perquè són veïnes o perquè treballen al domicili. D'aquest vincle que es crea es desprèn que és quan existeix una convivència real entre elles.

Quan en ocasions s'ha fet referència al sistema burocràtic, un percentatge elevat del grup ha exposat que s'ha sentit menyspreat per part d'algunes professionals d'àmbits diversos com: salut, educació, habitatge, ocupació... Expliciten que, en ocasions, necessiten una explicació més planera, en quant a vocabulari, perquè fan servir paraules complexes que no entenen: - *"Si dices que no lo entiendes, se enfadan"*.

La resposta que em va fer més vergonya va ser:

"Pensáis que por venir de Marruecos no tenemos cultura ni educación, creéis que vivimos cómo animales o no sé... Hay poca gente de los despachos que nos trate cómo lo que somos: personas."

Ya sé que hay paisanos que a veces hacen las cosas mal, pero creo que es lo que buscáis para luego hablar mal de todos”

Em va saber molt greu ser inclosa en aquesta frase però entenc aquesta generalització a la que es referia i la indignació que volia transmetre. Va ser una resposta molt compartida per la resta del grup.

Una altra de les respostes a destacar va ser la d'una persona que després d'agrair-me la intervenció i reconèixer que havia après coses noves que creia que li serien d'ajuda, em va comentar: *“Aquestes classes m’han agradat i he après coses noves però també estaria bé que haguessin pogut assistir tots els funcionaris, perquè ens entenguin millor”*

Un cop he recollit totes les aportacions durant la intervenció pel que fa l'acollida, em plantejo si realment la paraula acollida és la que més encaixa.

Si entenem l'acollida com un acte de recepció sense judicis, acceptant a la persona en totes les seves dimensions i oferint aixopluc per tal de cobrir la necessitat de sentir-se segur, no s'estan fent les coses com caldria. No es pot anomenar país d'acollida on des de l'estructura d'estat s'han creat polítiques d'immigració que dificulten l'accés a la regularització. Acollida tampoc seria el concepte adequat per un estat des d'on es vulneren drets i tractats internacionals com el dret dels menors de créixer en família i a no ser separats tal i com es recull en la Convenció de les Nacions Unides, sobre el dret a la Infància de 1989 i que l'estat espanyol va signar acceptant el compromís.

Així doncs a partir d'aquest punt deixaré de parlar d'acollida per passar a parlar de país d'arribada perquè crec que és més adient i no estaré faltant a la veritat.

6.2 Triangulació

En referència a l'educació emocional és una de les categories on més coincideixen tant els autors com les professionals entrevistades. Ambdues parts consideren necessari el fet de potenciar la intel·ligència emocional des de la infància i durant totes les etapes de la vida. En el cas concret de les persones que passen per un dol migratori també, però no de forma indiscriminada sinó a qui consideri que pot tenir alguna dificultat en la gestió de les mateixes.

Durant l'entrevista amb Achotegui em comenta que no considera necessari realitzar cap tipus de recurs dedicat al dol migratori perquè segons la seva experiència, les persones sabem realitzar qualsevol dol. D'una banda em comenta que les persones un cop comencen a tenir la

vida encaminada en relació a la regularització i al tenir una feina, el dol no desapareix del tot però remetent notablement les emocions no desitjades.

Per l'altra banda comenta, que les persones que tenen greus problemes per superar el dol acostumen a ser les qui han arribat en pitjors condicions i posa com exemple els i les menors que arriben en pastera a les costes. L'experiència fins al moment li ha ensenyat que aquestes i aquests menors són els que més dificultats tenen en regularitzar la seva situació per poder treballar. Són els més afectats per les conductes racistes i xenòfobes degut a la seva alta presència als carrers un cop han complert la majoria d'edat i són expulsats de la protecció institucional. Una altra contradicció que no permet anomenar acollida al país.

Les altres professionals entrevistades expliquen que tot i no poder desxifrar les emocions que poden tenir les persones que tenen davant, imaginem que el procés migratori deu ser dur i complex però no ho externalitzen. Semblaria doncs, que les persones immigrades passen per un procés emocional que tot i ser complex compten amb les eines pròpies necessàries, salvant algunes excepcions, per poder resoldre el dol migratori.

En conseqüència, si les persones per norma general saben elaborar aquest dol, quina pot ser la causa principal de les angoixes que viuen les persones immigrades? És en aquesta reflexió on descobrim que el marc legislatiu actual, tal i com exposa l'advocada JCS, tot i que és una eina estatal que pretén regular el funcionament de l'estat així com reconèixer els drets i deures de la ciutadania, les lleis que fan referència a la immigració semblen fetes per dificultar l'accés de les persones a la regularització i que visquin de forma irregular, amb treballs precaris i en economia submergida, amb tot el que suposa: inseguretat, manca del subsidi per atur, dificultats per llogar o comprar un habitatge...

Algunes de les autores de referència citades com Nina-Estrella, Chóliz o el mateix Achotegui remarquen l'existència de diversos factors estressors que intervenen en aquest possible malestar emocional. Dins aquests factors, es manifesta com l'arribada a una societat hostil vers la immigració és una de les variables que més intervé directament i al fet de fer front a l'estigma que suposa ser immigrant en aquesta societat actual que segons Martínez és una identitat negativa, es un altre motiu estressor important.

Durant l'observació quan les persones parlaven del dol migratori ho feien amb certa tristesa però alhora amb resignació, com si ja tinguessin assumit que és quelcom inherent a la migració en canvi, quan parlàvem sobre les emocions que van lligades al lloc d'arribada, les respostes tenien un caire més subversiu. Van exposar la seva disconformitat amb algunes professionals

amb qui havien tingut contacte fent menció a la percepció de certes actituds irrespectuoses i reduccionistes sobre la diversitat cultural.

Per part de les persones entrevistades i segons la seva visió professional, les persones immigrades un cop han aconseguit la regularització administrativa i tenen un lloc de treball acostumen a fer una vida independent tant dels serveis socials com dels possibles serveis de caire caritatiu, “difuminant-se” entre la comunitat.

Tot i que el procés migratori és una etapa on cal saber desenvolupar totes les estratègies emocionals possibles, aquest dol i el seu procés no és quelcom que resulti, en general, un problema en les conductes de les persones immigrades de fet, les professionals entrevistades així ho afirmen.

En forma de recull i després d’analitzar les dades obtingudes de forma directa i a través de la tasca de diferents autores, la conclusió a la qual he pogut arribar és que no és necessari cap recurs específic per a persones migrades. Primerament, les persones migrades, en general, saben elaborar el dol migratori ja que són conscients de tot el que suposa immigrar abans de sortir del lloc d’origen. És la percepció i la conducta tan directa com indirecta que es té sobre les persones migrades en el lloc d’acollida, un dels factors que més influeix en el malestar emocional que acaba afectant altres esferes personals de qui emigra.

La intenció no és atorgar la responsabilitat absoluta d’aquest malestar emocional a la societat d’acollida ja que les persones estem conformades per una triangulació bio-psico-social. Certament, tal i com exposa MJP, hi ha persones que tenen una actitud més resilient i més oberta però tot i així, quan passen anys i es segueix esperant la regularització per poder treballar s’està condemnant a les persones a la dependència institucional o al treball en economia submergida.

Els baixos sous, la inestabilitat que pot suposar un treball irregular sumat a l’ajuda en forma de remeses econòmiques que realitzen, en ocasions, a la família del país d’origen i els alts preus de l’habitatge els força a viure en condicions precàries, en pisos compartits amb més gent de la recomanada, en immobles ocupats... Per molta bona disposició i capacitat de resiliència que es tingui, aquesta situació dia rere dia i durant anys, tard o d’hora han de passar factura. De fet en l’observació participant ens trobem que per les persones migrades amb qui vaig coincidir, un procés migratori exitós el resumien en tenir una situació administrativa resolta favorablement, una feina digna i estable i un habitatge.

Algunes de les persones assistents a la intervenció, les que més bones referències de Catalunya van donar, van comentar l'existència d'un bon vincle amb persones autòctones amb qui, d'una o altra manera, existeix una convivència real. És llavors aquesta hostilitat social i institucional vers la migració, fruit del desconeixement? I aquesta por a l'estranger, fruit de la manca d'educació transcultural?

Un altre dels motius pels quals considero que no és necessari l'esmentat recurs és perquè crec que el fet de crear un recurs per una necessitat que no existeix, l'únic que fa és que aquesta necessitat s'acabi fent real. De fet és una de les tasques dels experts en màrqueting, la de generar noves necessitats que no existien prèviament i fer-nos creure en la necessitat imperiosa que realment necessitem quelcom que no ens ha estat necessari fins al dia d'avui. I nosaltres som Educadores Socials, no ens dediquem a crear necessitats. Des de l'Educació Social s'ha d'atendre aquestes necessitats i donar una resposta no afegir llenya al foc.

En canvi, si que es considera adient la utilització d'eines de tipus psico-educatives que es poden fer servir durant l'acompanyament, tant per la persona migrada com per la professional que l'acompanya, tal i com es va suggerir durant l'observació directa.

Així doncs, si no es necessari el recurs específic però tot i així existeixen factors externs que creen aquest malestar emocional, sobretot els que fan referència al país i la societat d'arribada, té tanta importància aquesta educació transnacional que comenta Achotegui i que es reafirma tant per part de MJP, com a tècnica de diversitat, com per part dels grups amb qui vaig fer la intervenció?

Finalment doncs, la resposta a l'objectiu plantejat es tanca obrint-se una nova concepció de l'origen del malestar emocional d'algunes de les persones migrades.

7. Conclusions

Certament existeix un dol que afecta, en més o menys mesura, a les persones que realitzen processos migratoris. Aquest dol està conformat tant per les emocions intrínseques de la persona en relació, sovint, a tot el que han deixat en origen així com dels factors estressors que troben de forma extrínseca en el lloc d'arribada, com poden ser els canvis culturals, idiomàtics, de paisatge... i tot l'esforç que comporta l'adaptació. Des d'aquest treball podem extreure com el factors que més influeixen en el seu benestar emocional és la percepció que té la societat d'arribada i la carrera d'obstacles creada

Per una part, qui emigra ja sap que viurà moments emocionals complexos però i nosaltres? Som la societat d'acollida, conscient del que suposa immigrar? Ens adonem que les persones que emigren tenen la nostra concepció del procés com a principal entrebanc? Una concepció, que pot ser deguda a una falta d'autèntica educació transnacional i a la necessitat de crear una educació dialògica i crítica que ens permeti trencar amb unes polítiques educatives hegemòniques.

Aquesta educació transcultural passa per entendre tot el que suposa la cultura, des de la distància de proxèmia passant pel fet de mirar als ulls. El que per una cultura suposa un desafiament vers l'altre, per un altre resulta una senyal de respecte. Són claus culturals que no cal conèixer-les totes però el que sí és necessari és la comprensió de la diversitat humana i entendre que tot i que la persona que tenim al davant prové d'una o altra cultura també té les seves singularitats. Treballar amb persones, sigui quina sigui la professió, hauria de contemplar aquesta formació transnacional on un dels aspectes més importants és el de desactivar aquesta funció eurocentrista que tenim instal·lada i poder evitar així una distorsió en l'anàlisi de la situació real a través de la reflexió objectiva.

El diàleg resulta quelcom indispensable no només en l'Educació Social sinó en totes les disciplines que treballen amb persones. Dialogar comporta una escolta activa on deixar el prejudicis a un cantó i atendre amb les orelles ben obertes, a qui no li agrada ser escoltada? De fet per escoltar no cal entendre totes les paraules que sonen, l'escolta activa és també la postura i les ganes que li posem al relat de l'interlocutor per exemple, si personalment amb trobo amb Matteo Salvini tot i no saber italià a través de la comunicació no verbal entendrà quina és la

meva opinió vers ell. Amb això el que vull dir és que no cal aprendre cent idiomes per mostrar el respecte, la predisposició a aquesta escolta ja és quelcom que denota respecte vers l'altra.

Però aquesta realitat no és nova, de fet la comunitat som força experts en la individualització dels fenòmens socials. No ens costa gaire atorgar directament a la persona una situació que, a totes llums és una desigualtat social. Tal i com he comentat anteriorment, l'exclusió social no deixa de ser part d'un funcionament aporofòbic per part de les classes dominants.

L'educació social pot aportar una visió i reflexió crítica conjuntament amb la comunitat per tal de poder desgranar poc a poc quina és la realitat ens envolta i el perquè de les nostres conductes, moltes vegades reproduïdes sense cap mena de reflexió ni anterior ni posteriorment imitant paradigmes els quals no qüestionem.

És doncs tasca de l'educadora social poder reflexionar de forma conjunta sobre el possible origen de les nostres conductes o dels nostres imaginaris davant situacions o determinats col·lectius.

És necessari que des de l'educació social es lluiti de forma bel·ligerant cap una educació transcultural, que ens ha de permetre entendre una mica més la complexitat de la naturalesa humana i poder comprendre que no cal conèixer totes les cultures amb totes les seves dimensions, sinó que el fet de respectar i no occidentalitzar tots i cada uns dels aspectes que conformen el ser de qui tenim davant, és suficient per exercir el respecte i la consciència d'alteritat en les nostres conductes i la nostra comunicació, entesa des del sentit més ampli del concepte.

8. Valoracions

En l'inici d'aquest treball d'investigació estava molt convençuda de la necessitat de poder crear algun tipus de recurs o eina que pogués ajudar a les persones migrades a pal·liar certes emocions no desitjades degudes a tot el dol migratori.

Ha estat durant el procés de categorització quan he començat a olorar que realment aquesta necessitat no existeix sinó que tot i que les persones puguin sentir nostàlgia del lloc d'origen el fet de sentir-se acollit, escoltat i valorat en tots els aspectes: social, laboral, personal... Rebaixa de forma notable les angoixes que puguin arribar a sentir en relació al procés migratori.

Limitacions de la investigació

La metodologia qualitativa tal i com he comentat anteriorment, es caracteritza per comprendre la realitat des del punt de vista de les pròpies protagonistes i en conseqüència els resultats no són generalitzables. Durant l'observació només vaig conèixer persones migrades residents en tres municipis de la comarca d'Osona per tant, no conec la visió i les experiències de les persones d'altres localitats.

Una altre de les limitacions amb les que m'he trobat ha estat que, a causa de la situació d'alarma viscuda per el COVID-19 no he pogut realitzar la última fase de la intervenció sòcio-educativa. Aquesta ultima fase on recollia les experiències de les persones dos mesos després dels tallers. Havia de servir per dialogar sobre si el taller psicoeducatiu els havia estat profitós o no i malauradament no s'ha pogut realitzar la trobada.

Hagués estat interessant poder arribar a la conclusió sobre la possible necessitat de l'educació transnacional abans, per poder desenvolupar més àmpliament el concepte dins aquesta investigació. Recordo exactament com a través de la reflexió vaig arribar a la conclusió i va ser com si en una habitació que està completament fosca, s'obrissin les finestres per les quals entrava el sol, aquell sol de primavera... Va ser molt emocionant!!

Noves línies

D'una banda, tal i com he anat comentant des de l'anàlisi de dades, s'obre la necessitat d'investigar l'eficàcia d'una eina on a través de l'Educació Social es dugui a terme una educació transnacional en i per la comunitat.

Per l'altra banda, és interessant contemplar la necessitat, tal i com comentava una de les persones del grup, que hom qui treballi o tingui contacte amb persones, rebi formació sobre què és el dol migratori i com la comunitat d'acollida, al marge de la legislació, podem contribuir a dignificar el procés migratori i les persones que el realitzen a través de sessions psico-educatives compartides on es puguin trencar mites, estereotips i apropar-nos a una convivència real ja que, sembla que és una de les formes de poder crear vincle entre totes.

Aprenentatges

Al llarg de tot aquest treball d'investigació he pogut adonar-me'n de com he canviat en tants aspectes...

Quan vaig començar el grau no era conscient de tot el que em mancava per aprendre i de tot el que encara em falta, quan més sé més m'adono de tot el que no sé. La investigació té un component adictiu que et sedueix a seguir cercant respostes. Resulta curiós com sempre havia pensat que la investigació era quelcom feixuc i avorrit i en l'actualitat, un cop he provat la mel, ho concebo d'una altra manera.

Tot l'equip docent que ha format part del grau d'Educació Social en la promoció 2016-2020, han deixat en mi unes llavors de curiositat, bel·ligerància, amor i respecte a l'ofici, coneixement, reflexió i consciència d'alteritat que ja van començant a treure arrels. És gràcies a tots aquests aprenentatges que he pogut realitzar aquest treball i acabar-ne satisfeta amb el resultat obtingut.

Això és tant sols el principi.

Bibliografia

ACHOTEGUI, J. (2017). *La inteligencia migratòria; Manual para inmigrantes en dificultades*. Barcelona. Ned Ediciones

ACHOTEGUI, J. (2013). *Intervención psicológica y psicosocial con inmigrantes, minorías y excluidos sociales: Los efectos de la discriminación, la desigualdad y la indefensión en la intervención terapèutica*. Figueres. Ediciones El mundo de la mente.

Agencia Estatal. Boletín Oficial del Estado. Recuperat de; <https://www.boe.es/>

Alonso, I., & Funes, J. (2009). L'acompanyament social en els recursos socioeducatius. *Educació social. Revista d'intervenció socioeducativa*, pp. 27-45.

ASPCAT. Agència de Salut Pública de Catalunya. Extret de; http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/drogues_i_salut_mental/Prevencio-i-promocio-salut-mental/ [consultat el 10/01/2020]

BLAXTER, L. HUGHES, C. TIGHT, M. (2008). *“Cómo se investiga”*. Barcelona: Editorial Graó

BULACIO, J.M. (2014). *Uso de la psicoeducación como estrategia tereapeutica*. Buenos Aires, Argentina: Fundación ICAAP. Extret de; <http://www.fundacioniccap.org.ar/talleres.php>

BURBANO TRIMIÑO, Francisco José. (2013) *Las migraciones internas durante el franquismo y sus efectos sociales: el caso de Barcelona*. [Treball Acadèmic]. Universidad Complutense de Madrid; Madrid. Extret de; https://eprints.ucm.es/26437/1/TAD_Migraciones%20internas%20franquismo_F%C2%BA%20Andr%C3%A9s%20Burbano.pdf [consultat el 04/01/2020]

CALAVITA, K. (2004). *Un “ejército de reserva de delincuentes”: La criminalización y el castigo económico de los inmigrantes en España*. *Revista Española de Investigación Crimenologica*. Nº2. Extret de; <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2083379> [Consultat; 14/02/2020]

CHOLIZ MONTAÑÉS, M. (2005). *“Psicología de la emoción; El proceso emocional.”* Universitat de València. València. Extret de; www.uv.es/=choliz

COLLAZOS, FRANCISCO, QURESHI, ADIL ET AL. (2008). *Estrés aculturativo y salud mental en la población inmigrante*. Papeles del Psicólogo, Vol. 29, pp. 307-315. Extret de:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=778/77829307>

CORTINA, A. (2017). *Aporofobia, el rechazo al pobre. Un desafío para la democracia*. Barcelona: Editorial Planeta - Paidós.

DIEC2. Diccionari Institut d'Estudis Catalans. <https://dlc.iec.cat/>

EKMAN, P, OSTER, H. (1981) "*Expresiones faciales de la emoción*". Estudio de Psicología. Vol. 7, pp. 115-143. Extret de; <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=65835>

FREIRE, P. (1970). *Pedagogia del Oprimido* (2ª Ed.) Madrid: Siglo XXI Editoriales

GONZALEZ LÓPEZ, JR., LOMAS CAMPOS, M., RODRIGUEZ GAZQUEZ, MA. (2011) *Evolución de la inmigración en Europa y España durante los siglos XX y XXI*. Revista CUIDARTE, núm. 1, pp. 73-81 Universidad de Santander. Colombia. Extret de;

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=359533177010>

GONZALEZ NAVARRETE, C. (29 de gener de 2015) *Nomadismo o sedentarisme, el sentido de la propiedad*. [arxiu de vídeo]. Extret de;

<https://www.youtube.com/watch?v=hZOGs3Y0tFE&t=13s>

IDESCAT. Institut d'Estadística de Catalunya. (2020). <https://www.idescat.cat/>

NAYIVE ANGULO, LILIAN, & LEÓN, ANIBAL R. (2005). *Perspectiva crítica de Paulo Freire y su contribución a la teoría del currículo*. Educere, Vol. 9, pp.159-164. Extret de;

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=356/35602903>

NINA-ESTRELLA, R. (28/12/2018) "*Procesos Psicológicos de la Migración: Aculturación, Estrés y Resiliencia*". Boletín Científico Sapiens Research. Extret de;

<https://www.srg.com.co/bcsr/index.php/bcsr/article/view/282>

NOAH HARARI, Y. (2015). *Sàpiens; Una breu història de la humanitat*. Barcelona. Edicions 62

PIÉ, A. ÁLVAREZ, X. (2003). *Acompañamiento educativo de personas amb malaltia mental*. *Revista Catalana de Pedagogia* (Societat Catalana de Pedagogia). Vol.2, pp 47-58. Recuperat de;

<http://revistes.iec.cat/index.php/RCP/article/view/3813/0>

- PINILLOS, M.(2012) Intervención psicosocial y educativa para prevención de riesgos asociados a procesos migratorios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. Vol. 10 pp. 579-591. Recuperat de; <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3943756>
- PIQUERAS, J.A, RAMOS,V, MARTÍNEZ, A.E, OBLITAS, L.A. (2 /12/2009). *Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física*. Suma Psicológica, vol.16, pp.85-112. Extret de; <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007> [consultat el 10/01/2020]
- RASCÓN GÓMEZ, Mª T. (2017). La importancia de las redes de apoyo en el proceso resiliente del colectivo inmigrante. DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES. Vol. 11, pp.61-82. Recuperat de; <https://digibug.ugr.es/handle/10481/45791>
- RENGIFO CALDERÓN, A, OPORTO DEL OLMO, V. (2005) Historia, presente y prospectiva de las migraciones en España. *Revistas ICE; Información Comercial de España*. Nº826 pp. 155-166. Extret de; <http://www.revistasice.com/index.php/ICE/article/view/850/850>
- RODRIGUEZ, D. (2019). Lifereder. *Paso del nomadismo al sedentarismo: causas, consecuencias*. Extret de; <https://www.lifereder.com/paso-nomadismo-al-sedentarismo/>
- SOLÉ, C. (1981). Andaluces en Cataluña. *Papers; Revista de Sociologia*. Nº16, pp. 149-181. Extret de; <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v16n0.1245>
- VALDEHITA, C. (22/04/2016). *El estigma de la salud mental en África*. El Mundo. Extret de; <https://www.elmundo.es/salud/2016/04/22/5716787546163f5d618b45d6.html>
- VALERO-OTEO, I, VALERO-MATAS, J.A, COCA, J.R. (2014). *Análisis de la inmigración en España y la crisis económica*. Universidad de Valladolid/Universidad de Salamanca, Valladolid i Salamanca. Extret de; <http://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v20n80/v20n80a2.pdf>
- El glossari antiracista*. SOS Racisme. Extret de: <http://www.sosracisme.org/el-racisme>

Annexes

- a. Transcripció Entrevista Joseba Achotegui (Psiquiatra SAPPiR)
- b. Entrevista J.C.S (Advocada)
- c. Avant-Projecte presentat a l'Ajuntament i Escola d'Adults
- d. Diari de camp de l'observació participant
- e. Valoracions grup 1 (Castellà)
- f. Valoracions grup 2 (Català)
- g. Presentacions visuals taller psico-educatiu Escola d'Adults

10.1 Transcripció de l'entrevista a Joseba Achotegui

Després d'intercanviar alguns correus amb el Dr. Joseba Achotegui, finalment vàrem fixar un dia per realitzar l'entrevista. El dia escollit va ser el 17 de Desembre de 2019 i el lloc escollit va ser al seu despatx de SAPPIR, a les 18h.

L'entrevista en si va durar uns 15 minuts tot i que, tant anterior com posteriorment vàrem estar parlant i intercanviant idees i coneixements, va ser realment molt interessant i enriquidor poder compartir aquesta estona amb aquesta gran persona i professional.

Aquí doncs, hi ha la transcripció del que va ser l'entrevista amb Joseba Achotegui de la qual vaig voler extreure quina era la seva visió professional sobre l'educació emocional i la possibilitat de crear algun tipus de recurs dirigit a persones que viuen el dol migratori.

Entrevista

Roser; Para empezar he querido hacer una pequeña introducción, en la que expongo que parte de la sociedad, hace una relación muy reduccionista de la Salud Mental asociándola únicamente a Trastorno Mental Grave

Achotegui; (assenteix)

R; El echo de hablar sobre salud mental, comúnmente se reduce a trastornos psicóticos estigmatizando y banalizando así el verdadero significado de la Salud Mental.

A; (assenteix)

R; Entonces, mi pregunta és; Podrías darme una definición sobre el concepto de Salud Mental?

A; És un poco complejo describirla es como la salud, que es más fácil describir la enfermedad que el propio concepto. Pero bueno...Podríamos decir que la salud mental és un funcionamiento que permite una adaptación a una vida satisfactoria, es una deficinión así seca. Hay que matizar muchas cosas porque "adaptación" quiere decir que no exista ningún tipo de sometimiento. Debe ser una adaptación con capacidad de critica i participación. Tienes la capacidad de vivir en un determinado contexto i tener una situación de cierto bienestar y la salud física, lo mismo. Resumiendo, que tengas la capacidad de adaptarte a cierto contexto sin necesidad de sumisión.

R; Gracias. Por otra parte, este concepto tan relativamente nuevo, cómo la Educación Emocional, forma parte de la Salud Mental?

A; Sí. Es un concepto un poco debatido porque podemos de alguna manera, indirectamente, un poco “adoctrinar”. No sé a mi me da un poco de miedo. Ahora se está haciendo en Canarias, creo, están dando una asignatura que se llama “Educación Emocional en la Escuela”. Yo lo veo bien pero me da un poco de miedo que no deje de ser una especie de adoctrinamiento, al final, ya nos metemos en la vida de la gente diciendo como tienen que ser... Me da un poco de miedo un excesivo intervencionismo. También es verdad que no está bien que la gente no sepa nada, que pueda entender lo que es la psique y un poco su funcionamiento me parece muy bien pero....puf... a mi la educación emocional me da miedo cuando se convierte en demasiado intervencionista, a la gente hay que dejarle también que....

El peligro es según que modelos, pues todo el mundo tiene que ser un modelo, eso clásico de los regímenes comunistas; el que no estaba de acuerdo iba al manicomio. Me da un poco de miedo eso, porque no! Porque hay muchas maneras de ser, si lo hacen muy abierto... pero aun así me da miedo condicionar demasiado.

R; Entonces, es posible que si alguien, por diferentes factores externos, cronifica ciertas emociones no deseadas, se le acabe otorgando a él la responsabilidad de su estado de ánimo, ya que no ha sabido gestionarlo correctamente?

A; Claro!! Y además esa tensión añadida; lo he hecho bien, lo he hecho mal... Ironizant; “No me puedo enfadar porque me he salido de la norma del bienestar...” Jolin, parece que... al menos dejemos un poco las personas y sobre todo los niños, que normalmente es a quien va dirigido, que vivan un poco como quieran, no? Porque les comes la cabeza. Ironizant; “No, porque tu ahora has actuado de una forma que...”, dejale! Aunque lo haya echo mal! Pero esta a gusto, no? No sé como decirlo...Pero me da mucho miedo tanta intervención.

R; Te entiendo, y actualmente está muy a la orden del día...

A; Sí. Yo creo que puede servir para la gente que se encuentra mal, para que se encuentre bien. Si estas mal, vale, tiene sentido pero, si estas bien y no haces daño a nadie, para que te van a explicar tantas cosas? Sobre todo a los niños! Que los puedes manipular, culpabilizar... Le recriminas que haya tenido un sentimiento negativo, ¿Y que? Dejalo en paz! Ironizant; “Noo, eso no puede ser, porque tiene que tener sentimientos positivos”, no sé... creo que esto se debatirá con el tiempo, pero yo soy un poquito... Creo que la libertad es muy importante, no? Y podemos salir demasiado dirigistas.

R; Ahora, cambiando un poco de tema, hablemos de del duelo migratorio. Muchas personas cuando llegan aquí llegan con ilusión, con ganas de hacer cosas, con esperanza, están cumpliendo uno de sus objetivos. Entonces, cuando aparece ese duelo, bueno, el Síndrome de Ulises en este caso?

A; Bueno, el Síndrome de Ulises es una variante extrema del duelo. Entonces, cuando han pasado unos meses y la persona percibe que no sale adelante y tiene una serie de estresores y una serie de síntomas se le acaba diagnosticando. Debe tener una situación bastante difícil. La mayoría de los inmigrantes no lo tienen, pasan el duelo un poquito complicado a veces... pero el prototipo del Síndrome de Ulises es un poco "el indocumentado de la patera", para entendernos... Y no hay que perderlo de vista porque sino se les acaba atribuyendo a todos los inmigrantes y no es así porque hay gente que llega aquí, que encuentra trabajo, que trae a la familia con mas o menos esfuerzo...le puede costar más o menos integrarse, pero esto no es el Síndrome de Ulises.

R; Perfecto, Gracias. Hay un extracto de su libro "La inteligencia Migratoria", en la pagina 36 que dice;

"...es decir, el Síndrome de Ulises, se halla inmerso en el área de la prevención sanitaria y psicosocial más que en el área de tratamiento. En consecuencia, su intervención deberá ser fundamentalmente del tipo psicoeducativo y de contención emocional por lo que atañe no solo a psicólogos, médicos o psiquiatras sino también a trabajadores sociales, enfermeros, educadores sociales i otros profesionales asistenciales."

A; (Riure) Te atañe directamente!!

R; (Riure) Cierto! Entonces yo le pregunto, teniendo en cuenta esta afirmación, crees que existe la necesidad de crear algún tipo de recurso o herramienta enfocado a este apoyo o desarrollo emocional, o como lo queramos llamar, en el proceso de acogida. Dentro de los programas donde se dan clases básicas del idioma, donde se muestran las distintas entidades de la ciudad... Me explico? Cree entonces que seria interesante?

A; A ver yo lo pondría, claro que sí, aquí mismo (SAPPIR), ya existe. Debe ir dirigido, eso sí, a personas que lo necesiten, no de forma indiscriminada. Es como la Salud, si yo me encuentro bien, no tengo porque ir al médico. La medicina está para cuando me encuentro mal. No hay que psicologizarlo todo ni muchos menos medicar con psicofármacos "de forma preventiva". Si el inmigrante llega y va haciendo, el duelo lo ira elaborando sin más complicaciones. El duelo migratorio se ha elaborado siempre, la gente lo sabemos hacer. El problema es cuando alguien

se atasca en el duelo, es entonces cuando hay que ofrecer la ayuda, siempre que la persona quiera.

Los recursos deben estar siempre detrás para que la persona no acabe de caer, si ella no quiere, de la otra manera estamos creando necesidades. Más vale equivocarse y ser libre que no vivir de forma dirigida y no tener libertad, no?

R; Ya para finalizar, conoce usted algún tipo de recurso específico?

A; Este (SAPPiR). Aquí actuamos más de forma ambulatoria con profesionales de la psiquiatría y de la psicología, tenemos también una trabajadora social. Pero no conozco ningún recurso del ámbito social o asistencialista específico, aunque creo que no es necesario. Los inmigrantes no son diferentes a nadie, tienen los mismos problemas que cualquiera y deben poder asistir a entidades sociales, donde recibir este apoyo, pero abiertas a la comunidad en general. No me gustan demasiado las segregaciones.

R; Perfecto. Muchas Gracias por todo, ha sido un placer

A; Igualmente. Mucha suerte.

10.2 Entrevista advocada JCS

Després de posar-me en contacte amb JCS i acceptar la realització de l'entrevista, ens trobem que per qüestions laborals i de mobilitat ens costa definir un dia per poder-la fer. Finalment acordem que li enviaré les preguntes via correu electrònic i ella em respondrà per la mateixa via. A continuació adjunto les preguntes que molt amablement em va respondre JCS.

Entrevista

A dia d'avui, una persona que volgués residir i treballar aquí (Catalunya), quins requisits i gestions haurien de complir?

Actualment, amb la legislació d'estrangeria a la mà hi ha varies opcions per a regularitzar la situació de residència.

Cal diferenciar si es tracta de familiar comunitari o si es tracta d'estranger que es regeix per règim general.

En primer lloc, els familiars de comunitaris (en què entren també els familiars d'espanyols) han d'acreditar el vincle amb el ciutadà comunitari, ja sigui cònjuge o parella, fills o ascendents del comunitari o de la seva parella. En quant als fills, fins a 21 anys no hi ha problema, i no cal acreditar res, més enllà de la filiació. Majors de 21 anys, han d'acreditar-ne la dependència econòmica i aquest punt sol ser la causa de denegació tan en origen (a través dels consulats) com aquí a les oficines d'estrangeria.

En quant a règim general, les opcions són les circumstàncies excepcionals. Aquí s'inclouen, a grans trets, l'arrelament social (requereix 3 anys de residència, contracte i informe arrelament i/o justificació de ser parella de resident), l'arrelament familiar (pare/mare d'espanyols que depenguin d'ells) o arrelament laboral (exigeix justificació d'haver treballat dos anys irregularment en alguna empresa mitjançant sentència penal o laboral que ho acrediti).

Em pots dir si existeixen diferències a l'hora d'aconseguir el permís de residència i treball entre una persona amb uns recursos econòmics escassos i limitats i una altre persona amb una situació econòmica despreocupada?

Evidentment que sí. Estrangeria exigeix uns mínims d'ingressos per poder regularitzar a la família. Així doncs, ens trobem amb persones que han de reagrupar per parts a la família, deixant a algun dels fills o a tots al país d'origen i han de començar portant a la dona i mare, o a vegades opten per portar als fills majors de 16 i després la dona.

Has de pensar que per reagrupar al cònjuge no hi ha límit, però pels fills en règim general son els 18 anys del menor.

I països? Hi ha diferència entre provenir d'un o altre país a l'hora d'aconseguir els permisos, a part dels països membre? Perquè?

Les diferències no son tan en quant a les oficines d'estrangeria d'aquí, si no que principalment les diferències provenen més dels consulats espanyols a país d'origen. Cadascun té criteris propis i n'hi ha que son molt més estrictes i on es fa molt més complicat obtenir visats, fins i tot amb residència aprovada per estrangeria, hi poden haver denegacions de la visa.

Hi ha experts que assegurin que Espanya no és un país amb destí final sinó que moltes de les persones que actualment demanden aquesta documentació acabaran emigrant de nou cap a l'Europa central; Alemanya, Bèlgica, Suïssa o cap als països nòrdics, com a professional que ets testimoni de moltes situacions amb persones que demanden aquests permisos, quina és la teva experiència? Comparteixes aquesta visió?

Depèn de quin sigui el país de provenença. És cert que els marroquins solen utilitzar Espanya de pas, sobretot per la seva proximitat lingüística amb França i Bèlgica. Ara bé, també hi ha un gran numero de persones que es queden a Espanya.

Principalment els estrangers llatinoamericans tenen com a destí Espanya.

Segons la teva experiència, pots observar canvis emocionals en les persones que estan dins el procés d'aconseguir aquests permisos?

Evidentment el fet d'estar irregular en un país, sumat a la desconeixença de la llengua i costums i lleis afecten al benestar emocional de les persones.

És un procés angoixant perquè la targeta de residència es el seu pas a una vida millor. Has de pensar que tot procés d'emigrar del teu país provoca trencar amb vincles culturals i emocionals. I deixen enrere família que no veuran en molt de temps.

Si has d'esperar tres anys per regularitzar, abans no pots viatjar de nou, son tres anys que no veus als teus fills/es, pares, germans, etc. Imagina't a més si en aquest temps algú proper es mor en origen.

Els menors creixen sense tu. És dur. Tot afecta.

Ets conscient de l'estat emocional que els genera aquesta situació?

No sóc psicòloga però sí que notes l'angoixa i la inquietud que els genera aquesta situació.

Personalment, afrontes de igual forma el fet de comunicar una aprovació que una denegació de la sol·licitud? Valores el que pot suposar per aquella persona/família? Has "après" a professionalitzar la situació? Ha estat sempre així?

Evidentment comunicar una aprovació no és el mateix que una denegació. Però també depèn quin tipus de denegació. No és el mateix un arrelament, que una reagrupació familiar denegada.

Normalment, però, quan presentes ja es valoren les opcions de risc i les possibilitats que surti denegada. I llavors no queda altra que lluitar el recurs.

Creus rellevant que les persones que han de fer front a aquest procés puguin tenir un recolzament ja sigui emocional, psico-educatiu?

Sí. Crec que estaria bé poder comptar amb professionals que acompanyin en aquests processos de separació, principalment cap als fills menors que es queden en origen. És una situació molt dura.

També crec que les lleis caldria suavitzar-les perquè estem exigint que per reagrupar a les famílies, un pare que vulgui portar dona i dos fills li exigim ingressos mensuals de 1600€, quan això son sous gairebé impossibles avui en dia i això provoca que hagi de triar a qui deixes per poder començar el procés de reagrupament. Estem provocant el trencament de famílies i el desemparament de menors en origen que es queden sense pare o mare o sense els dos, i crec que això vulnera tots els tractats internacionals i de drets humans. I fins i tot la constitució i el seu article 39 de la unitat familiar.

c) Avant-Projecte presentat a l'Ajuntament i a l'Escola d'Adults Municipal

Les emocions en el dol migratori

L'exclusió social, en la nostra societat, és com un trencaclosques del qual n'has de tenir totes peces per tal de no formar part d'aquesta construcció social, com és l'exclusió, trets com per exemple; gènere, raça, salut, color, edat, origen, aparença, salut mental, bon nivell acadèmic, econòmic i social... certament n'hi ha més rellevants que altres però no deixen de ser-hi.

La migració, tot i ser un procés que existeix des dels inicis de la humanitat, com a forma de supervivència, és en l'actualitat, quan és concebuda d'una forma criminalitzadora. El fet de provenir d'un altre país (depèn de quin), ja ens apropa a aquesta exclusió social, si li sumem una religió, un idioma i/o una cultura no occidentalitzada, estem multiplicant el problema exponencialment i si a més, li afegim un diagnòstic de trastorn mental, el resultat pot ser; **PERSONA EN RISC D'EXCLUSIÓ SOCIAL.**

Ser originari d'un o altre país no es pot triar ni canviar, però si podem ajudar a prevenir certs diagnòstics de salut mental. Actualment, es desconeixen les causes exactes sobre com s'adquireix una malaltia mental tot i que és coneix que poden influir, en més o menys mesura i depenent de la predisposició biològica que es tingui a la malaltia, factors ambientals com;

- Factors estressors pròpis de la vida diària (dol, problemes econòmics, una separació...)
- Salut (càncer, VIH, amputacions...)
- Problemàtiques en la infància (abusos, negligència, problemes de desenvolupament...)
- Antecedents familiars
- Consum de tòxics
- ...

El fet de realitzar un procés migratori és quelcom emocionalment dur. Existeixen un garbuix d'emocions que es mouen entre la il·lusió i l'esperança d'un futur millor i la por i l'angoixa mentre no es resol la situació administrativa, que les ha de permetre poder "viure" i treballar de forma regular. Segons Reeve, citat per Chóliz (2005), les emocions negatives, si perduren en el temps es poden cronificar i esdevenir en trastorn mental, sobretot, els que afecten a l'estat d'ànim; depressió, fòbia social, trastorn per ansietat generalitzat, distímia...

Amb tota aquesta premissa, i degut a la manca de cap servei específic, a Osona, en l'àmbit de la salut mental que vagi dirigit a persones novingudes, voldria proposar una acció socio-

educativa, en forma de taller/sessions psico-educatives que, a llarg termini haurien d'actuar com a prevenció a les visites al CAP / Salut Mental per problemàtiques emocionals derivades del procés migratori.

Objectiu principal;

Reconeixement de les pròpies emocions per tal de pal·liar els possibles símptomes del dol migratori a través de la psico-educació.

Objectius Específics;

- Potenciar la intel·ligència emocional.
- Proposar eines per alleujar les emocions negatives.
- Oferir psico-educació dirigida al coneixement sobre el dol migratori.

Metodologia

Per tal de poder desenvolupar el que seran les sessions psico-educatives, necessito poder reunir-me amb les persones a les quals va dirigit el taller per poder conèixer de què volen parlar i quins dubtes o qüestions volen que es resolguin.

És necessari començar per posar nom a les emocions i com ens poden afectar en la nostra quotidianitat posteriorment, en relació a les aportacions i dubtes de les alumnes, parlarem en que consisteix el dol migratori i quines eines es poden utilitzar per tal de pal·liar algunes d'aquestes emocions negatives.

Per poder assolir els objectius específics, cal realitzar el taller en un mínim de 2 sessions (1,30 - 2h per sessió);

1ª Sessió

- Explicació sobre que son les emocions (quines són les principals emocions i com es creen)
- Realització de dinàmica de grup
 - o A través de diferents imatges amb persones que recreen diferents estats d'ànim, reconèixer quina emoció poden estar sentint les persones de les fotografies i vincular-la a alguna experiència personal (que no caldrà dir sinó volen)
- Com poden influir les emocions en la nostra vida
- Realització dinàmica de grup

- Verbalitzar situacions quotidianes que els despertin les seves emocions més agradables. (Per tal de acabar la sessió amb bones sensacions)

2ª Sessió

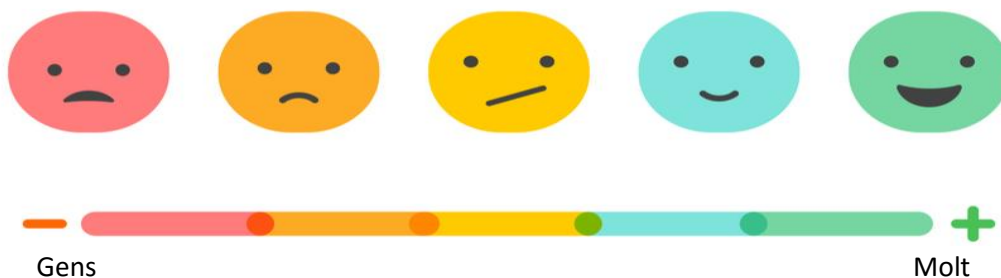
- Què és la idealització del país/cultura.
- Explicació sobre què és el dol migratori i les seves característiques
- Eines per pal·liar les emocions negatives:
 - Realització de dinàmica de grup
 - Relaxació dirigida
- Finalment, mentre les persones acaben d'omplir de l'escala, aprofitarem per posar música que els pugui transmetre bones sensacions abans de sortir al carrer.
 - Coldplay; Viva la vida
 - The Verve; Bitter Sweet Symphony
 - Txarango; Agafant l'horitzó

Valoració;

Per tal de poder valorar l'efectivitat de les sessions, caldria poder fer un seguiment més llarg però, i degut a la limitació temporal que existeix, realitzaré una escala Likerd per tal que al final de la segona sessió, els participants, valoraran 3 ítems molt concrets;

- Has après alguna cosa útil?
- Creus que utilitzaràs alguna de les eines proposades?
- T'agradaria saber-ne més?

Aprofitant que parlem sobre emocions, les respostes de l'escala estaran formades per cares per tal de fer-ho més visual.



A part del paper on valoraran a través de l'escala, hi haurà un apartat on les participants podran posar idees/recomanacions, observacions... per tal de poder modificar-ho en un possible propera sessió.

Material i Pressupost

Primera trobada amb les alumnes

Material; Una aula

Pressupost; 0€

1a Sessió

Material; Ordinador i projector

Pressupost; 0 €

2a Sessió

Material; Ordinador, projector i fotocopies

Pressupost; 0 €

Bibliografia;

Chóliz, M. (2005). *Psicologia de la emoció; el proceso emocional*. Psicología Básica. Univeristat de València. València.

d) Valoracions taller psico-educatiu grup A2 Català

	Gens				Molt
Has après alguna cosa que no sabies?					
Creus que la primera sessió t'ajudarà a coneixe't millor?					
I la segona sessió?					
T'agradaria saber-ne més?					
Observacions	<hr/> <hr/>				

	Gens				Molt
Has après alguna cosa que no sabies?					
Creus que la primera sessió t'ajudarà a coneixe't millor?					
I la segona sessió?					
T'agradaria saber-ne més?					
Observacions	<hr/> <hr/>				

Has après alguna cosa que no sabies? Gens Molt

Creus que la primera sessió t'ajudarà a coneixe't millor?

I la segona sessió?

T'agradaria saber-ne més?

Observacions

M'agradaria saber-ho tot.

Has après alguna cosa que no sabies? Gens Molt

Creus que la primera sessió t'ajudarà a coneixe't millor?

I la segona sessió?

T'agradaria saber-ne més?

Observacions

Has après alguna cosa que no sabies?

1 Creus que la primera sessió t'ajudarà a coneixe't millor?

2 I la segona sessió?

T'agradaria saber-ne més?

Observacions

Kok

Has après alguna cosa que no sabies?

Creus que la primera sessió t'ajudarà a coneixe't millor?

I la segona sessió?

T'agradaria saber-ne més?

Observacions

Seria muy buena profundizar sobre el tema de las emociones, es muy interesante

Has après alguna cosa que no sabies?

Creus que la primera sessió t'ajudarà a conèixe't millor?

I la segona sessió?

T'agradaria saber-ne més?

Observacions

Je agria molt assisio

e) Valoracions taller psico-educatiu grup A2 castellà

Has aprendido algo nuevo?



Crees que la primera sesión, te ayudará a conocerte mejor?



Y la segunda sesión?



Te gustaría saber más?



Observaciones

GRACIAS

Has aprendido algo nuevo?



Crees que la primera sesión, te ayudará a conocerte mejor?



Y la segunda sesión?



Te gustaría saber más?



Observaciones

Has aprendido algo nuevo? Nada Mucho

Crees que la primera sesión, te ayudará a conocerte mejor?

Y la segunda sesión?

Te gustaría saber más?

Observaciones

Has aprendido algo nuevo? Nada Mucho

Crees que la primera sesión, te ayudará a conocerte mejor?

Y la segunda sesión?

Te gustaría saber más?

Observaciones

Has aprendido algo nuevo?



Crees que la primera sesión, te ayudará a conocerte mejor?



Y la segunda sesión?



Te gustaría saber más?



Observaciones

Has aprendido algo nuevo?



Crees que la primera sesión, te ayudará a conocerte mejor?



Y la segunda sesión?



Te gustaría saber más?



Observaciones

f) Diari de camp de l'observació participant

Dies abans de la primera trobada amb les alumnes de l'Escola d'Adults, estava realment nerviosa i preocupada sobre si sabia fer-ho bé o no, si seria capaç de traslladar el que volia, si serien persones col·laboradores...

Un cop arriba el dia i em trobo amb les persones, començo a parlar i ja percebo el seu escalf i la seva curiositat per saber i la predisposició per compartir tan per part d'un grup com de l'altre. Va ser molt interessant poder compartir vivències i parlar-ne entre persones de diferents cultures les quals arribaven moltes vegades a les mateixes conclusions fet que em fa creure que no som tant diferents les unes de les altres.

En la segona trobada amb el grup ja anava un pèl més relaxada perquè ja coneixia més o menys qui eren les persones amb qui compartiria les dues següents sessions.

Sessió 1

Al final de la sessió va ser pot ser el més interessant degut a què durant el transcurs de la mateixa ja havíem començat a veure per on anaven els trets i l'ambient era propici en definitiva es van anar sentint cada vegada més còmodes.

Va ser durant la utilització del Sihkkona que hi van haver moltes respostes interessants però vull destacar-ne dues que em van agradar, no tant per les paraules sinó per la història que hi havia darrere. Un noi va mostrar una carta on era tot fosc però s'obria una porta i es veia com entrava un raig de claror en mig de la foscor i em va comentar: *"empiezo a ver un poco de luz y quiero que me ayudes para abrir toda la puerta"*. La vida de la persona que em va comentar això i la seva experiència per arribar fins a Osona fou extremadament dura i on s'han vulnerat repetidament qualsevol dret a la dignitat humana, l'actitud que posa davant la vida, les ganas d'aprendre i d'entendre-ho tot són extraordinàries.

Una altra de les respostes va venir de la veu d'una dona que s'ha separat de la seva parella amb la que té tres filles. Les persones del municipi amb les quals comparteix origen i cultura la rebutgen per la seva decisió i les persones d'origen autòcton la rebutgen pel seu origen. Em va mostrar una carta on la imatge era un àguila volant i el seu comentari va ser el de *"mira que bonita amb les ales ben obertes, és molt elegant i no li cal anar acompanyada de cap altre ocell ni de la seva ni de cap altra espècie, jo soc així i després de tot el que hem parlat, no vull que això m'afecti en la meva vida. Ja ho veureu -dirigint-se a totes les persones- seré igual d'elegant"*, les persones que érem allà la vam aplaudir i li vam felicitar.

Tot i que jo no vaig demanar en cap moment quina era la seva situació personal, algunes d'elles es van sentir còmodes i van voler explicar a les seves companyes quina era aquesta situació i asseguren que van notar l'escalf de la resta. Abans d'acabar, vaig explicar de forma molt superficial sobre què tractaria la següent sessió.

Sessió 2

Durant aquesta sessió van sortir diversos temes dels que van voler parlar i que van ser objecte de molta participació per part de les persones assistents.

Sentiment d'ambivalència. Odien i estimen per parts iguals tant el país d'origen com el d'acollida. Amor al país d'origen per tot el que hi han viscut i per tot el que han deixat i Odi per tot el que les ha fet marxar. Sovint, aquest sentiment es torna en idealització i a vegades es necessari fer una valoració més subjectiva que ens mostri que ni tot és tan bo ni tant dolent.

Amor al país d'acollida per totes les oportunitats, drets i serveis que els ofereix i Odi per tot l'esforç d'adaptació que suposa i aquesta manca de reconeixement per una part de la societat d'acollida.

Després d'aquesta part, totes van dir coses bones i dolentes tant del país d'origen com del d'acollida i aquestes són algunes de les respostes:

“Colòmbia em va donar les meves filles i la migració me les ha tret. Colòmbia em negava una projecció de futur i Catalunya me l’ha ofert”

“Al Marroc no li podia oferir ni una bona educació ni bons metges als meus fills i aquí els veig créixer feliços i sans però com que res és gratis he hagut de pagar el preu de allunyar-me de la família i amigues. Aquí estic molt sola però em recompensa veure els meus fills.”

“Jo trobo a faltar els meus amics de Georgia però aquí tinc coses que allà no tenia. Una vegada vaig passar 4 dies sense menjar res perquè no tenia res per menjar ni per comprar. Aquí encara no m’ha passat.”

“Aquí tengo más libertad que en mi país. Aquí no pasa nada si salgo sola a comprar y si decido tomar un café en un bar nadie me dice nada. Aunque sé que mis paisanas hablan de mi pero me da igual.”

Idealització d'altres processos. Sovint algunes de les persones es guien per altres històries d'èxit és a dir algú els ha comentat que una persona del municipi del costat va marxar a Europa amb

un euro a la butxaca i ara és una empresària d'èxit doncs bé, cal recordar que per cada història d'èxit que coneixem n'hi ha milers que no. És fàcil enlluernar-se i cal tenir en compte que tot i que el pessimisme és dolent no significa que l'optimisme sempre sigui bo, cal buscar l'equilibri des de l'objectivitat.

A continuació vam parlar sobre què consideraven elles una història d'èxit migratori i perquè. Entre les respostes, el que més vaig poder recollir és que la majoria d'elles consideren que el fet de tenir feina i viure sense preocupacions burocràtiques, ja és una situació en la que estarien felices. Cap de les persones del grup va destacar cap situació que fos inassolible, totes tenien a veure amb una situació personal i laboral regularitzada i en ocasions, amb un reagrupament, segons elles, feliç.

“Els nens venjatius”. És un concepte utilitzat en els casos què hi ha menors que s'han quedat en origen amb persones alienes als progenitors. Quan després de temps de lluita personal i burocràtica aconsegueixen aquest reagrupament, els progenitors es troben que han perdut l'autoritat davant els menors.

A continuació vam estar debatent sobre l'adolescència i el que hagués significat per elles deixar les amistats, canvi d'escola, de cultura, en ocasions d'idioma, sovint en aquesta edat deixem el que creiem el primer amor...Es va arribar a la conclusió que tot això sumat a l'etapa adolescent on estan buscant el seu propi lloc dins la comunitat i el fet de canviar-los de societat quan estaven començant el seu procés en el país d'origen, pot tenir repercussions tant a nivell emocional com conductual.

La meva percepció d'aquest punt, un cop vam parlar sobre la nostra adolescència sembla que les persones que estaven més preocupades pel tema ho entenien i hi reflexionaven. De fet, una d'elles va expressar; *“- Les digo que se metan en mi situación y yo nunca me he metido en la suya.”*

g) Presentació taller psico-educatiu

A continuació adjunto les presentacions pel grup A2 de català de l'Escola d'Adults. La presentació en castellà la trobareu en el següent enllaç:

Sessió 1 <https://prezi.com/view/zIm0BGegr53NtPn1x27d/>

Sessió 2 <https://prezi.com/view/WTpX7BXPBfmtVR3u5nc3/>

Per exemple...

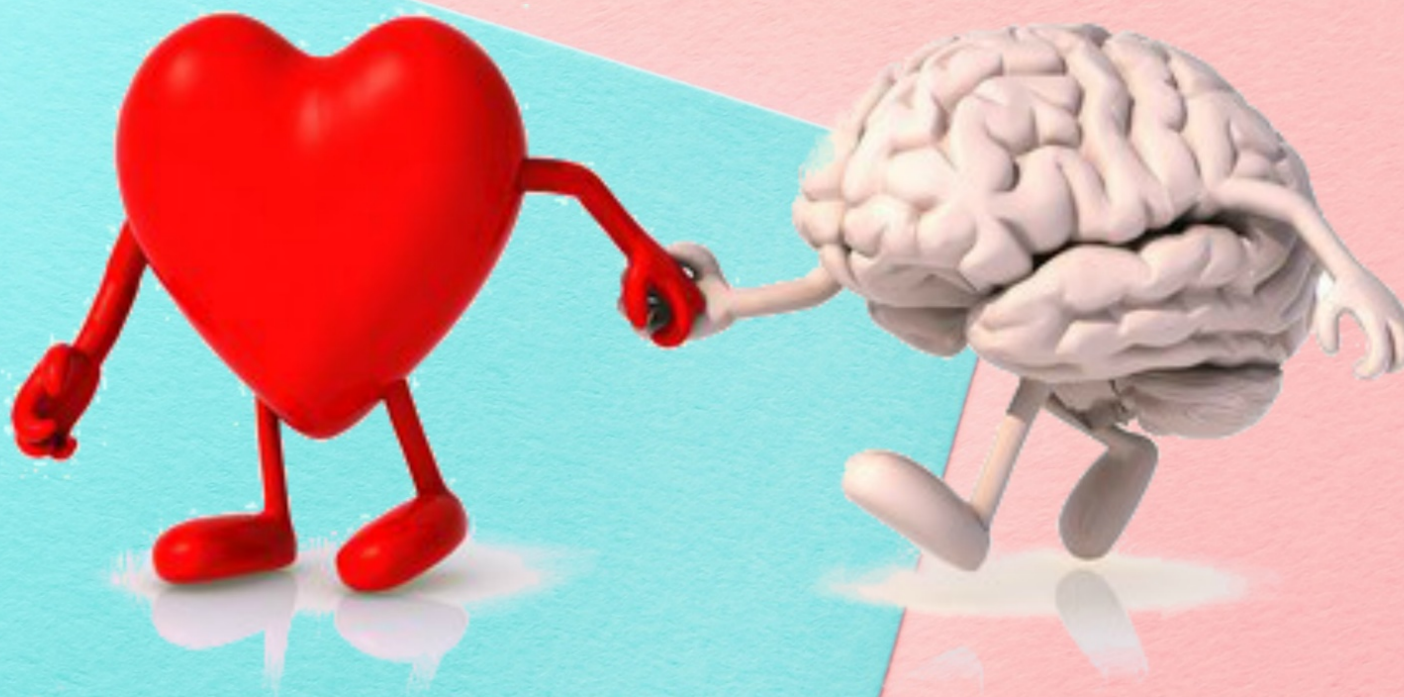
De l'emoció al sentiment

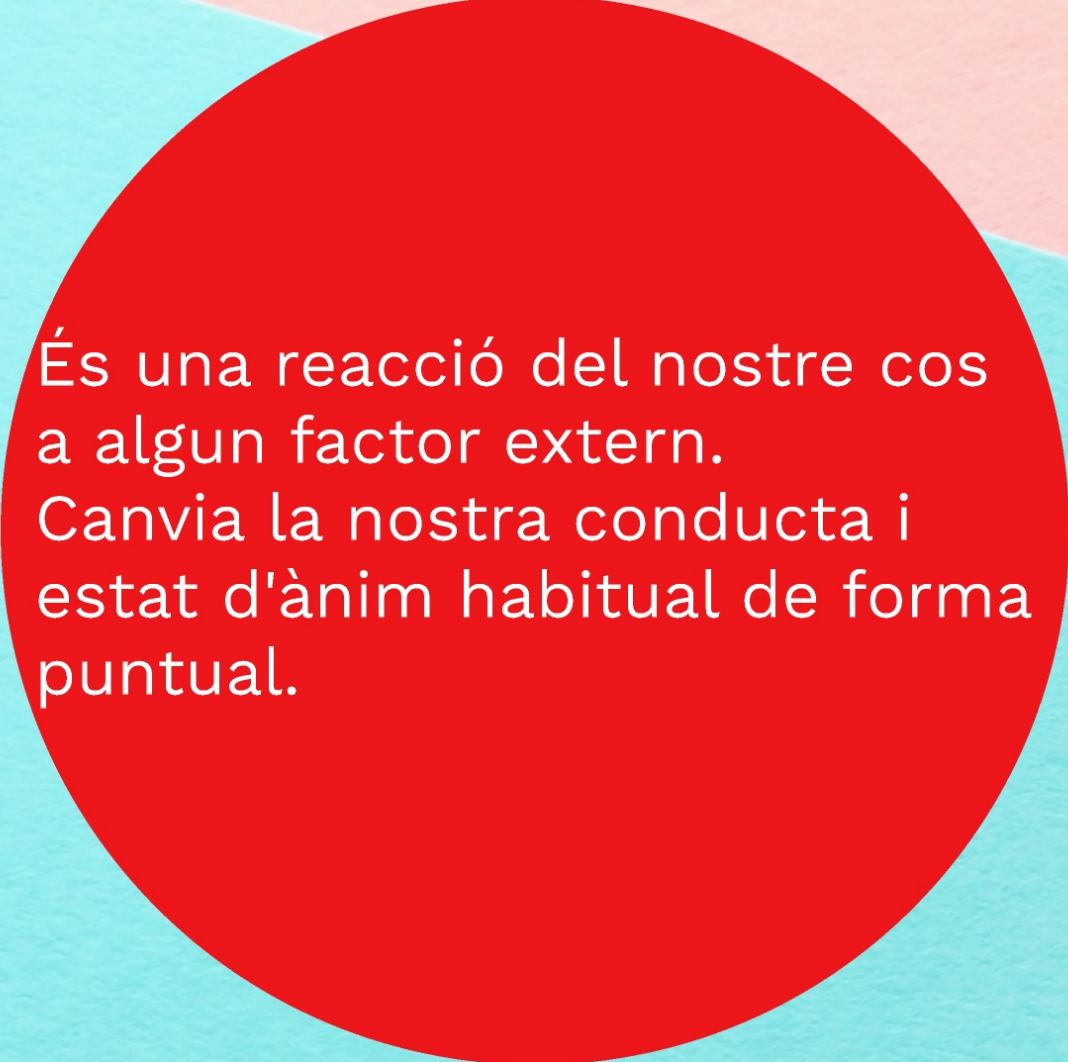
Ho intentem?

Les emocions

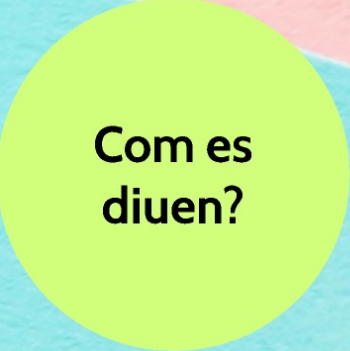
Que són?

Aristoteles





És una reacció del nostre cos
a algun factor extern.
Canvia la nostra conducta i
estat d'ànim habitual de forma
puntual.



**Com es
diuen?**

ALEGRIA



Com ens ajuda?



Ganes de repetir

POR



**A què ens
ajuda?**



**Fugir davant un perill real i imminent
per assegurar la supervivència.**

FÀSTIC

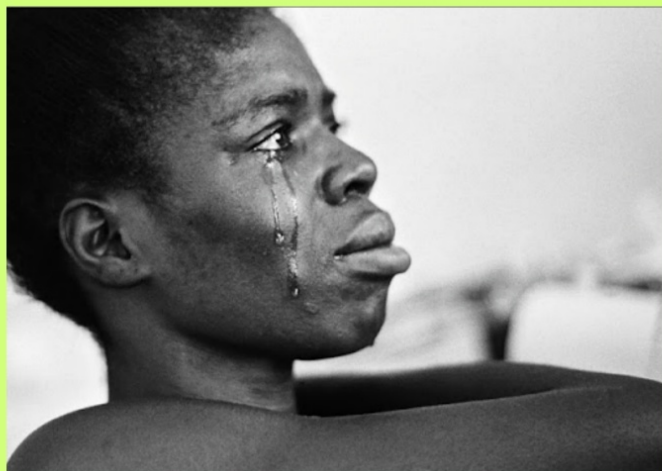


**Com ens
ajuda?**



**Evitar situaciones desagradables
o perjudiciales per la salut.**

TRISTESA



Com ens
ajuda?

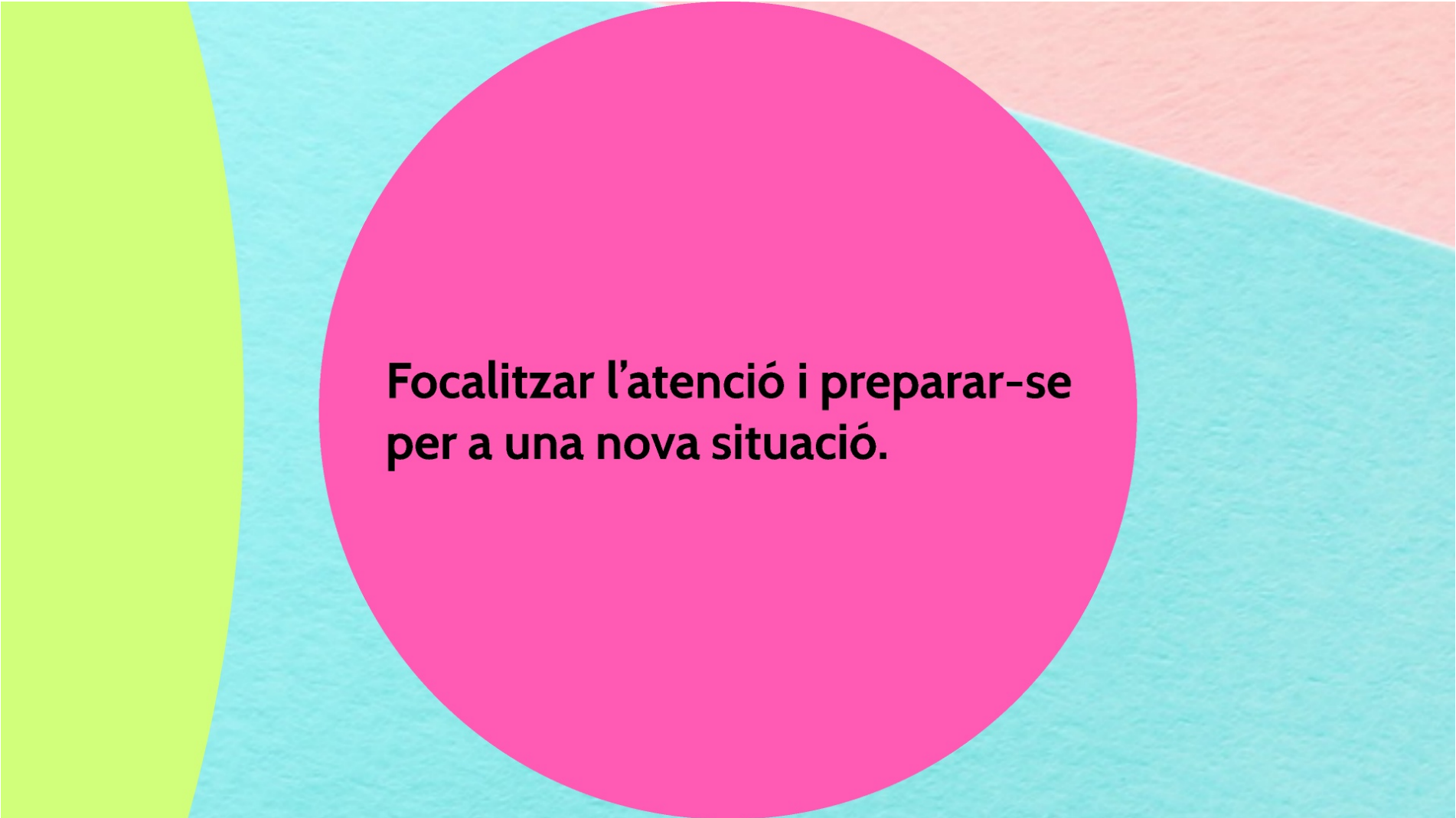


**Desactivar el cos i la ment, per
poder reflexionar i recuperar-se**

SORPRESA



Com ens ajuda?



**Focalitzar l'atenció i preparar-se
per a una nova situació.**

IRA



**Com ens
ajuda?**



**Impulsa a fer front a una
situació conflictiva o injusta.**

Per exemple...

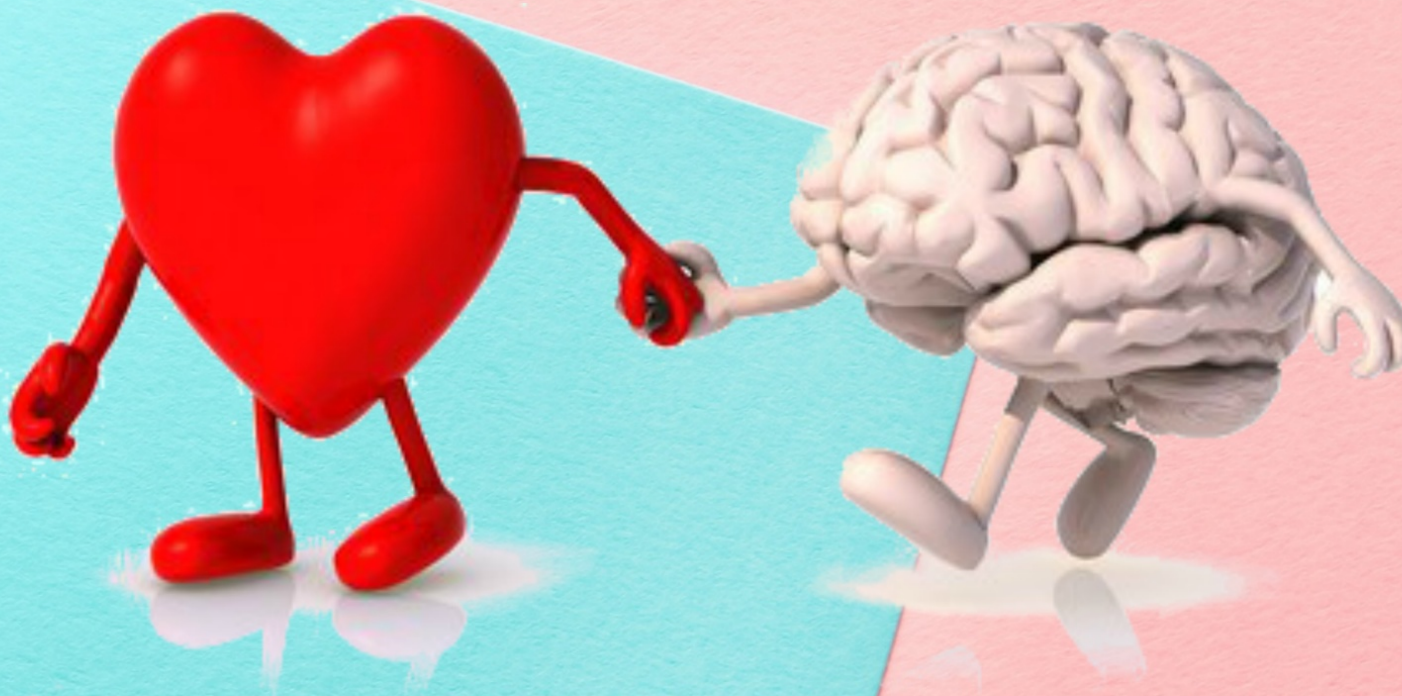
De l'emoció al sentiment

Ho intentem?

Les emocions

Que són?

Aristoteles



Factor



Emoció

Emoció



Per exemple...

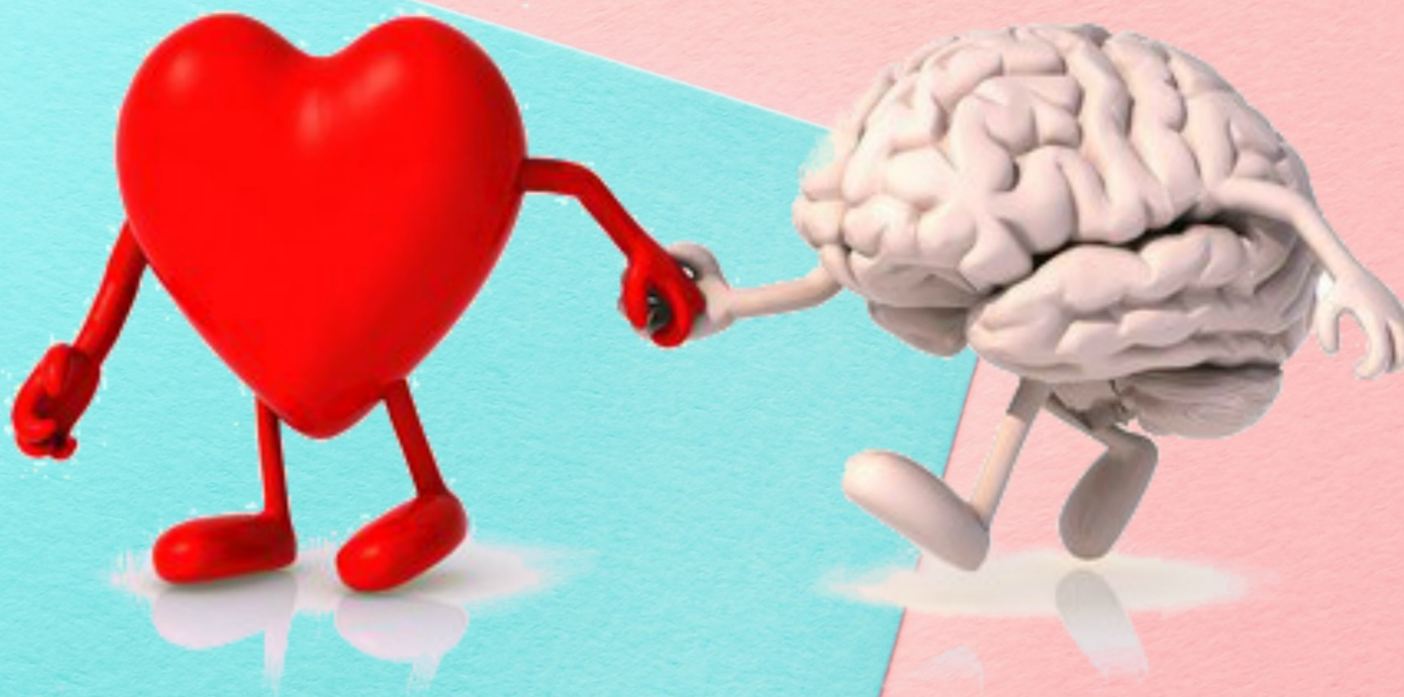
De l'emoció al sentiment

Ho intentem?

Les emocions

Que són?

Aristoteles



Emoció

Curta durada
Molt Intens
Factors Externs

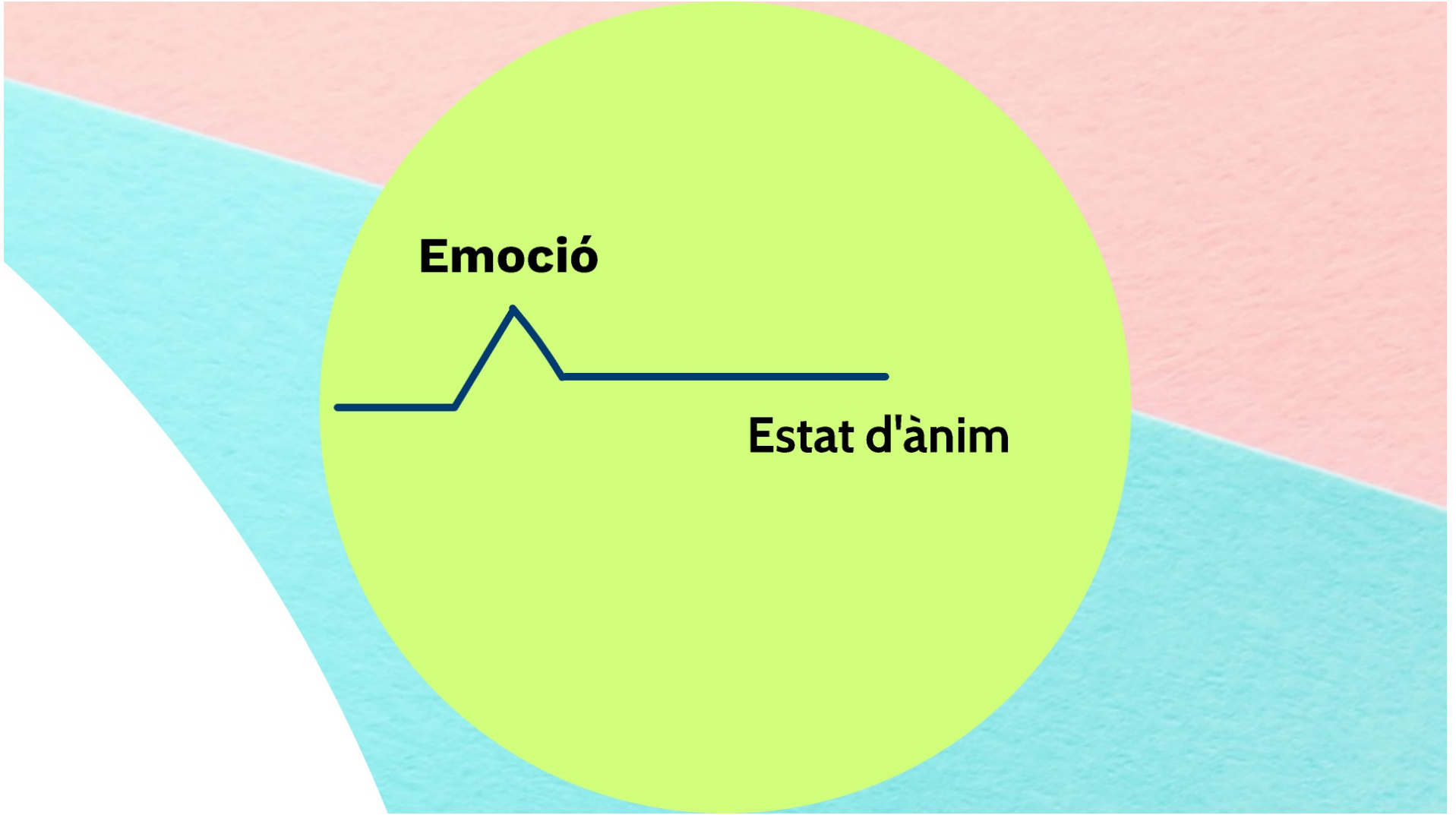
Estat d'ànim

Llarga durada
Menys Intens
Factors Interns

Gràfic 1

Estat d'ànim

Gràfic 2



Emoció

Estat d'ànim

Ira



Mal Humor

Tristesa



Melanconía

Alegria



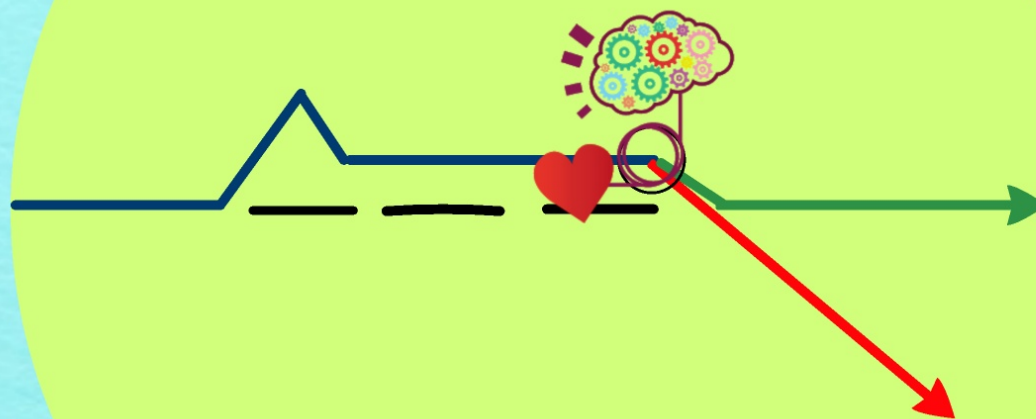
Bon Humor

Por



Inquietut

Els sentiments



Per exemple...

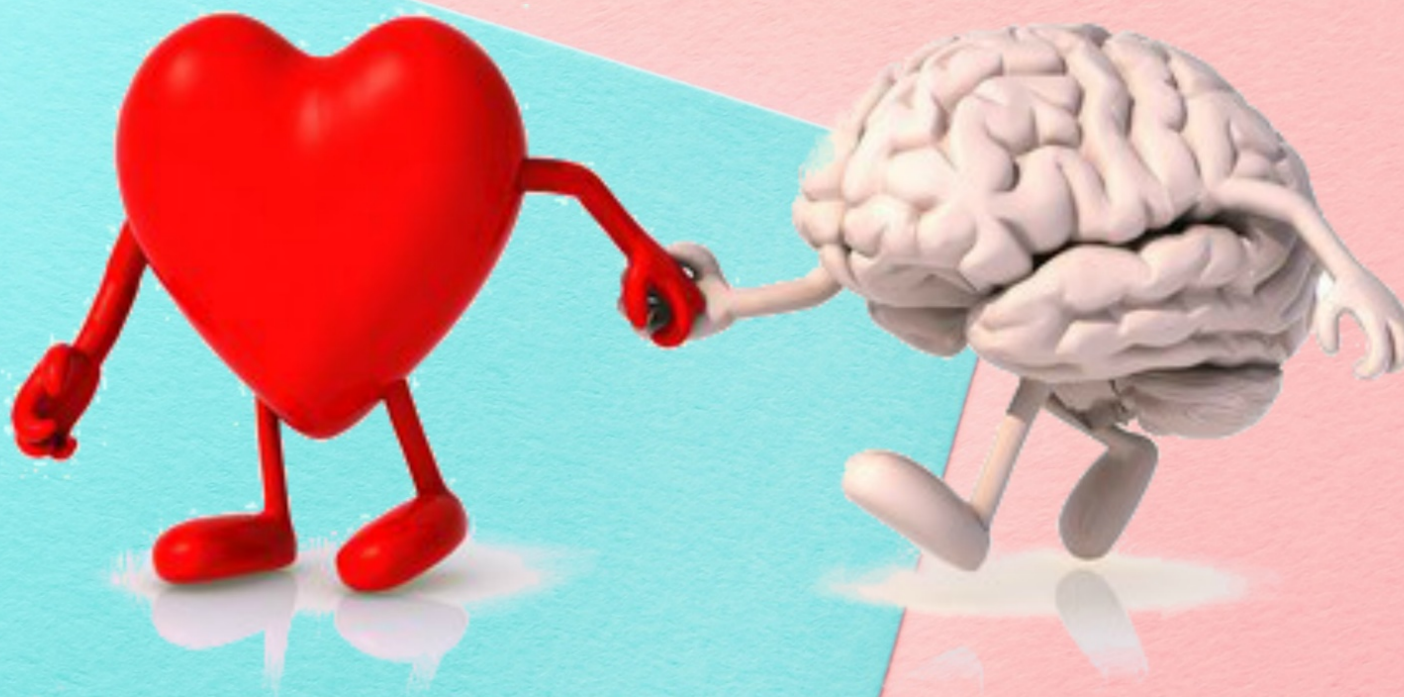
De l'emoció al sentiment

Ho intentem?

Les emocions

Que són?

Aristoteles



Quina emoció?

Què pot passar?

AMB

SENSE



Reflexió

Per
exemple...



Per exemple...

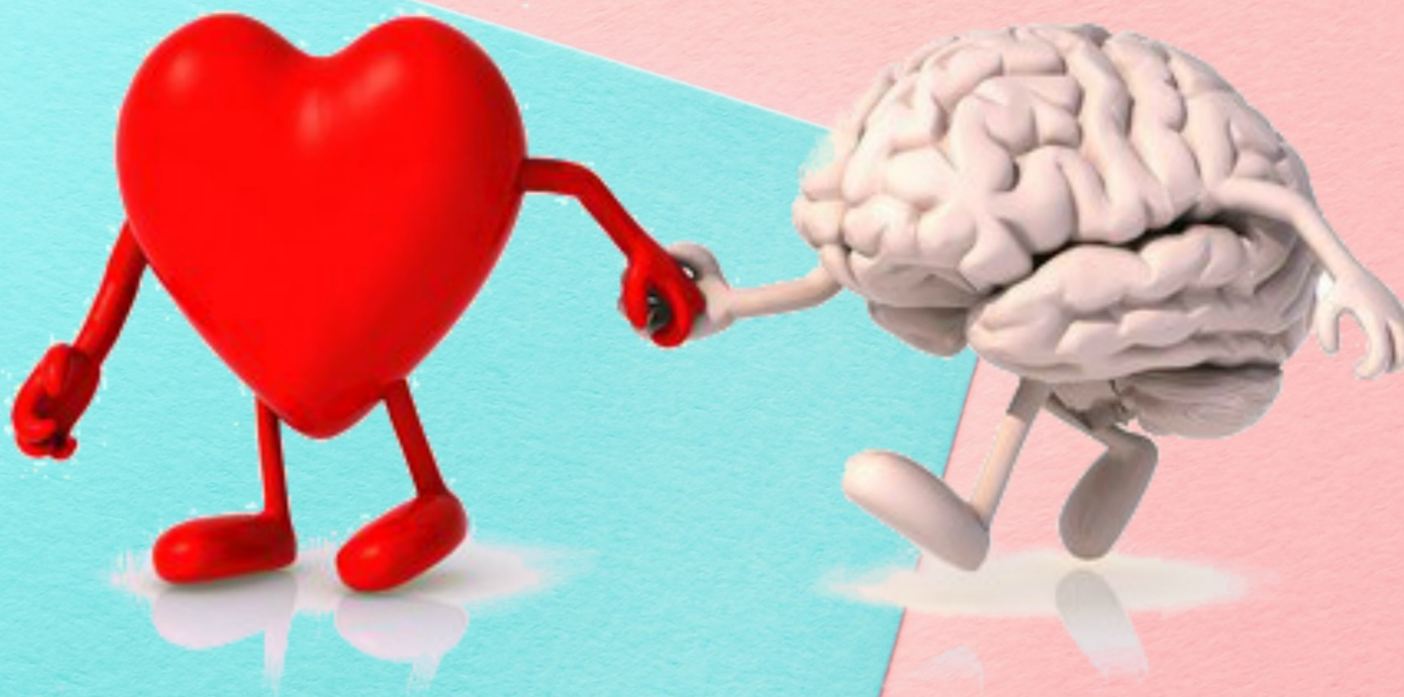
De l'emoció al sentiment

Ho intentem?

Les emocions

Que són?

Aristoteles



"Qualsevol persona es pot enfadar, es molt fàcil. Però enfadar-se amb la persona adequada, en el grau exacte, en el moment oportú, amb el propòsit just i de forma correcta, això, certament, no es tan fàcil"

Per exemple...

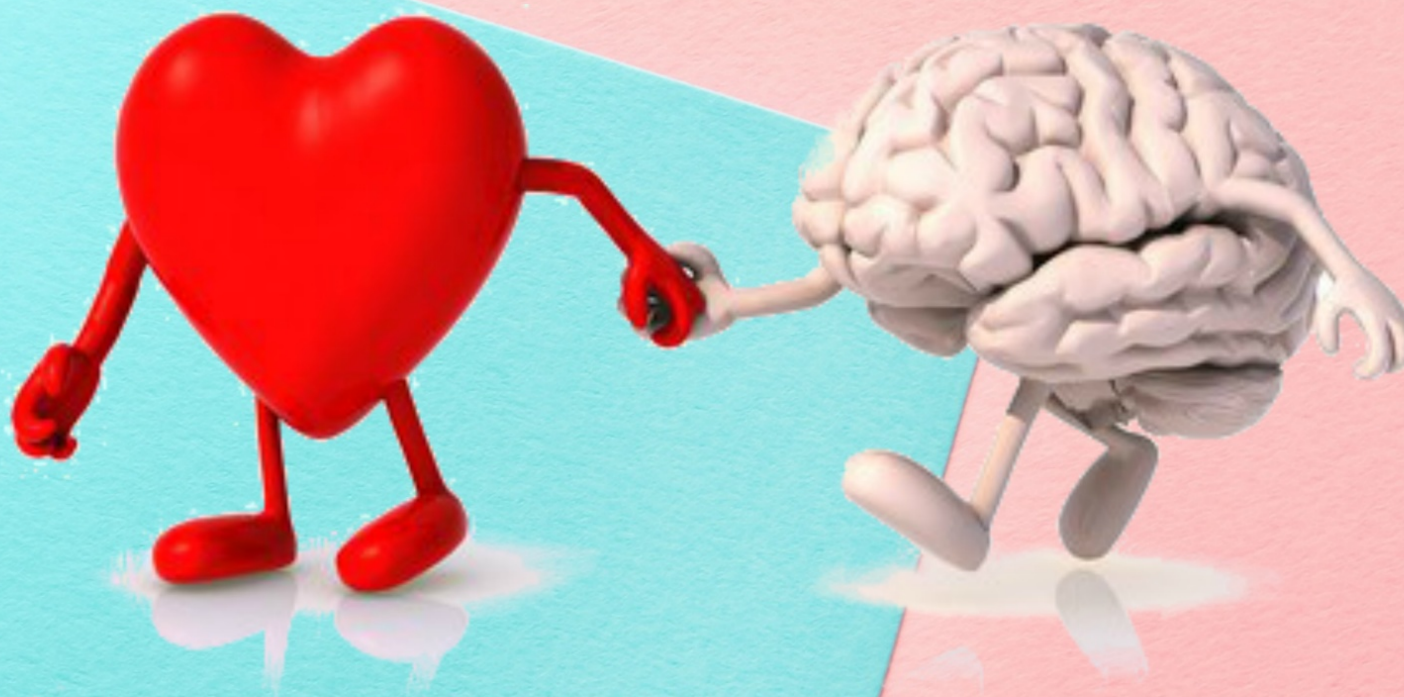
De l'emoció al sentiment

Ho intentem?

Les emocions

Que són?

Aristoteles



Eines

Què és?

Estrès i
Ansietat

EL DOL MIGRATORI

El dol

Altres



- El dol, no es una malaltia. No és una depressió. És estrès.
- No medicar. Cal viure'l.
- **TOTES** les persones que emigren, pateixen el dol migratori i tu, com el vols viure?



Eines

Què és?

Estrès i
Ansietat

EL DOL MIGRATORI

El dol

Altres

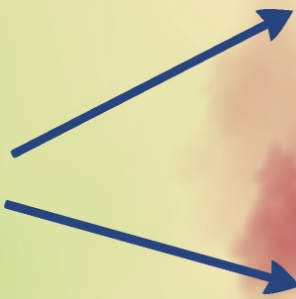


Estrès; És un desequilibri entre les demandes percebudes i la capacitat de resposta.



Ansietat

Por



Adaptativa; Un factor extern

DESadaptativa; Surt del pensament.
Creença limitadora.

Eines

Què és?

Estrès i
Ansietat

EL DOL MIGRATORI

El dol

Altres



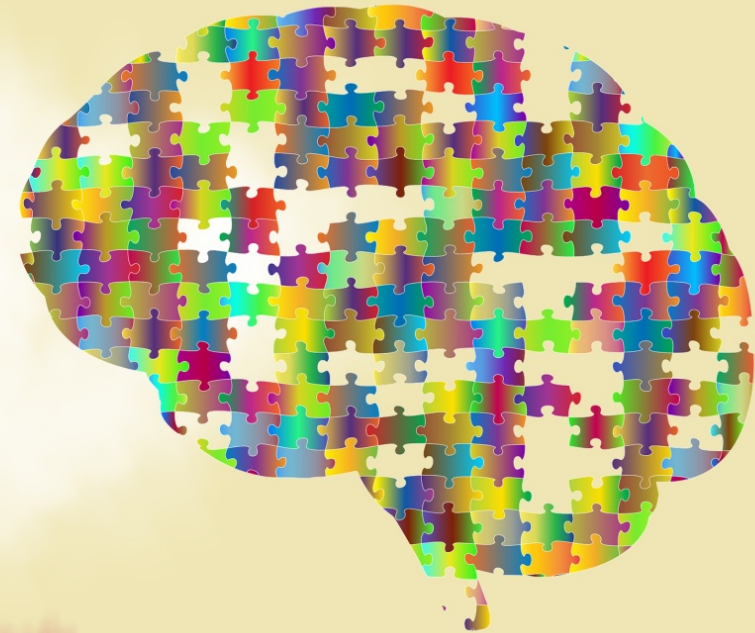
Dol

La migració implica perdre i guanyar i es necessita un esforç d'adaptació a les noves condicions de vida.

Procès on el nostre cervell necessita parar, per adaptar-nos a les noves situacions.

La tristessa ens ajuda a parar temporalment.

Ens sitúa davant un nou començament.



Els 7 dols

Característiques

Recurrent;

Contacte amb la família, amics, música, himne país, alimentació... reavivien els records.

Parcial;

No es una pèrdua, és una separació.

Múltiple;

Es deixen moltes coses enrere, com...

- **Família i Amics**
- **Llengua**
- **Terra**
- **La cultura**
- **L'estatus social**
- **Grup de pertinença**
- **Risc físic i/o mental**

Eines

Què és?

Estrès i
Ansietat

EL DOL MIGRATORI

El dol

Altres



Amor / Odi

- Al país d'origen;

Per tot el que has deixat. Pel que et va fer marxar

- Al país d'acollida;

Per les oportunitats. Per l'esforç d'adaptació.

Com?

Filles/Fills que no viatgen

- Les separacions obligatories son molt doloroses.
- Tenen dificultat per perdonar, pel dolor que han patit.
- No entenen l'economía, ni geografia, nomès veuen que els seus pares no hi són.
- Les mares/pares es senten culpables.

Abans de marxar;

- Demanar ajuda a una professional (psicòloga, mestra, metge...)
- Parlar clar. No mentir. Els menors són capaços d'entendre molt més del que saben expressar.

Al arribar;

- Pacència amb l'adaptació. Necessiten temps.
- Demanar ajuda a un professional (psicòloga, mestra, metge...)

Eines

Què és?

Estrès i
Ansietat

EL DOL MIGRATORI

El dol

Altres



- **Insomni;** A la nit, surten el records i es quan es nota la soletat.

Consells;

- No prendre cafè/té/coca-cola... a partir de les 17:00
- Sopar dues hores abans d'anar a dormir
- No utilitzar el mòvil/ordinador, una hora abans d'anar a dormir.
- Anar a dormir i llevar-se sempre a la mateixa hora (encara que no hagi dormit bé)
- Posar el despertador cara a la paret
- Rutina de activitats relaxants (llibre, música...)
- No fer exercici intens dues hores abans.

Per tal d'evitar el sentiment de soledat, cal crear una xarxa d'amistats, a ser possible mixta entre persones migrades i autoctones.

Asociació/ Voluntariat

- Esportiva
- Religiosa
- Art/Cultura
- Política

Ansietat

- Esport

Qualsevol exercici va bé.

- Sortir

La llum solar (no el sol), duu Vitamina D que és un potent antidepressiu natural.

- Relaxació

Ens ajuda a conèixer el nostre cos i aprendre a parar i respirar.
Elimina i ajuda a prevenir mal de cap.

MOLTES GRÀCIES!!

rosercarolperez@gmail.com

Eines

Què és?

Estrès i
Ansietat

EL DOL MIGRATORI

El dol

Altres

