



Coordinadora estatal

**Plataformas Sociales  
Salesianas**

# ENTRELAZANDO EXPERIENCIAS

Voces y miradas de mujeres migrantes en contraste

**Observatorio de Migraciones**  
Plataformas Sociales Salesianas



# Observatorio de Migraciones

## Plataformas Sociales Salesianas

*Déjame  
que te  
cuenta*



# Índice

**01 | Introducción**

**02 | Preguntas clave**

**03 | Metodología**

**04 | Herramientas**

**05 | Fichas analíticas**

**06 | Grupos de contraste**

**07 | Análisis de contenido**

**08 | Conclusiones**

# 1 Introducción

---

La combinación de técnicas de investigación (fichas analíticas y grupos de contraste) y las diferentes herramientas seleccionadas (mapas mentales, Cuentología y dinámicas grupales) nos han proporcionado un enfoque integral en esta investigación, permitiéndonos mapear la complejidad de los discursos, contrastar perspectivas, analizar datos detallados y explorar narrativas de empoderamiento en el estudio de experiencias migratorias y estrategias de afrontamiento ante discurso de odio y situaciones de discriminación.

En el contexto de la investigación cualitativa desarrollada durante este año 2023, el análisis de discurso emerge como una herramienta esencial para desentrañar las complejidades y significados inherentes a las expresiones verbales y textuales de las participantes. Este enfoque metodológico nos ha permitido ir más allá de la superficie lingüística, adentrándonos en las capas profundas de construcciones sociales, identidades y relaciones de poder presentes en las narrativas recopiladas en el desarrollo de talleres de contraste.

Al explorar las múltiples dimensiones del discurso, desde las elecciones léxicas hasta las estructuras sintácticas, se revelan patrones, contradicciones y matices que contribuyen a la comprensión holística de las experiencias de las participantes. El análisis del discurso proporciona una lente interpretativa que no solo desglosa el contenido expresado, sino que también destaca cómo el lenguaje, como entidad viva, refleja y configura las realidades sociales. En esta exposición de conclusiones, nos sumergiremos en las riquezas discursivas extraídas durante la investigación, buscando discernir significados profundos, tensiones subyacentes y posibles puntos de transformación, aportando así una dimensión enriquecedora a la comprensión global de nuestro objeto de estudio.



## 2 Preguntas clave

---

Las siguientes preguntas clave han guiado el análisis en esta investigación cualitativa, sirviendo como brújula para desentrañar las complejidades y matices presentes en las narrativas de las participantes, y proporcionando una estructura reflexiva que ha permitido iluminar dimensiones significativas de nuestro objeto de estudio.

- ¿Qué **experiencias** específicas de **discriminación** nos han contado las mujeres migrantes?
- ¿Qué situaciones nos han contado las mujeres migrantes que hemos identificado como **discriminación sutil o simbólica**?
- ¿Cuáles son las principales **dificultades** que nos han contado las mujeres migrantes?
- ¿Cuál ha sido el **impacto emocional** de las situaciones discriminatorias o de discurso de odio que reflejan las mujeres migrantes?
- ¿Qué **estrategias de afrontamiento** frente a discursos de odio podemos encontrar en el discurso de las mujeres migrantes?
- ¿Qué diferencias existen en la percepción del país de origen entre **mujeres migrantes y descendientes que han nacido en España o han venido con poca edad**?



# 3 Metodología

## Técnicas de investigación cualitativa:

Las **fichas analíticas (F.A)** se han utilizado para estudiar la comprensión de la perspectiva de los discursos de odio y sus respectivas estrategias de afrontamiento entre profesionales de las plataformas sociales salesianas, debido a la capacidad que estas tienen para proporcionar un marco organizado y detallado de datos cualitativos. Estas fichas nos han permitido documentar de manera sistemática la riqueza de información proveniente de profesionales con larga experiencia en acompañamiento a personas migrantes, facilitando el análisis comparativo, la identificación de patrones emergentes y la comprensión contextualizada de las experiencias, contribuyendo así a una evaluación exhaustiva de discursos y estrategias de afrontamiento en el ámbito del tercer sector en general y de las plataformas sociales salesianas en particular.

Los **grupos de contraste (G.C)** son fundamentales para analizar la perspectiva de discursos de odio y estrategias en mujeres migrantes, participantes de recursos de las plataformas sociales salesianas, ya que nos ha permitido comparar y contrastar experiencias y percepciones entre distintos subgrupos. Al facilitar la interacción entre mujeres migrantes con diversas vivencias, estos grupos ofrecen insights más profundos sobre la heterogeneidad de las manifestaciones de discursos de odio, así como las estrategias de afrontamiento adoptadas, permitiendo una comprensión más completa y contextualizada de la realidad de este colectivo.

### FICHAS ANALÍTICAS

#### Profesionales

- Organizar y registrar de manera estructurada la información cualitativa recopilada.
- Facilitar el análisis detallado y sistemático de los datos, permitiendo la identificación de patrones, tendencias y relaciones en la información recopilada.
- Mejorar la comprensión e interpretación de los datos cualitativos dentro de un proceso de investigación

### GRUPOS DE CONTRASTE

#### Mujeres migrantes

- Comparar y contrastar experiencias, percepciones o perspectivas entre diferentes grupos de participantes -en este caso mujeres migrantes.
- Identificar similitudes y diferencias significativas en las respuestas, experiencias e interpretaciones, proporcionando una comprensión más completa y matizada del fenómeno estudiado.

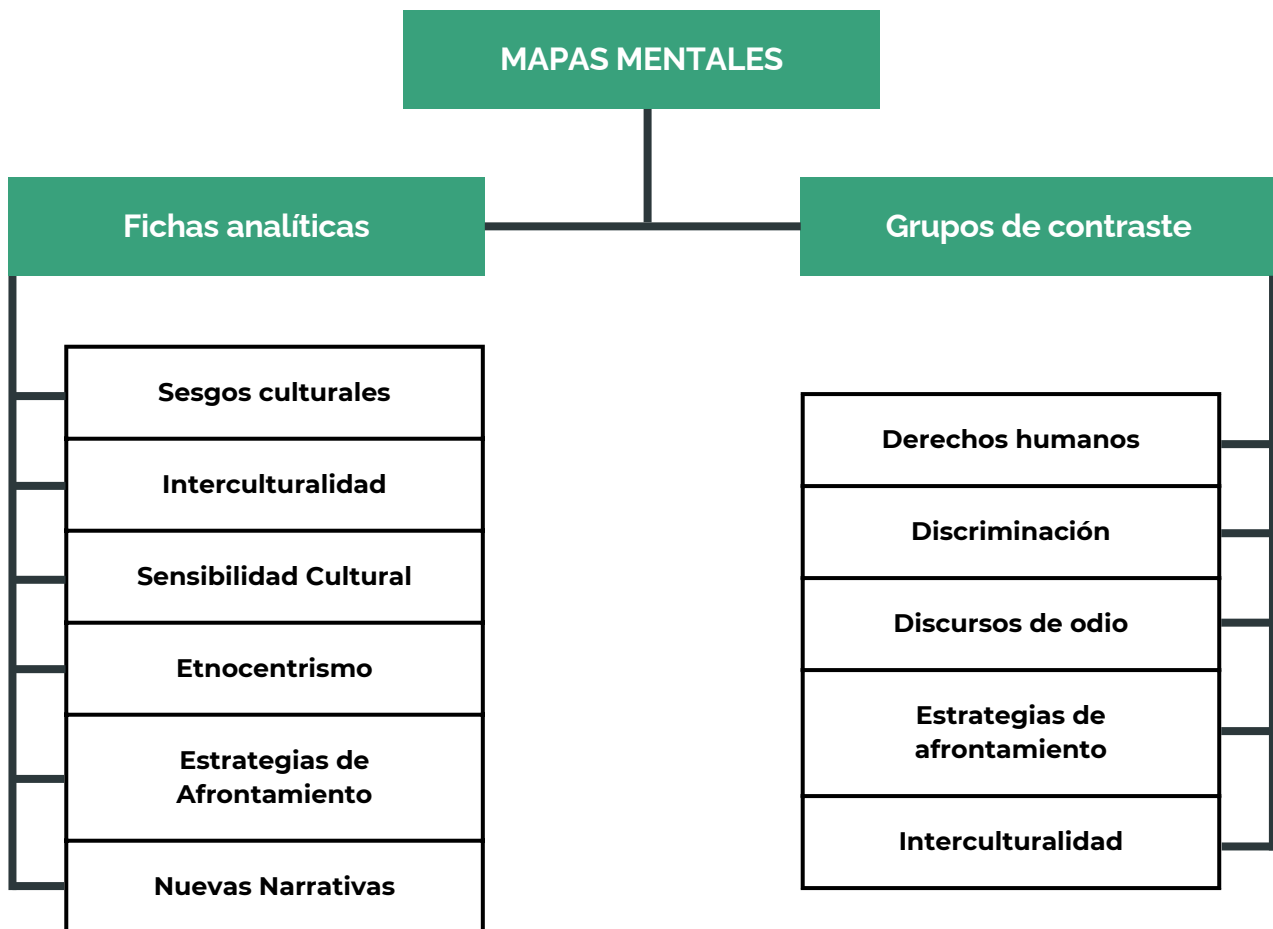
## Diagrama general del proceso de F.A y G.C



# 4 Herramientas

El desarrollo de los **mapas mentales** en este contexto se ha fundamentado en la necesidad de capturar la complejidad interconectada de estas temáticas de manera visual y estructurada. Los mapas mentales ofrecen un enfoque dinámico que permite representar gráficamente la diversidad de ideas, conceptos y relaciones emergentes durante el análisis de los discursos de odio. Al utilizar esta metodología, hemos buscado identificar patrones recurrentes, conexiones subyacentes y estrategias de afrontamiento, ofreciendo una representación holística de las interacciones complejas entre las narrativas de odio y las respuestas individuales o colectivas. La visualización a través de mapas mentales no solo facilita la comprensión de la complejidad discursiva, sino que también destaca posibles puntos de intervención para la construcción de nuevas narrativas que contrarresten los discursos perjudiciales. La metodología de mapas mentales, al proporcionar una herramienta visual y flexible, enriquecerá nuestra comprensión de las relaciones entre los diferentes elementos estudiados, promoviendo una perspectiva integral en la interpretación y análisis de los resultados.

La elección de una metodología basada en la lectura y reflexión de cuentos infantiles denominada **Cuentología**, responde a la premisa de que las narrativas infantiles actúan como poderosas herramientas pedagógicas y agentes de cambio cultural. Los cuentos infantiles, al representar escenarios y personajes diversos, ofrecen un espacio seguro para explorar de manera simbólica las experiencias y desafíos que enfrentan las mujeres migrantes en el contexto de discursos de odio, discriminaciones, y estrategias de afrontamiento. Al fomentar la lectura colaborativa y reflexiva de estos relatos, nuestra metodología ha buscado no solo identificar las formas en que los discursos de odio impactan en las mujeres, sino también comprender las estrategias de afrontamiento que emplean y explorar la construcción de nuevas narrativas que puedan empoderarlas. La narrativa de los cuentos infantiles se convierte así en un catalizador para la expresión de experiencias, promoviendo la reflexión crítica y proporcionando un espacio inclusivo para la co-creación de alternativas narrativas que resalten la diversidad, la resiliencia y la fuerza de mujeres migrantes ante los discursos de odio. Esta metodología no solo enriquecerá nuestra comprensión de las experiencias de estas mujeres, sino que también contribuirá a la formulación de estrategias más efectivas de apoyo y cambio social.



Se han formulado las preguntas adaptadas a diversos niveles de comprensión del idioma, considerando la diversidad lingüística presente en los grupos. Además, se ha ajustado el ritmo de las preguntas para garantizar una participación activa y reflexiva, asegurando que cada mujer pudiera expresar sus ideas de manera cómoda y significativa.

Asimismo, se han diseñado preguntas que respondan a las distintas participaciones observadas en el grupo, permitiendo abordar tanto las voces más proactivas como las reservadas. Estas adaptaciones han sido especialmente cruciales en el contexto de sesiones online, donde se han implementado estrategias adicionales como pausas para comentarios escritos, el uso de herramientas de participación virtual y la atención a señales no verbales a través de la cámara, para asegurar una dinámica efectiva y participativa en entornos virtuales.

Este enfoque estratégico en la formulación de preguntas ha buscado maximizar la participación inclusiva y la calidad de las respuestas, asegurando una riqueza en las contribuciones del grupo y una comprensión holística.



## Fichas Analíticas

Salvaje, Emily Hughes

Por Cuatro Esquinas  
de Nada, Jérôme  
Ruillier

La Preocupación de  
Lucía, Tom Percival

## Grupos de Contraste

G.C. 1

G.C.2

G.C.3

Elmer, David McKee

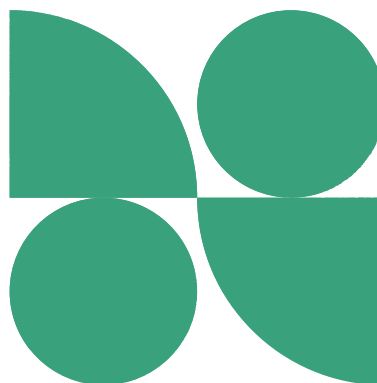
El Cazo de Lorenzo,  
Isabelle Carrier

El Cazo de Lorenzo,  
Isabelle Carrier

Por Cuatro Esquinas  
de Nada, Jérôme  
Ruillier

Estoy Contigo, Cori  
Doerrfeld

Por Cuatro Esquinas  
de Nada, Jérôme  
Ruillier



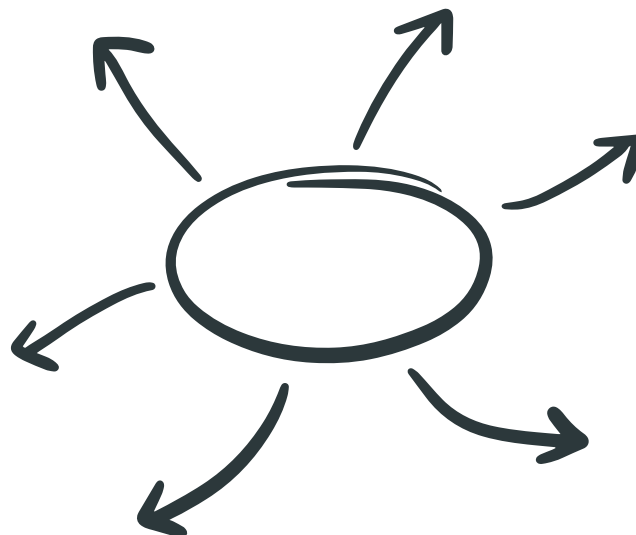
# 5 Fichas analíticas

---

## (1) Mapas mentales de profesionales

Previo a desarrollar los análisis extraídos se hace necesario aclarar que las respuestas han sido codificadas, y en algunos casos, suprimidas. La codificación se volvió necesaria debida a que algunas respuestas obtenidas en el formulario de fichas analíticas no se ajustaban al formato solicitado inicialmente, que consistía en describir un concepto utilizando un máximo de cinco conceptos clave. Ante la variabilidad en la longitud, complejidad y alcance de las respuestas, la codificación se ha implementado para homogeneizar y estructurar la información, facilitando así una comparación más efectiva entre las diferentes contribuciones. Esta adaptación se ha llevado a cabo según criterios del grupo analítico, quienes han considerado esencial mantener coherencia y consistencia en el procesamiento de datos. Este enfoque no solo ha optimizado el análisis y la interpretación de los resultados, sino que también ha garantizado la congruencia con los objetivos y criterios previamente establecidos en la investigación.

Las definiciones que aparecen a continuación se han construido cuidadosamente a partir de las categorías extraídas durante el proceso de codificación de las respuestas obtenidas. Se ha desarrollado de este modo para facilitar la lectura y comprensión al organizar los conceptos de forma estructurada y coherente. Al categorizar las ideas clave emergentes, se ha buscado ofrecer una presentación clara y concisa, permitiendo a los/as lectores/as identificar fácilmente las dimensiones relevantes de cada término.



# ¿Cómo han definido los/as profesionales de las Plataformas Sociales Salesianas...?

---

## ¿...Sesgos Culturales?

Los sesgos culturales han quedado definidos como los prejuicios y juicios personales arraigados en diferencias percibidas entre culturas, limitando la comprensión y generando barreras en la interacción en sociedad. Estos sesgos parten, o pueden surgir de sesgos culturales propios, donde se proyectan características que creemos definen una cultura en concreto, contribuyendo a una interpretación sesgada de comportamientos y prácticas. Además, están vinculados al condicionamiento social, ya que las experiencias pasadas y la exposición a estereotipos, etiquetas e ideas preexistentes sobre un grupo concreto influyen en la formación de juicios culturales. Superar los sesgos culturales implica reconocer y desafiar estas limitaciones, fomentando una comprensión más profunda y respetuosa de las diversas perspectivas culturales.

## ¿...Interculturalidad?

La interculturalidad se define como la mezcla y coexistencia de diversas culturas, siendo una fuente de riqueza que propicia aprendizajes continuos. Implica una reflexión sobre las distintas maneras de ver el mundo y promueve la convivencia positiva a través de la interacción entre culturas. En este modelo, la igualdad y la presencia equitativa de cada cultura son fundamentales, fomentando una convivencia armoniosa y estableciendo un diálogo constante que enriquece la relación existente entre diferentes culturas. La interculturalidad busca, en última instancia, crear un espacio donde la diversidad cultural se valore y se promueva como un activo enriquecedor para la sociedad.

## ¿...Sensibilidad cultural?

La sensibilidad cultural se define como la habilidad de construir empatía y conocimiento sobre otras culturas, mostrando una predisposición y apertura para aprender, incluso admitiendo los errores y "metiendo la pata" en el proceso. Implica un deseo genuino de conocer y comprender expresiones culturales distintas con respeto y consideración. La sensibilidad cultural va más allá de la mera adquisición de información: abarca la comprensión profunda de matices culturales que contribuyen a fomentar la interculturalidad. Se refleja en el trato respetuoso y la disposición constante a aprender, promoviendo un ambiente donde la diversidad cultural se convierte en un recurso valioso para el enriquecimiento mutuo.

## ¿... Estrategias de afrontamiento?

Las estrategias de afrontamiento son el conjunto de técnicas y herramientas que implican escucha activa, comprensión y la valoración de experiencias individuales, evitando las generalizaciones. Estas estrategias buscan acompañar a personas migrantes que enfrentan dificultades y a profesionales del tercer sector que se ven obligados/as a lidiar con ciertas limitaciones, actuando como mediadoras ante realidades tan complejas. Se centran en compartir, educar y sensibilizar sobre conductas sociales positivas que reduzcan el estrés, el malestar y la sensación de inseguridad, miedo e incertidumbre. El objetivo principal es proporcionar herramientas para la superación, promoviendo la confrontación constructiva de desafíos mediante una comunicación efectiva, apoyo emocional y la búsqueda de soluciones prácticas.

## ¿...Etnocentrismo?

El etnocentrismo ha sido definido como un error que no debería producirse en la intervención directa con personas migrantes, siendo esencial una reflexión constante sobre esta tendencia. Esta actitud, considerada un comportamiento y creencia arraigada, se manifiesta cuando un grupo se percibe como superior a otro, utilizando la interpretación y la cultura propias como estándar, en este caso, la visión occidental. Constituye una herramienta para trabajar en la eliminación de prejuicios, ya que implica reconocer y cuestionar la perspectiva que sitúa la Europa Occidental en el centro del mundo. Superar el etnocentrismo implica, por tanto, adoptar una actitud de apertura y respeto hacia la diversidad cultural, reconociendo la validez de múltiples perspectivas y experiencias.

## ¿...Nuevas Narrativas?

Las nuevas narrativas son nuevas formas de comunicación que se alejan del discurso del miedo, buscando destacar y valorar la diversidad en la sociedad. Representan nuevas maneras positivas de contar historias, constituyendo una forma de comunicación que combate, reduce y contrarresta el efecto de los discursos de odio. Estas narrativas buscan reflejar la pluralidad de la sociedad a través de la transformación del lenguaje, garantizando una representación digna y respetuosa. La creatividad y originalidad juega un papel fundamental en la creación de estas nuevas formas de comunicar, que se fundamentan en valores que promueven la inclusión y la aceptación de la diversidad como un activo enriquecedor.



# Fichas analíticas

## (2) Cuentología

### Salvaje, Emily Hughes



## Contenido / Justificación

Este cuento, donde se narra la vida de una niña, nos habla sobre la interpretación errónea que se ha venido haciendo sobre el concepto del amor. De que transmitir amor no se trata de impulsar la idea de que lo que es correcto es únicamente tu propia perspectiva. Esto cobra especial importancia a la hora de trabajar sobre cómo se construyen los sesgos culturales, y con tal fin, expusimos este cuento. Sobre cómo en ocasiones tratamos, desde un punto de vista profesional, de corregir actitudes que nos parecen erróneas en la población migrante, porque desde nuestra perspectiva occidental así lo consideramos.

## Preguntas

Tras la visualización del mismo, se pidió a profesionales que reflexionarían sobre los elementos positivos y negativos (bloque 1) que transmitía el cuento, sobre el propio reconocimiento en alguna figura del cuento y los motivos (bloque 2), y por último, que reflexionaran sobre a quién le podrían leer el cuento (bloque 3).

## ELEMENTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS

- Sobre los elementos positivos y negativos advertidos en el propio cuento resaltan las siguientes ideas, agrupadas en categorías centrales como convivencia, aprendizaje y comunicación e interculturalidad (o comunicación desde la interculturalidad y comprensión y aceptación de la diversidad cultural). La convivencia se define a partir de los elementos de armonía, tolerancia, cooperación, acogida, amistad, comprensión y aceptación. Y cómo el conjunto de todos ellos hacen posible la interacción entre seres humanos que quizá no tengan acuerdos sobre experiencias o expectativas de vida, pero con la posibilidad de convivir sin conflictos. El aprendizaje sobre todo aparece relacionado con la cultura, y cómo el estar con apertura y receptividad a la comprensión de la diversidad cultural favorece la convivencia en comunidad. Destaca también el concepto de aprendizaje como una forma de adquisición de nuevas formas de comprensión del mundo, más allá de los propios ojos de quien mira. La comunicación y la interculturalidad sobre todo resaltan como elementos clave facilitadores para la convivencia en armonía. Sin la comunicación es imposible generar espacios seguros y confortables donde convivir sin conflicto.
- Los elementos negativos están muy vinculados al objetivo inicial que pretendía alcanzar el cuento, y nos hablan sobre de todo de los sesgos culturales y las imposiciones. Nos hablan de la necesidad de no trabajar desde nuestros propios modelos y patrones culturales, sino de la necesidad de trabajar desde la comprensión que existen diferentes maneras de entender la vida en sociedad así como de ser capaces de dar respuestas desde la multiplicidad de casuísticas que nos podemos encontrar en el día a día como profesionales que acompañan a personas migrantes.

## RECONOCIMIENTO

- Las figuras más relevantes para el análisis que aparecen en este cuento son: La niña; La familia; Los animales del bosque.
- Las figuras en las que más se ven representados/as los/as profesionales en este cuento son:
  1. La comprensión: En los animales del bosque ya que como figuras educativas tratan de ser comprensivos/as con las diferentes situaciones que se desarrollan en el día a día y con la capacidad de empatizar y escuchar de forma activa las necesidades de cada una de las personas que acompañan.
  2. La imposición de costumbres: se puede definir como una necesidad y problemática transversal en el trabajo del tercer sector, y más concretamente con personas con historias de vida migrantes, y es que a veces la necesidad y el propio objetivo de querer o desear la integración de los/as migrantes en el país de acogida, lleva a una imposición de conductas y creencias que consideramos universales. Ciertamente existen algunos límites infranqueables, como pueden ser los derechos humanos, pero que no por ello, debemos desdeñar las formas e interpretaciones de vida de otras culturas.

## RECOMENDACIÓN

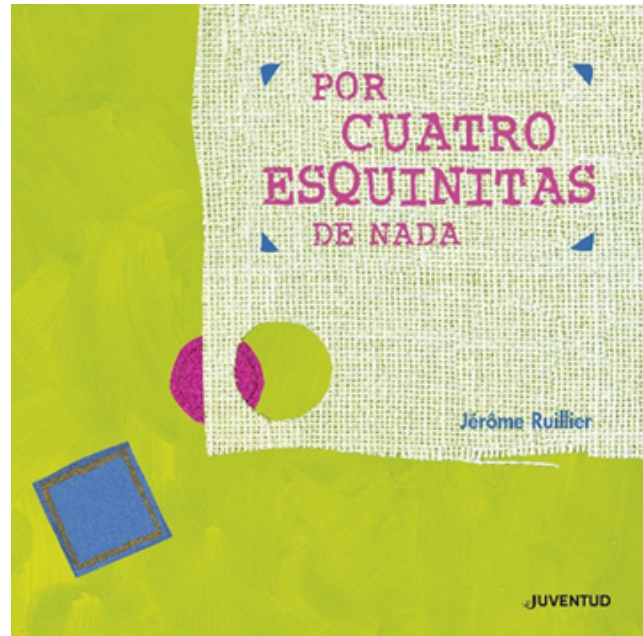
- En cuanto a las recomendaciones sobre quién o quiénes necesitarían leer o que les lean este cuento se pueden rescatar los siguientes grupos:
  1. Por un lado a los/as destinatarios/as con los que se trabaja desde las plataformas sociales salesianas.
  2. En este sentido se hace referencia a que la infancia y la juventud puedan adquirir valores de convivencia y tolerancia desde ámbitos educativos, reforzando la idea de convivencia en contextos interculturales y respeto hacia los demás.
  3. Por otro lado, y quizá es la respuesta que más se repite, a profesionales sociales que trabajan con colectivos migrantes.
  4. Se refleja, nuevamente, la necesidad de los equipos sociales de reflexionar acerca de sus papeles como agentes educativos desde la no imposición de valores y desde el reconocimiento que nuestros aprendizajes culturales no son hegemónicos y que son fruto de una socialización concreta, y que ninguna es mejor o peor que otra.



# Fichas analíticas

## (2) Cuentología

### Por cuatro esquinitas de nada, Jerome Rullier



## Contenido / Justificación

Este cuento nos invita a reflexionar sobre los esfuerzos que realizamos de forma individual para poder adaptarnos a un colectivo que, a priori, puede resultar mucho más grande y poderoso que nosotros/as. Nos invita a pensar en la necesidad de buscar espacios de debate y comunicación en los que, de forma conjunta, poder encontrar soluciones óptimas y que generen el menor daño posible. .

## Preguntas

Tras la visualización del cuento se realizaron las siguientes preguntas: sobre qué representan los cuadrados y los círculos en una sociedad intercultural y diversa como la de hoy en día, sobre las dificultades que como profesionales pueden encontrar a la hora de integrar o incluir a las personas migrantes a las dinámicas del país de acogida y por último sobre posibles adaptaciones y soluciones, a modo de herramientas, para superar las barreras y dificultades.

## REPRESENTACIÓN

- Las personas migrantes quedan representadas bajo la figura de cuadradito y las personas locales o del país de acogida se representan a través de los círculos. Mientras que la puerta de entrada al espacio común -país de acogida- está hecha a medida de los círculos, cuadradito encuentra diferentes barreras para acceder a su interior.
- En la figura de los círculos quedan reflejadas, por tanto, los siguientes elementos: barreras, cánones establecidos, cultura dominante, grupo mayoritario y hegemónico, lo normativo, a la no aceptación del que es diferente en color de piel, en pensamiento diferente, en idioma, en otras costumbres. También es lo que encaja en lo "socialmente aceptado", en el imaginario colectivo del deber ser y hacer. Así, en contraposición, cuadradito representa los esfuerzos de una persona migrante por integrarse en una sociedad concreta, que no cumple con una serie de características propias del momento y el lugar donde se encuentra, y las dificultades que encuentra en su intento de entrar en el espacio colectivo.

## DIFICULTADES

- Las dificultades que encuentran profesionales del tercer sector o de las PSS relacionadas con este cuento se pueden clasificar de la siguiente manera:
- De parte de aquellos que no son dependientes de los propios profesionales como: Barreras administrativas, administración en general. Políticas migratorias, leyes de extranjería, convocatorias de subvenciones públicas cerradas y exclusivas para determinadas poblaciones; la falta de adaptación de ciertos recursos; las exigencias de los proyectos; la sociedad en general; la falta de tiempo.
- Aquellas dificultades en las que sí se puede trabajar desde un ámbito educativo y social: la falta de confianza en ellos/as mismos/as (en relación con los/as jóvenes migrantes); la falta de educación; el racismo inconsciente y los sesgos culturales; la comprensión de la integración como un proceso unilateral que depende exclusivamente de la persona migrante; los privilegios propios y ajenos y la dificultad para reconocerse desde ahí; la imposición...

## ADAPTACIÓN (O POSIBLES SITUACIONES)

Como posibles adaptaciones a la puerta por la que entra cuadrado, los y las profesionales proponen las siguientes alternativas para trabajar en y desde una educación integral, intercultural y diversa:

- Pedir ayuda
- Trabajar en equipo
- Evitar la globalidad
- No juzgar
- Empatía
- Sororidad
- Respeto mutuo
- Educación como base de todo
- Comprensión
- Pensar y trabajar el concepto de diversidad como algo positivo
- Trabajar la resolución de conflictos
- Mediación cultural
- En cuanto a la forma de adaptar estas soluciones, las respuestas obtenidas nos hablan de amplitud.

# Fichas analíticas

## (2) Cuentología

### La preocupación de Lucía, Tom Percival



## Contenido / Justificación

Este cuento ensalza sobre todo valores como la comunicación. Sobre la importancia de hablar, visibilizar y comunicar nuestras preocupaciones; el cómo a partir de compartir historias de preocupación, éstas se hacen más llevaderas o incluso pueden llegar a desaparecer; se trata de identificar herramientas y recursos (personales) para hacer frente a los problemas. En relación con el colectivo de migrantes, vincula con la necesidad de ser facilitadores a la hora de generar espacios de comunicación y seguridad, que tal vez fuera de la institución o el recurso, no tienen tanta facilidad o disponibilidad para encontrar. No se trata de hablar y comunicar preocupaciones por ellos/as, sino que ellos y ellas puedan compartir y visibilizar las preocupaciones que los acompañan en su día a día.

## Preguntas

Tras la visualización de este cuento se pide a profesionales que vinculen con las principales preocupaciones que acompañan en el día a día a las personas migrantes; lejos de pretender ser un ejercicio que señale alguna peculiaridad, nos ayuda a reflexionar sobre que son preocupaciones compartidas y con origen en el cumplimiento de unos derechos humanos básicos: vivir una vida digna y dignamente. A partir de ello, se pretende obtener las herramientas que tienen o que pueden mejorar en cuanto al acompañamiento -que no resolución completa- de estas preocupaciones (acompañamiento emocional).

## PREOCUPACIONES DE LAS PERSONAS MIGRANTES

- Las principales preocupaciones que observan los y las profesionales de las plataformas sociales salesianas en sus acompañamientos con personas migrantes se pueden clasificar en los siguientes bloques:
  1. Preocupaciones relacionadas con acceso a bienes básicos como vivienda, sanidad, educación, situación administrativa regularizada, formación, educación, etc.
  2. Preocupaciones relacionadas con las familias y la situación de estas, y también sobre el alcance de sus expectativas, las de sus familiares y las de su país de origen. También aparecen preocupaciones personales sobre el proceso de adaptación a una nueva cultura y el sentirse acogido/a, vinculadas con la falta o necesidad de una red de apoyo básica para el cumplimiento de todos los objetivos propuestos desde país de origen.
  3. Realmente no se trata de preocupaciones nuevas, en el sentido de que pueda sorprender a quien lo lea, pero sí es interesante comprender cómo construimos la visión de estas preocupaciones a la hora de acompañarlas. También es interesante resaltar el modo en que actuamos frente a tales situaciones o preocupaciones ("Pues que no los entendamos y no comprendamos sus necesidades") y como la urgencia sitúa a los/as profesionales a trabajar de forma exclusiva los problemas más evidentes, los que se ven.

## RESOLUCIÓN: ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Es importante tener en cuenta que para que una preocupación como la de Lucía pueda reducirse y resolverse es necesaria la creación de un espacio de seguridad y confianza, donde la escucha activa pueda fluir sin interferencias externas y miedo a ser juzgado/a. También es relevante, y así aparece en algunas de las respuestas obtenidas por los y las profesionales, observar cómo la urgencia del día a día y la falta de medios y recursos nos aboca a un acompañamiento exclusivo de las necesidades básicas. Este elemento es de vital importancia, pero también lo es acompañar desde un enfoque integral y sistémico que nos permita observar toda la realidad, no solo la parcela que estamos trabajando. Las formas de trabajar las preocupaciones, según los y las profesionales, son:
  - Acompañar desde una atención directa y a través de la escucha activa
  - Validando todos los sentimientos
  - Ofreciendo herramientas para que las preocupaciones sean cada vez más pequeñas
  - Mediante el diálogo
  - Ofreciendo herramientas para mejorar la situación laboral
  - Escucha, acogimiento y acompañamiento en el proceso
  - Derivación, cuando desde nuestros recursos no tenemos formas para acompañar
  - Talleres grupales
  - Apoyo profesional personalizado y terapias individuales

## HERRAMIENTAS FACILITADORAS ¿CÓMO PODEMOS MEJORAR ?

- Frente a las adversidades y preocupaciones, sobre las "mochilas" que portan las personas migrantes, para los y las profesionales es muy importante trabajar desde espacios que fomenten valores como la empatía, el respeto mutuo y la escucha activa. Son procesos difíciles de acompañar en algunos casos, pero sí que cuentan con ciertas herramientas necesarias e imprescindibles para poder hacer más amable los procesos migratorios:
- Generar espacios de encuentro donde las preocupaciones y alternativas sean compartidas.
- Poniendo a su servicio la experiencia y conocimientos que tienen como profesionales y derivando en aquellos casos que no se sepa cómo actuar.
- Apoyo profesional personalizado.
- Trabajar desde la igualdad y no desde la superioridad. Respeto mutuo.

# 6 Grupos de contraste

---

*En el tejido social de un grupo diverso, las interacciones colectivas se convierten en un espacio revelador donde convergen experiencias individuales y perspectivas únicas. Dentro de esta comunidad, los relatos de migración se entrelazan con las historias personales de quienes han emprendido un camino hacia tierras nuevas. Este mosaico de voces, lejos de restricciones digitales, se convierte en un foro propicio para explorar las complejidades de la identidad y la pertenencia en el contexto migratorio. Al contrastar estas narrativas, se destaca la capacidad humana para construir PUNTES EMOCIONALES Y COMPRENDER LA DIVERSIDAD, independientemente de las fronteras geográficas que se cruzan en direcciones variadas.*

## (1) Dinámica grupal: El Extraterrestre

En el desarrollo de los grupos de contraste se desarrolló la dinámica grupal conocida como "El Extraterrestre". Esta dinámica invitaba a las participantes -mujeres migrantes- a imaginar la reacción de un familiar y posteriormente su propia reacción ante la presencia de un extraterrestre. Esta actividad proporcionaba un marco seguro y distante para explorar emociones y respuestas ante situaciones potencialmente desafiantes, como la percepción de lo "diferente" representado por un Extraterrestre.

Al centrarse en las reacciones de familiares y luego en las respuestas personales, la dinámica permitía a las mujeres reflexionar sobre las influencias externas y cómo estas pueden afectar a sus propias estrategias de afrontamiento. La variación entre las respuestas de los familiares y las personales también destaca la importancia de la autonomía y la autoafirmación en el proceso de afrontar discursos de odio.

Además, al tratarse de un taller online, esta dinámica propone un ejercicio de introspección que facilita la participación individual y la reflexión personal, a la vez que puede generar un valioso intercambio y discusión el grupo virtual. La actividad contribuye a la comprensión de estrategias de afrontamiento al explorar cómo las percepciones y reacciones individuales pueden influir en la manera en que se enfrentan a discursos de odio y la diversidad de experiencias en este proceso.

En definitiva, esta dinámica grupal proporcionaba un espacio seguro y reflexivo para explorar estrategias de afrontamiento, incorporando tanto la perspectiva social como la individual en el contexto de los discursos de odio y discriminaciones.

## Diagrama de proceso general de la dinámica



El análisis se ha centrado en las emociones y estrategias asociadas a la presencia del extraterrestre debido a su relevancia clave para comprender la dinámica grupal y las respuestas individuales. Por otro lado las estrategias imaginadas ante la presencia de El Extraterrestre nos proporcionan información valiosa sobre la gestión de lo desconocido, la diversidad de experiencias y las estrategias de afrontamiento ante situaciones que desafían las percepciones convencionales. En conjunto, el análisis a partir de estas dos dimensiones nos ha permitido una comprensión integral de cómo las respuestas emocionales influyen en las estrategias de afrontamiento y cómo estas estrategias, a su vez, afectan al impacto general de la presencia de El Extraterrestre.

Es importante destacar a niveles generales que una dinámica emocional sugiere un cambio significativo en la percepción de las participantes a medida que se produce algún contacto directo con El Extraterrestre. La observación de que las emocionales inicialmente categorizadas como negativas, como el miedo, el susto y la incertidumbre, evolucionan hacia una percepción más positiva, ofrece una perspectiva valiosa sobre la adaptabilidad y la transformación de las respuestas emocionales en un contexto novedoso.

Esto puede enriquecer la comprensión del impacto de la experiencia directa en la gestión de emociones, destacando la capacidad de las interacciones para modificar las respuestas iniciales. Puede además tener implicaciones importantes en términos de estrategias de afrontamiento y resiliencia, sugiriendo que el contacto directo puede desempeñar un papel crucial en la evolución de las percepciones y actitudes hacia lo desconocido.

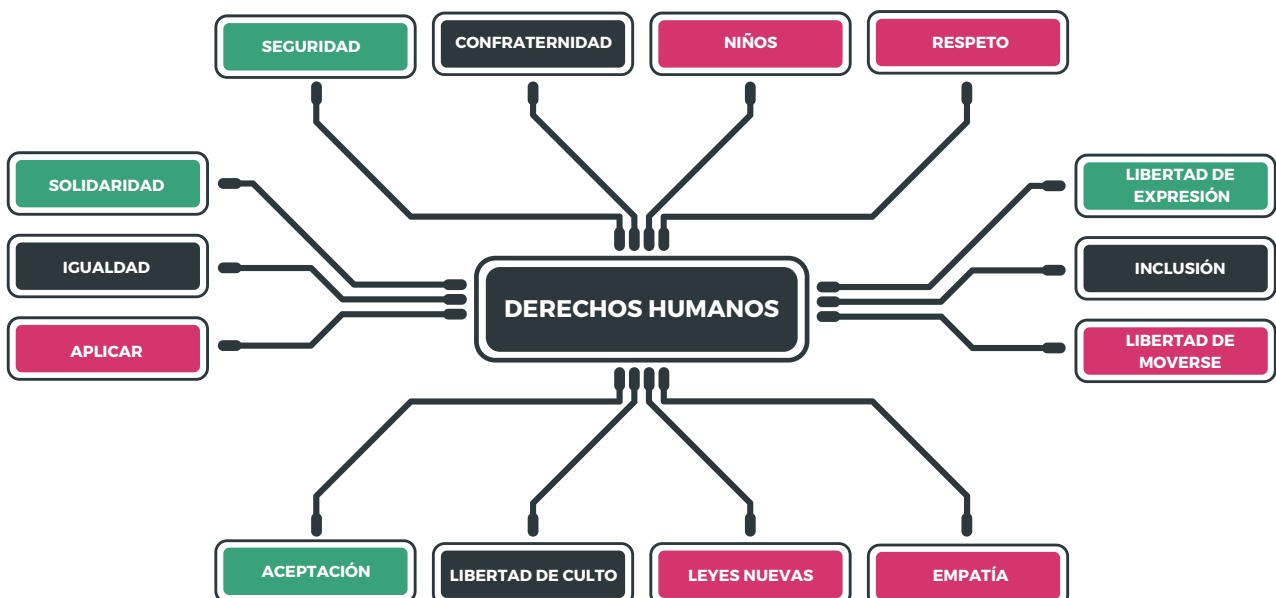
El conjunto estructurado, que parte de emociones iniciales como miedo, asombro, susto y curiosidad al encontrarse con El Extraterrestre, se puede analizar como un proceso en el análisis de la dinámica en cuestión. Este flujo emocional que evoluciona hacia intentos de comunicación y la búsqueda activa de empatía con El Extraterrestre, revela un patrón intrínseco de adaptación y exploración en la interacción humana. El cambio progresivo de reacciones emocionales hacia la tentativa de comprender la identidad y el origen de El Extraterrestre sugiere un impulso casi innato hacia la conexión y el entendimiento en situaciones novedosas. Esta secuencia no solo ilustra la plasticidad de las respuestas emocionales, sino también la capacidad intrínseca de las personas para superar la incertidumbre inicial y buscar puntos de conexión incluso en escenarios desconocidos.

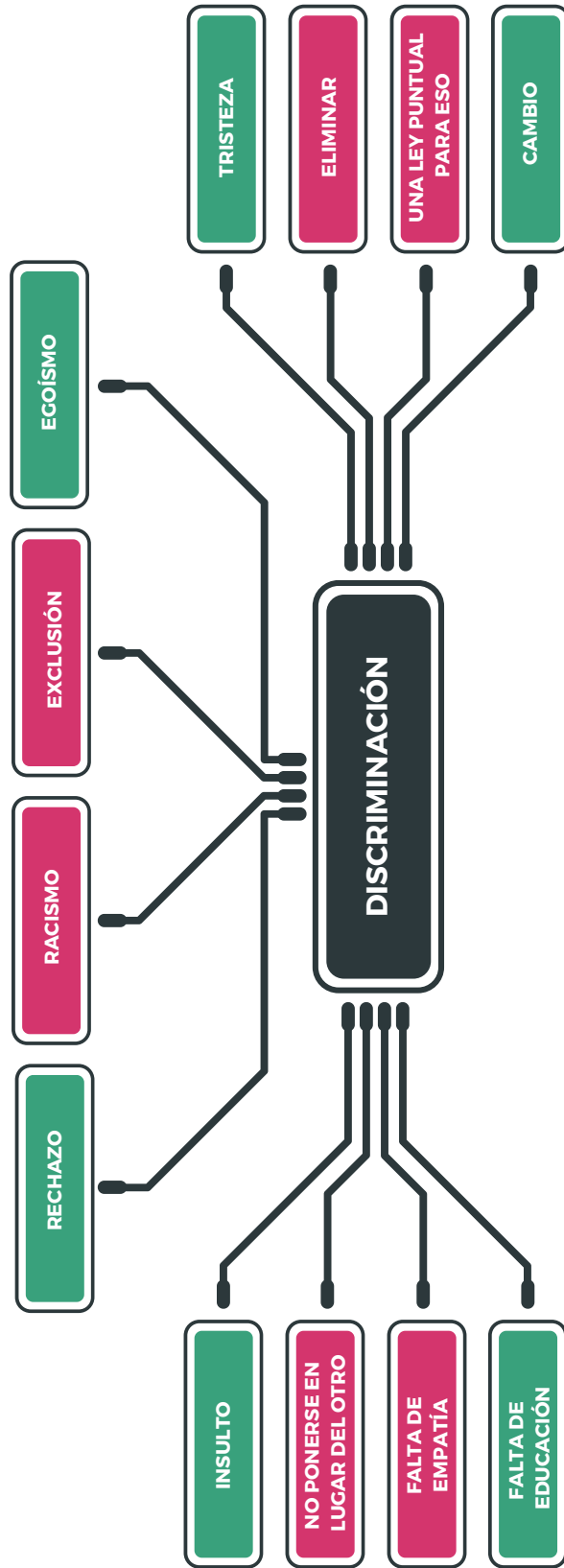


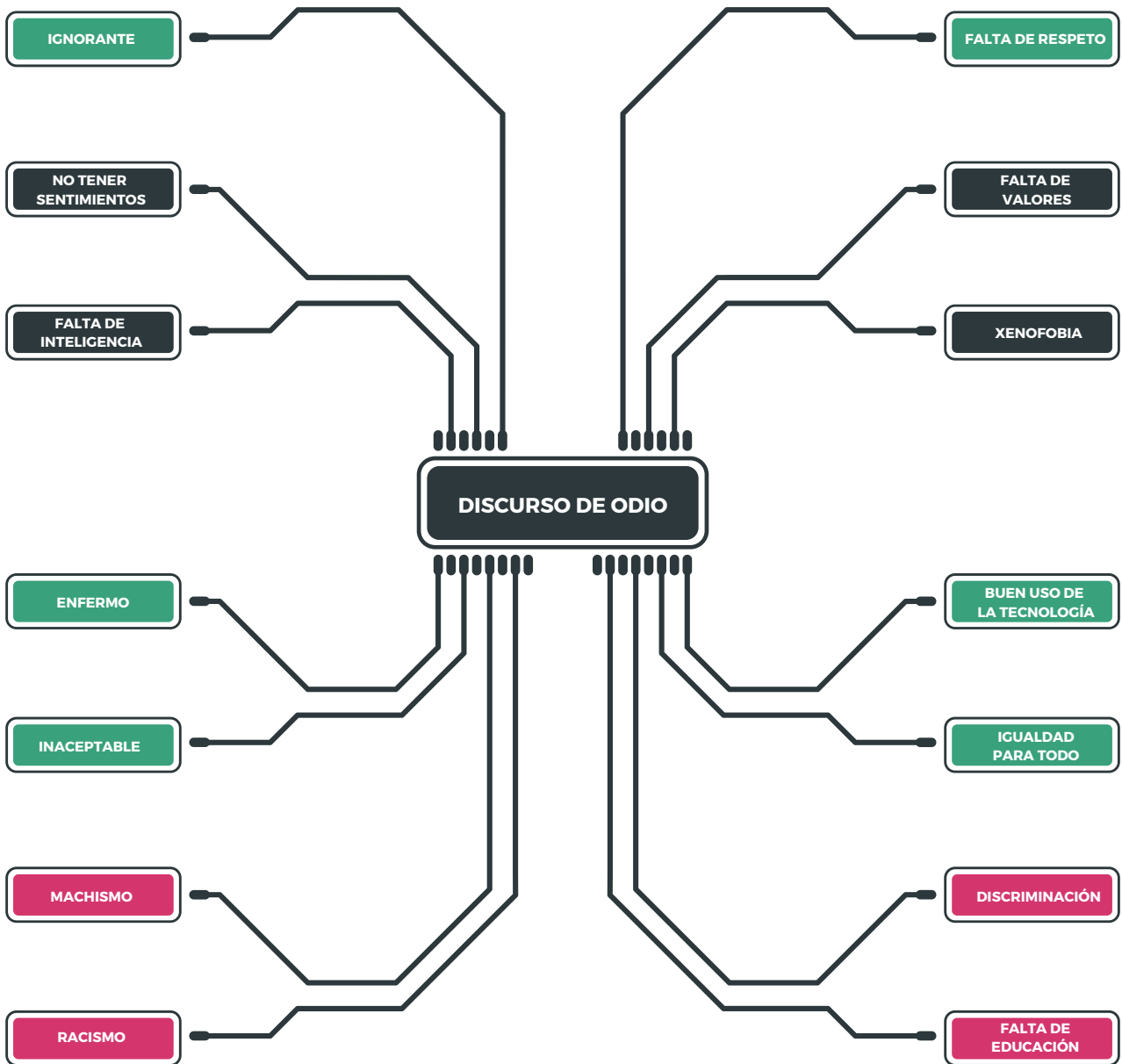
Así como las emociones iniciales expresadas de miedo y asombro fueron evolucionando hacia estrategias de comunicación y relación, las mujeres migrantes, enfrentadas con la hostilidad y la discriminación que viven en el país de acogida, a menudo buscan estrategias para transformar la adversidad en oportunidad de conexión y comprensión mutua (P19: ... le voy a pedir que me traiga a mi hija que está en Senegal, mi hija mayor). Así se puede observar que las respuestas emocionales iniciales pueden transformarse mediante la puesta en marcha de diversas estrategias de afrontamiento, que se verán más adelante, promoviendo así la empatía y el entendimiento en situaciones adversas.

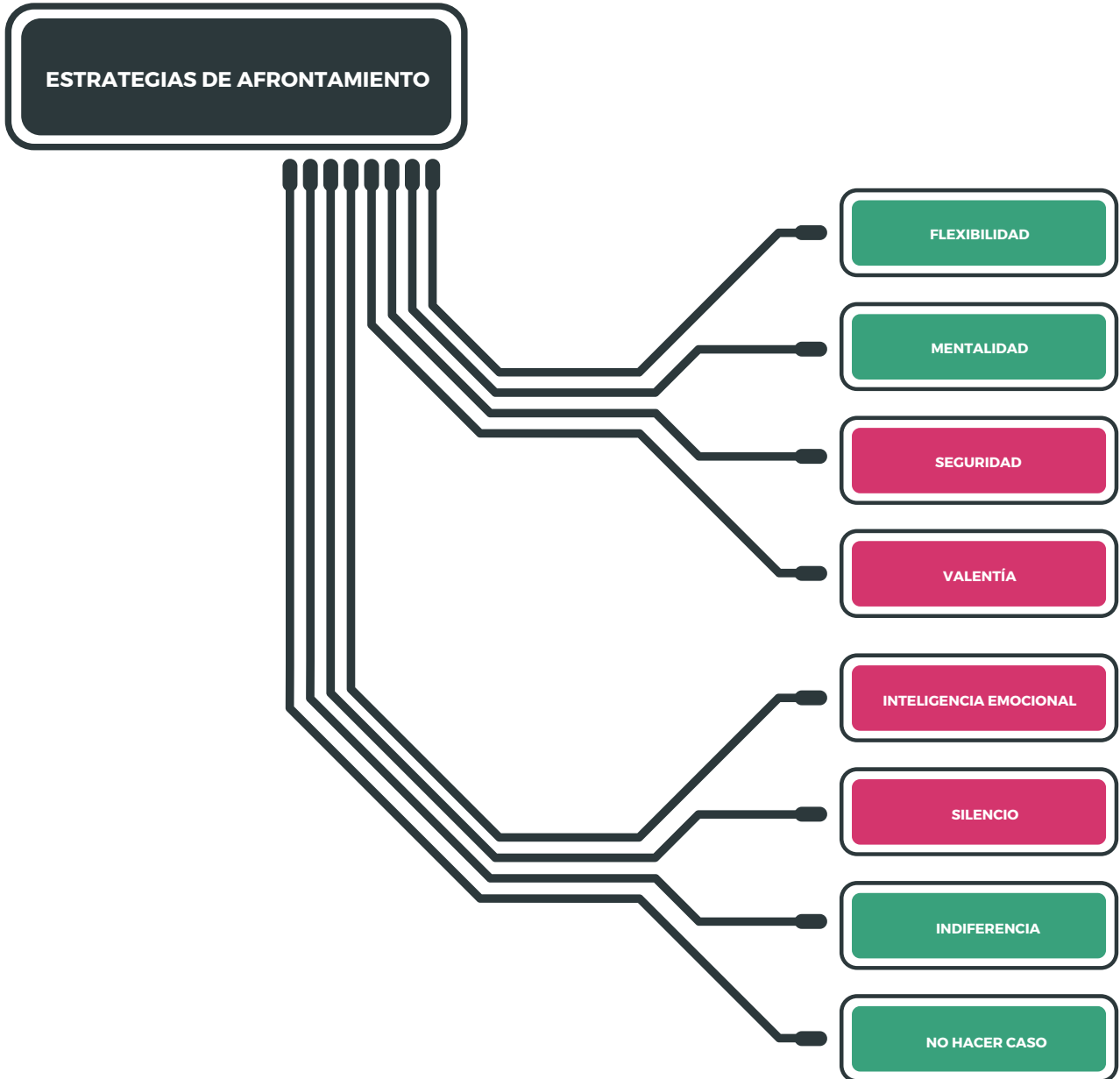
El hecho de migrar es en sí mismo una travesía multifacética que encierra tanto desafíos personales como desafíos en el nuevo entorno social y cultural. En el país de acogida, las miradas dirigidas hacia las personas migrantes, que pueden parecer de curiosidad, pueden sin embargo adquirir dimensiones incómodas, convirtiéndose en un recordatorio constante de la alteridad. Estas miradas, a menudo cargadas de prejuicios, tienen el poder de hacer que quienes migran se puedan sentir fuera de lugar, vulnerables y malinterpretados. Las situaciones de discriminación que surgen al cambiar de país se convierten en capítulos dolorosos de esta odisea, donde la necesidad de adaptación choca con barreras culturales, administrativas, sociales, entre otras, y estigmatizaciones. Sin embargo, el viaje y la migración no termina una vez termina el viaje físico, ya que retornar al país de origen, tal y como se puede observar en los párrafos extraídos de los grupos de contraste, puede provocar una mezcla de emociones complejas. En este contexto, el sentimiento de diferencia se intensifica, ya que aquellas personas que han migrado experimentan la sensación de no pertenecer completamente a ningún lado. Este ciclo de experiencias, desde las miradas excluyentes hasta las discriminaciones vividas y la sensación de ser diferente incluso al regresar, destaca la necesidad de construir sociedades inclusivas que valoren la riqueza inherente a la diversidad migratoria, reconociendo que cada individuo lleva consigo una historia única que merece ser comprendida y respetada.

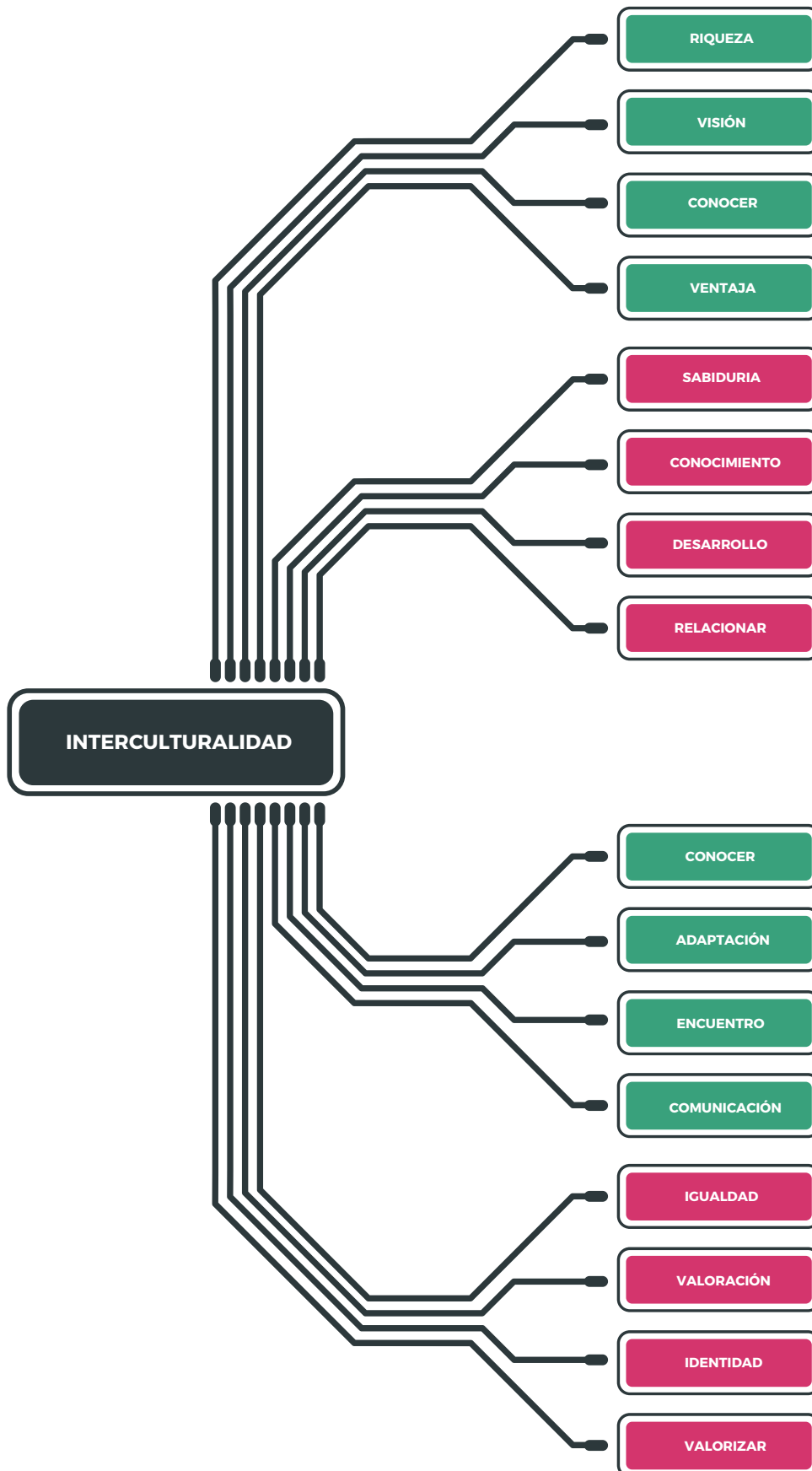
## (2) Mapas mentales de mujeres migrantes











# 7 Análisis de contenido

## Introducción



En nuestro compromiso continuo con la comprensión profunda de las experiencias de las mujeres migrantes de las Plataformas Sociales Salesianas, se ha tratado de desarrollar un análisis exhaustivo a través de tres grupos de contraste on-line, cada uno de ellos diseñado específicamente para generar un ambiente de confianza, seguridad y apertura. La implementación de dinámicas grupales "rompehielos" como El Extraterrestre, la construcción conjunta de mapas mentales y la exploración de narrativas a partir de cuentos infantiles, tuvieron como objetivo principal crear un espacio seguro y propio para que las mujeres migrantes compartieran sus vivencias, incluso aquellas que pudieran parecer incómodas o difíciles de abordar. Estas actividades no solo se concibieron como herramientas propias de la investigación, sino como vehículos empáticos que permitieran expresar a las mujeres migrantes de una forma auténtica, brindándonos así una perspectiva más rica y completa de sus experiencias vitales. A continuación, se presentan los resultados derivados de este análisis, destacando los hallazgos clave que emergieron de la intersección entre las dinámicas propuestas y la voz y mirada valiosas de las mujeres migrantes que participaron en este proceso reflexivo.

Los resultados del análisis se presentarán a través de titulares que tratarán de captar la esencia de las experiencias compartidas por las mujeres migrantes. Estos titulares serán completados a partir de fragmentos de las transcripciones literales de los grupos de contraste, dotando así de protagonismo a las mujeres migrantes que han participado. Con estos fragmentos se tratará de identificar y resaltar la similitud entre los distintos grupos realizados, tejiendo así una narrativa unificada que refleje las experiencias comunes que emergieron durante las dinámicas El Extraterrestre, los mapas mentales y la Cuentología. Desde aquí podremos observar los resultados de una manera clara, directa y desde una visión integral que destaque las conexiones y resonancias entre las diversas experiencias de las mujeres migrantes participantes.

3 grupos de contraste  
online

15 mujeres migrantes

10 países de origen:  
Brasil (1); Bulgaria (1);  
Camerún (1); Cuba  
(1); España (3); Marruecos (2);  
Perú (2); Rumanía (1);  
Senegal (2); Venezuela (2)

4 entidades (Fundación  
Juan Soñador, Fundación  
María Auxiliadora,  
Valponasca y FISAT)

Pontevedra, León, Madrid,  
Alicante, Castellón, y  
Terrassa (Barcelona)

Mujer más mayor: 70 años  
Mujer más pequeña: 16 años

## Narrativas de mujeres migrantes en su llegada a España

Las mujeres migrantes enfrentan un comienzo complejo, lidiando con obstáculos como la adaptación a un nuevo idioma, la búsqueda de empleo y la asimilación a una cultura diferente, entre otras. Estos relatos ofrecen un punto de partida para entender las experiencias que viven, desde situaciones cotidianas hasta problemas más evidentes en el trabajo o en la relación con otros/as en sociedad.

*P18: es un cambio, y en mi caso fue de bien a peor [...] Ya con los años, ya han cambiado las cosas y tal pero al principio **fue bastante duro** porque yo terminé mi carrera [...] y sinceramente pues **mi primer trabajo** aquí no fue nada agradable bueno, nada agradable, fue duro. Fue duro porque la primera cosa que he trabajado fue en la recogida de naranjas y esto para mí fue un choque tremendo [...] Y **me vi obligada a aprender el idioma** en tres meses. O sea el nivel que tengo ahora...*

P2: [...] bueno ya a ver vine con una cierta edad, ya conocía un poco el castellano, allí ya había estudiado un poco, tuve la oportunidad, de estudiar allí en mi país, no, pero claro después no pude poner en práctica, no, **fui ponerlo en práctica al llegar aquí, pero yo tenía muchísima vergüenza en hablar, muchísima vergüenza, no, en hablar, eh, eh...**

P3: vale yo, vale, siempre cuando uno llega en un país nuevo que no es su país es un poco. **Puede ser lo complicado por el tema del acceso, adaptarse, conocer las cosas, conocer las leyes, donde hay que ir, las calles y todo.**

P7: [...] para mí el primer invierno fue fatal. Si, **y le dije a mi marido, mira me marchó, es que no puedo más y ahí el como el oso**, entonces grita, haz algo y tal y bueno a veces lo que falta es solo estar ahí, vale, te va a pasar, y nada más, y por eso me emocioné, perdona.

P10: [...] Pero es difícil porque te cuesta, **te cohibes de muchas cosas**, y una cosa que me paso recién llegando aquí es que a una señora se le cayeron unas monedas y fui a recogerlas, y **la señora me pego un grito que yo me asusté**. Yo dije wao, y yo me quite, porque realmente yo dije yo no le voy a robar, o sea, yo **le estoy ayudando**.

P8: [...] Y bueno, y así si ando con mis hijos lo mismo. Ven a los niños, con mi esposo también. Pero por eso, yo creo que es eso, que somos diferentes, la gente siente curiosidad, pero, eh, es algo complicado, sabes, no es tan fácil. El adaptarse, por lo menos para mí, ha sido un poco, difícil, hacer amigos, hacer gente que conozcas, es también difícil, me ha costado un poco.[...] Pero con las personas de aquí, eh, es complicado relacionarse

P10: Yo llegué aquí sin teléfono, y aquí todo es un GPS, un yo que se que, un esto, y yo que es esto!! Jajaja yo tuve que aprenderme las calles de Alicante, y cambiar todos los días Alicante. Yo voy sin GPS, eso sí, me tienen que decir mira aquí era el Mercadona acá, y te ubicas porque hay otra cosa. Ahí yo la consigo, pero desde que la consigo, la consigo. Y no me gusta mucho usar el GPS, yo preguntó que calle, tal.



## Creciendo entre dos mundos. Identidad y Cultura

En el entramado del proceso de la migración, las/os/ hijos/as de mujeres migrantes en España tejen y construyen sus propias historias de vida, marcadas por la dualidad cultural y las complejidades de crecer entre dos mundos. Se trata de una experiencia única, donde las raíces culturales de sus madres se entrelazan con las realidades del país de acogida.

En la exploración de las experiencias vividas por los/as hijos/as de las mujeres migrantes, así como de las denominadas **segundas generaciones**, parece destacar la notable facilidad de adaptación lingüística, especialmente cuando experimentan este proceso en edades tempranas. La plasticidad lingüística en la infancia les permite integrarse de manera más fluida en el nuevo entorno, facilitando una conexión más natural con el idioma del país de acogida. Asimismo, se ha observado una particularidad interesante: al no haber vivido las experiencias negativas que llevaron a sus progenitores a emigrar, no han desarrollado una **vinculación emocional** con el país de origen de sus familias. La ausencia de estas experiencias negativas en su propia memoria proporciona una perspectiva única, ya que no almacenan las cargas emocionales asociadas a las razones de la migración. Este aspecto contribuye a moldear su identidad de manera diferente, enfatizando la influencia del entorno de acogida en su formación y resaltando la complejidad de la construcción de sus experiencias en el cruce de dos mundos.

*P17: yo creo que en esta situación pega más fuerte en los adultos que en los jóvenes. Porque yo vine con trece años, y, como quiera te adaptas rápido a la gente, a tus compañeros de clase, lo que sea [...] pero me refiero a que **siendo niño, joven, te cuesta yo creo un poco menos, porque te tienes que adaptar** porque te tienes que adaptar. Un niño incluso menos, porque **yo vine con 13 años y no me costó mucho.***

*P15: eso sí es cierto porque yo por ejemplo vine, yo estoy acá con mi esposo, mi hija y mi nieta de 8 años. Mi nieta acá ya está en el colegio, ya está yendo y ella muy rápido. Primero, claro, fue un poco chocante cierto, como dice P17, por, tal vez las palabras el idioma diferente. [...] pero poco a poco ahora ya está, tiene amiguitas, ya va más tranquila, más confianza por decir. En cambio nosotros claro, adultos, no tenemos mucha amistad, paramos en casa metidas, salimos de compras y llegamos [...] **pero si es cierto, a veces los niños es más rápido que compartan o se integren que los adultos tal vez.***

*P2: [...] Mi hija no sabía nada de español, pero, aprendió muy rápido, aprendió muy rápido y hoy habla que todo lo dice, que ella es brasileña porque ella habla muy bien el castellano, entonces ella me corrige a mí, y ella me dice no tu no hablas bien, porque tú no te esfuerzas.*

*P7: [...] No es que haya sufrido discriminación nunca me llegó y me dijo mama no quieren jugar conmigo porque soy brasileño, no [...] En el instituto ahora le conocen como el brasileño porque él hace cuestión de decirlo, de llevar camisetas, de hablar de Brasil, cada oportunidad que tenía en clase. O sea que reafirmaba su identidad. [...] Un poco distinto de mí, jaja, a lo mejor tengo que aprender con él jaja. Pues eso.*

En el análisis de las narraciones de las experiencias de los/as hijos/as de las mujeres migrantes emerge un elemento significativo que revela la preocupación de las madres por **preservar las raíces culturales familiares**. Este proceso se manifiesta en la tendencia observada donde las mujeres migrantes permiten o facilitan que sus hijos e hijas viajen al país de origen familiar. Esta iniciativa se puede percibir como un esfuerzo consciente por mantener vivas las conexiones con tradiciones e identidades culturales de la familia. A través de estos viajes y relaciones, se buscaría fortalecer el vínculo de las nuevas generaciones con las raíces familiares, proporcionándoles la oportunidad de conectarse con sus orígenes, incluso si no han vivido directamente las experiencias que llevaron a sus progenitores a la migración.

*P2: si mi hija, también tenía trece años cuando llegó aquí, como P17, al principio, fue un poco difícil, en el colegio, eh, ella se sentía como [...] Ella llegó a decirme que quería volver, al principio, se puso muy triste diciendo que quería volver, que no tenía amigos, que no se sentía cerca, y tal cual y yo le dije que ella tenía que dar tiempo al tiempo, no, y pasado como seis meses, más o menos, ella ya fue haciendo amistades, no, y, hoy en día ella no se ve en otro sitio. **Ella ya tuvo oportunidad de ir a Brasil, dos veces, a visitar su familia paterna, y materna también, por supuesto. Y ella hoy me dice “yo no me veo más allí, yo no me veo más allí”**[...] y entonces ella dijo no me veo más allí. No me veo. Y ella dijo no consigo estar más de un mes, más de un mes...*

P17: [...] Tengo que adaptarme yo. Entonces lo hice yo desde... yo también estuve un año, yo vine a los trece años y me costó un año adaptarme, porque me quería volver, me quería volver a mi país, porque esto era muy diferente, esto es mucha rutina, no, no es algo para mí. **Yo me quería volver, pero luego mi madre me dijo exactamente lo mismo que tiempo al tiempo**, que tampoco te vas a adaptar tan rápido, que me espere, que me espere. Y me esperé y **ahora me siento cómoda, es como si fuera mi país!...**]

P4: [...] Yo tengo una niña que nació aquí. Yo vine de Perú con mis cuatro niños, la última me nació aquí. **Es española porque nació aquí, pero yo le enseñé también la cultura que es de mi país** eh, entonces que ella se sepa relacionar y sepa crecer que si es española porque nació aquí pero tiene sus padres peruanos, y que en algún momento, **en algún futuro quizás, conozca nuestro país, o sea, que se relacione con los dos.** Español y peruano [...]

Así mismo, aparece también en la narrativa de las experiencias cómo se ha generado en las mujeres migrantes una preocupación palpable: la inquietud de no sentirse arraigadas en ningún lugar, como si hubieran perdido el rumbo de su identidad personal, social y cultural.

Este sentimiento de desarraigo, compartido por las madres, se percibe como una consecuencia inevitable de la migración. Al facilitar que sus hijos e hijas conecten con las raíces familiares, no solo buscarían preservar la riqueza cultural familiar, sino también brindar a sus descendientes un anclaje que les permita enfrentar el desafío y las consecuencias emocionales del **desarraigo**.

P18: [...] vez ya que sales digamos de tu tierra natal, mm, muchas veces cuando he vuelto después, porque me he ido muchas veces, pues me siento, extranjera y rara ahí. **Es muy, ya es como que pierdes el hilo, es como que, ya no sabes de donde eres** [...]

P2: quiero mucho tener esa experiencia (se refiere al país de origen), porque aún tengo a mi madre allí aun viva, gracias a Dios, y, **quería mucho volver para ver como yo me sentiría, al volver, porque mi hija tuvo esa experiencia...**

*P18: yo un mes no puedo aguantar allí. Es que la mentalidad, todo lo ves distinto, porque todo lo ves distinto y todo lo ves peor, de lo que tú lo has dejado. **Porque cuando tú te vas tú tienes unos recuerdos bonitos, y tal, es lo que has vivido, es lo que has visto, y, aquí ves cosas que son mejores, eh, en muchos aspectos entonces empiezas a ver ya las cosas negativas allí y dices jolines porque no podrías ser pues esta cosa igual que allí o...es raro [...]***

Este acto de cuidado y consideración refleja la complejidad emocional inherente a la experiencia migratoria, donde las mujeres actúan como guardianas de la herencia cultural, y al mismo tiempo, confrontan la realidad de sentirse en un limbo identitario. Este fenómeno subraya la necesidad de abordar las dimensiones emocionales y culturales en el marco de las políticas migratorias y resalta la importancia de fomentar entornos que reconozcan y valoren la diversidad identitaria de las mujeres migrantes y sus familias.

*P4: [...] Lo bueno que yo rescato de todo esto es que, mis hijos[...] se acostumbraron muy rápido aquí. Muy rápido, o sea les gusto mucho aquí. [...] Entonces bueno. Por ahí la pasé bien porque ellos en el colegio muy bien, nunca sufrieron eh, de racismo, de que alguien les puso mala cara o les hizo un, algo feo, ni nada, entonces. Todo eso, mientras ellos estuvieran bien, y estén bien, cualquier dificultad que haya podido tener yo, o el papá de mis hijos, o sea se puede superar. Porque para mí, era eso. Eso era, eh, lo que me motivó a mí venirme de mi país, sabes. Su seguridad de ellos, su tranquilidad, su futuro [...]*

*P7: de hecho yo creo que los niños, por lo menos en mi caso también, son los que más rápido se adaptan. Y yo antes de venir [...] tuve tiempo para prepararlos[...] Empecé a prepararlos, la pequeña tenía tres años, el mayor tenía diez, y tuve dos años ahí en terapia los dos. Y hablando mucho, y, y viendo películas y hablando, el idioma no, yo creo que los preparé muy bien, pero se me olvidó prepararme a mí misma. No llevé en cuenta que yo también, que a ver que los niños son prioridades, nuestros hijos son prioridades pero nosotras también sentimos, así que. Cuando dije me marchó, mis hijos dijeron pero por qué si todo va bien. Y ahí percibí que si los preparé bien, y los niños lo llevan mejor, pero también hay que tener en cuenta nosotras, que se nos olvida, a mí se me olvidó.*

## Desvelando sombras

En un intento de desvelar las sombras que alimentan la discriminación y los discursos de odio, destaca como idea principal considerar la influencia de las imágenes negativas que llegan a España desde otros países. Estos **prejuicios y estereotipos** arraigados en las percepciones colectivas se convierten en factores contribuyentes, moldeando las actitudes hacia las personas migrantes. La representación distorsionada y simplificada de otras culturas puede, lamentablemente, perpetuar visiones sesgadas que se arraigan en el imaginario social y colectivo. Este fenómeno destaca la necesidad de abordar no solo la educación y los valores inculcados en la infancia, sino la importancia de cuestionar y desafiar las imágenes negativas que pueden alimentar estos prejuicios, fomentando así una comprensión más completa y respetuosa de la diversidad cultural. En este contexto, la lucha contra la discriminación requiere un abordaje integral que desafíe tanto las raíces educativas como las percepciones distorsionadas que pueden influir en la construcción de actitudes discriminatorias.

*P18: [...] si tú no enseñas a tus hijos desde pequeños que tienen que tolerar, y tienen que respetar a los demás sea del color que sea, sea del habla que sea, sea del país que sea, [...] Por desgracia, pero, para mí, la culpa de esto la tienen los padres, lo digo, **para mí porque la educación de los niños viene desde casa**, la enseñanza ya es en el colegio, pero tú le tienes que explicar en casa que cada ser humano y cada ser vivo pues tiene sus derechos igual que tú. **Y nadie es más que nadie** [...]*

*P2: [...] discriminación me vino la palabra eh, en mi mente, dolor porque, **dolor en el sentido emocional no, no dolor emocional porque eh, es eh, es complicado cuando tú no te sientes aceptado**, no te sientes acogido, no, y, no te dan la oportunidad de primeramente de conocerte a tí no. De saber quién eres, lo que haces, lo que has hecho, en fin, de saber un poco más de su historia de vida, porque viniste para aquí, no, lo que te trajo aquí no, entonces los prejuicios, no, los prejuicios, y eso pasa más, no sé [...] pero los adultos tienen mucho más prejuicio, creo.*

*P2: **creo que los adultos tienen mucho más prejuicio** no, al decir que vienes de, de, de tal país, no, y ellos conocen a penas por internet, de la comunicación eh, por intermedio de la televisión, de los mass media, no, entonces, yo por ejemplo, **yo no veo nada cuando se habla de mi país, no se habla nada de bueno, solo pasa aquí para España noticias malas, ¿no?***

*P1: [...] **la mejor educación que podemos tener, vengamos de donde vengamos, es la de la cuna**. La de cuando nacemos, cómo nuestros padres nos van enseñando a ser educados y respetuosos para no tener que llegar a enfrentar y conocer cosas desagradables que nos crean, que nos puedan crear una separación o una discriminación y no nos puedan valorar tal y como somos realmente.*

En el relato construido por las mujeres migrantes se despliega un abanico de experiencias discriminatorias, con diferentes grados de reconocimiento, que arrojan luz sobre los desafíos singulares que enfrentan. Estas narrativas abarcan desde encuentros sutiles en el ámbito laboral hasta manifestaciones más evidentes de discriminación en el acceso a servicios esenciales como la salud o la educación. A través de sus relatos, emergen patrones recurrentes de prejuicios arraigados en estereotipos y sesgos culturales y de género. Este mosaico de experiencias subraya la necesidad de abordar las inequidades sistémicas y promover una sociedad inclusiva que reconozca y valore la diversidad de las voces femeninas migrantes, garantizando así un entorno que respete y celebre sus contribuciones.

*P7: [...] O sea por ejemplo cuando fui a hacer mi tarjeta sanitaria que es lo básico, lo primero que haces casi [...] antes de las 8 para que a las 8 en punto te viera la cara porque no te atendían y le dije pero si aquí pone el cartel que se atiende hasta la 1 por ejemplo, hasta la 1 de la tarde, **porque no me puedes atender que llegue a las 8:05, porque no, porque es para españoles, no para inmigrantes, o sea que, eh, en extranjería,** me paso.*

*P3: [...] Viví la discriminación solo una vez cuando estuve en el **centro de salud**, eh. Estábamos en la cola, tenían que atendernos, tenían que sacar la cita [...] Había que esperar porque había personas mayores y todo [...] cada uno le tocaba su turno pero llegó una chica española allí. [...] Vale, y yo estaba delante, me tocaba a mí porque había gente delante de mí, y me tocaba a mí pasar, y luego de repente vino, bumba, pasó ahí delante de mí, para que la atendieran a ella [...] la mujer le ha dicho espera, no quiso esperar, luego cuando me vio a mí que me tocaba a mí, empieza a cortarme el camino así para pasar. Y le he dicho, pero bueno señorita me toca a mí, llevo mucho tiempo **aquí mi hija también está enferma y tú mierda, negrita que eres, vete pa tu país.***

*P10: creo que, este, mm, es la diferencia. Porque la diferencia tanto de como hablas, tu color, tu manera, el lenguaje, la actitud que tu tomas frente a las cosas. Es algo que te determina [...] Entonces son cosas, que es eso, es la diferencia. De, no por ser humano o no, por ser diferente. No se si me entiendan, sino es la diferencia de tu cultura, de tu raza, **pero todos somos igual, pero todos tenemos dos manos, una cabeza, dos pies.***

## La doble cara de la integración

También en este contexto las exigencias a las que se ven sometidas las personas migrantes en España en cuanto a la integración en el país de acogida, y que pueden abarcar aspectos relacionados con el trabajo, la educación, la sanidad o las relaciones interpersonales, se ven exacerbadas por las sombras persistentes de la discriminación y los prejuicios. La presión adicional para cumplir con estas demandas resalta la necesidad de abordar no solo las barreras prácticas, sino también los estigmas que contribuyen a un tratamiento diferenciado. La construcción de un entorno inclusivo implica reconocer y desafiar las percepciones negativas arraigadas en la sociedad de acogida, fomentando así un camino hacia la verdadera igualdad y respeto mutuo.

*P2: y tu encuentras barreras a buscar trabajo, no, a lo mejor tú quieres trabajar en determinada empresa o te gustaría trabajar y **allí esa empresa no contrata extranjeros.***

*P1: [...] pero no deja de ser cierto que por ejemplo el emigrante hasta que no se hace ciudadano español no puede aspirar a trabajar en un puesto del Estado, o sea puede trabajar en otras esferas pero ya yo lo veo ahí como un (algo) limitante que no es que esté mal, porque bueno, como bien se dijo fuimos los últimos que llegamos o que están, pero es una realidad. **Y yo no podré a lo mejor comprobar eso porque ya yo edad no tengo como para trabajar, no, me hubiese gustado también haber podido trabajar aquí en algo, que fuera útil para la sociedad, incorporarme desde ese punto de vista***

*P7: jo, qué bonito. Es como... es como que tenemos nosotras también no? Como, es, ahora viendo el dibujito (hace referencia al cuento "El Cazo de Lorenzo") y tal me acuerdo que mi marido que aunque sea español también es brasileño [...] Y, siempre dice la misma frase, que **jo que castigo es haber nacido en Brasil, porque una cosa es haber nacido en España, y otra aunque sea español yo he nacido en Brasil, sale en mi DNI que nací en Sao Paulo**, y, y es un poco...[...] siempre dice es que a nosotros **nos cuesta dos o tres veces más pa lograr** lo mismo que alguien que solo haya nacido aquí.*

*P3: que yo diría lo mismo, no, al principio cuando llegas las cosas no son fáciles como decía nuestra compañera brasileña, pero las cosas de la gente de aquí, pueden hacerlas así fácilmente para nosotros que tenemos que esforzarnos más. Por ejemplo, yo estudié en mi país pero para convalidar las cosas aquí es que es un rollo, tienen que ver, porque mi país no tiene convenio con España. **Y a ver, puedes traer tus diplomas y así pero si a ellos tu cara o tus cosas no les gustan pues no te lo van a aceptar.** Tienes que volver, si tienes ganas, de volver a estudiar me entiendes. Yo si hubiera nacido aquí, tenía una vida... porque siempre me gustó estudiar, siempre estaría lejos, estaría con un máster, con estudios.*



P8: [...] porque siento que **hay, de cierta forma, mucha desconfianza**. Eh, es como, igual cuando estas en un trabajo eh, mira, saber hacer esto, desconfían de lo que tu les estás diciendo. Eh, de cierta forma, como en todos lados, tienes que demostrar.

P5: [...] Fui a una entrevista me dijo la jefa del trabajo tienes que quitar el pañuelo. Y yo me dijo que problema tienes, esto no tiene nada que ver con el trabajo, **si voy a trabajar, si voy a trabajar, voy a trabajar con mis manos**. En mi pelo no tiene nada que ver (entre risas) ella me dijo si, si, pero hay gente entra aquí, tu vas a ver tu eres de Marruecos, tu eres de esto. Y me dijo mira si quieres a trabajar voy a trabajar, si no lo quieres voy a mi casa, da igual. No voy a quitar mi pañuelo.

Otro elemento que resalta en la narrativa de las mujeres migrantes tiene que ver con las miradas. Las miradas dirigidas hacia las personas migrantes más allá de reflejar la curiosidad natural ante lo diferente, constituye sobre todo una forma sutil de discriminación. Estas miradas, aunque aparentemente inofensivas, a menudo llevan consigo prejuicios y estereotipos arraigados en las percepciones sociales. La sensación de ser constantemente observado/a y evaluado/a genera una carga emocional significativa, alimentando un sentimiento de ser ajeno/a o no pertenecer. Este fenómeno se intensifica en ocasiones por el choque cultural, exacerbando la sensación de ser objeto de constante escrutinio en un entorno que puede parecer ajeno. Esta manifestación sutil de discriminación contribuye a la creación de barreras invisibles, subrayando la importancia de abordar no solo las formas explícitas, sino también sutiles, para construir sociedades más inclusivas y libres de prejuicios.

P4: [...] En mi caso, bueno yo desde que he llegado, digo gracias a Dios, nunca he sentido ningún rechazo ni ningún trato mal de ninguna persona [...] pero, no, quizá por ahí, una mirada quien sabe, **una mirada de algo, que te haga sentir un poco como que, no que te sientes incómoda**, pero como que, te quiere decir algo pero no te lo dice, pero, directamente, no, no.

P3: y lo que cuentas ahora también me recuerda un día estuve con una amiga mía española en El Corte Inglés, fuimos a comprar cosas así de maquillaje. Entonces la amiga fuimos y le di algo. La chica como dijiste ahora empezó a hablar con la otra, soy yo quien iba a comprar un polvo de la cara, era para mí. Pero explicando, **estuvo explicando a la blanca. A mi amiga en vez de explicarme a mí**. Que soy yo quien iba y te pido algo que va con el color de mi piel. Pero va a explicar a la otra. Dice no mi amiga, pero bueno, vinimos aquí para que compras tú las cosas me entiendes, y ella me viene a explicar las cosas, no soy yo que quiero comprar, es ella. Habla la a ella, explícala, dila algo, pero no sé porque hizo así.



P8: [...] yo voy caminando por la calle y **la gente se me queda viendo**. Eh, esto en la Iglesia y las señoras mayores se me quedan viendo y dices... y yo he preguntado pero esto es normal, y me dicen que sí, pero, como para mí es algo nuevo. Yo a veces, como que intento tomarlo como de, o sea, te sientes como incómoda.

P19: vale, yo diré que para nosotros, senegalesas, **nos miran a veces por, por el color de nuestra piel**. Que es un poco diferente. Diferente, no un poco. Que es diferente jaja. Que somos negro y todo y también a veces para la talla que tenemos, que nosotros la mayoría somos de talla muy alta y, somos diferentes. así es, lo que... lo que atrapa.

Así mismo, el desconocimiento de diversas formas culturales de relacionarse con el mundo puede ser entendido también como caldo de cultivo para actos discriminatorios. Vinculado con lo mencionado anteriormente sobre la construcción de prejuicios y estereotipos, cuando las personas del país de acogida no están familiarizadas con las sutilezas y matices de otras culturas, aumentan la probabilidad de que se interpreten las interacciones desde su propio marco de referencia, lo que puede llevar a malentendidos y juicios erróneos. Estos actos discriminatorios, que a menudo pasan inadvertidos, surgen precisamente del desconocimiento sobre las normas culturales específicas, generando situaciones en las que ciertas prácticas son malinterpretadas o interpretadas como amenazantes. Abordar esta brecha de conocimiento es esencial para fomentar la comprensión intercultural y promover entornos donde la diversidad sea celebrada en lugar de malentendida.

P4: sí, porque en realidad como dijo acá mi amiga cuando **te lo ven en las películas te los ves siempre como un poco malo, no, son cosas malas**, no sé si personas o lo que sean, pero malo. **Entonces tú no lo relacionas con esto.**

P18: pero nosotros también tenemos que ayudar en este proceso para que nos conozcan más fácil[...] dar la oportunidad de que te conozcan porque si uno está con el miedo, y está con el perjuicio que igual me rechazan, que igual pues siento odio o siento otra cosa tú tampoco dejas que te conozcan bien. **Entonces a veces también depende de nosotros mismos.**

## Fortaleciendo caminos

En las narrativas de mujeres migrantes, también emergen ideas claves que delinear diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas para superar los desafíos que presenta la migración. Estas mujeres, con una resiliencia notable, han desarrollado un compuesto de experiencias que revelan la diversidad de enfoques adoptados en su travesía. Desde el fortalecimiento de redes sociales y la búsqueda de apoyo emocional, hasta la construcción de identidades híbridas que integren sus raíces culturales con las nuevas realidades, las **estrategias de afrontamiento** reflejan la riqueza de su adaptabilidad y la creatividad para enfrentar las adversidades.

*P15: **darle la oportunidad**, no, darle la oportunidad, por ejemplo pensaba que no podía, no querían dejarlo entrar pero si había una forma que él podía ingresar. Y fue aceptado, que le den una gran oportunidad de entrar, ellos no querían, o se cegaban que no podían*

*P18: **yo creo que otra vez la comunicación**. Se reunieron, hablaron, y entre todos pues sacaron la conclusión de que no es él el que tiene que cambiar, hablando la gente se entiende.*

*P2: **La inclusión**, aceptar el otro como es, no, no intentar cambiarlo para que les encaje, no. Como la mayoría aceptarlo como es, e incluirlo no, traerlo para la inclusión social, no. Todo lo contrario de la discriminación.*

*P1: parece tan simple pero tiene su complejidad. En el medio de, de, el querer entrar al lugar, tener tantos obstáculos, tener que vencerlos, querer cambiarlos, hacer mucho esfuerzo por ello, pues, le llevó a razonar de que de alguna forma él tendría que hacerlo, y seguir. Y no, se percató de que el cambio era lo mejor porque al principio cuando decidieron los, eh, redonditos que lo iban a cortar, le iba a doler, o sea que está por ahí más o menos el mensaje de cambio que tenemos que tener en nosotros mismos para poder dar pasos, **hacer cambios en nuestras vidas, para podernos incorporar y que nos acepten**.*

P10: [...] Es normal, estoy de acuerdo con ella porque nos miran, como que fuéramos alguien diferente, pero la verdad es que somos iguales, sí. Pero ya es costumbre, uno se va acostumbrando, ya yo me he acostumbrado, y más acá porque la verdad, igual sigo caminando igual me siguen viendo y me detallan de arriba abajo, que tu lo sientes, pero ya no le hago caso, **mas bien me sonrío y digo bah, y sigo tranquila, con mi tumbado venezolano y ya.** Es algo, lo he tomado de una manera positiva, y creo que, creo que... (interrumpe P8).

P10: [...] Eh, yo creo que la mejor manera es **tener la mejor actitud**, ante todas esas cosas, claro que no todos son de buena actitud, si te lo puedo decir. Pero es algo que, que nos pertenece, yo creo que, yo soy venezolana y seré venezolana, me adaptaré acá? Sí. Estoy acá, me he adaptado, de verdad, que me he conseguido personas, eh, que me han orientado, y no son de mi país, son colombianos, cubanos, eh, argentinos... y españoles claro, españoles. Y he podido sobrellevar eh la tristeza de estar sola aquí, entonces son cosas que uno va equilibrando, porque no es fácil. Y con respecto a la amistad, bueno yo creo que eso es algo, que es importante, porque cuando tu vienes a un país y no tienes a nadie, no conoces a nadie, yo creo que por ahí se parte.

Asimismo, la educación y la adquisición de habilidades prácticas se erigen como elementos fundamentales en el empoderamiento permitiéndoles abrazar nuevas oportunidades y desafiar estereotipos. Estas historias iluminan la importancia de reconocer y aprender de las diversas estrategias utilizadas por las mujeres migrantes, construyendo así un entendimiento más holístico de su experiencia y resaltando la necesidad de políticas y comunidades que respalden su resiliencia y contribuciones.

P4: para mí es como que siempre vas eh, encontrar dificultades, pero siempre va a haber alguien quien te de la mano. Y quien te ayuda a sobresalir. [...] Al principio de todo fue muy, muy difícil como pa cualquier migrante creo yo, muy difícil, una situación de no poder trabajar y todo esto y todo el trabajo con cuatro niños, un poco difícil, pero siempre hubo personas a nuestro lado que de una u otra forma nos apoyaron. A veces el apoyo no es solo económico, sino emocional también entonces yo, eh, aparte de las chicas de acá de Juan Soñador, estoy muy agradecida con ellas, porque siempre han estado de una u otra forma apoyándome, eh, también hay otras personas, de otras entidades que también me han sabido apoyar y dar la mano y, hacer que lo difícil no se haga tan difícil, para sobrellevar, sobre todo yo con cinco niños.

*P3: Es verdad que hay una etapa donde está todo difícil pero como decimos en nuestra tierra, eh, en francés, sea el tiempo que va a llover que el cielo sea negro, que algún día va a salir el sol, entonces es lo que nos da fuerzas y esperanzas de que vale, estamos aquí para un, si tenemos un objetivo, si tenemos esta esperanza, esta fe que no sabemos que pasará mañana en el futuro, las cosas no van a salir bien así nos esforzamos para luchar para avanzar [...] es lo mismo para nosotras migrantes, también es lo que pasamos pero al final, con la paciencia, con buscar, con la ayuda de la gente, que nos rodea, buenas personas como vimos, [...] aunque no sea con dinero, pero el hecho de que estén ahí ayudándome [...].*



# 8 Conclusiones

---

Llegamos así al cierre de esta experiencia donde aún resuenan y se vislumbran numerosos senderos que aguardan ser explorados y acompañados a través de las voces y perspectivas enriquecedoras de las mujeres migrantes. Estas narrativas, aunque nos han brindado una visión profunda, también han revelado la complejidad inherente a la migración, destacando la necesidad continua de emprender más trayectos de comprensión y apoyo, desde una mirada no paternalista. Las lecciones extraídas subrayan la importancia de escuchar atentamente las experiencias de estas mujeres, reconociendo su riqueza y diversidad de sus relatos. En este punto de inflexión, surge la imperiosa tarea de seguir acompañando estos recorridos, forjando puentes de solidaridad y entendimiento para construir sociedades más inclusivas y justas.

El análisis de las experiencias de hijos e hijas de mujeres migrantes, nacidos/as en España, se revela una diversidad de vínculos emocionales con el país de origen familiar. La facilidad de adaptación lingüística en edades tempranas y la búsqueda activa de conexiones con las raíces culturales a través de visitas al país de origen subrayan la riqueza y complejidad de estas relaciones. Sin embargo, también se destaca una preocupación persistente de las mujeres migrantes por mantener estas raíces, reconociendo el impacto positivo que puede tener en la identidad de sus hijos e hijas. Este equilibrio entre la preservación de la herencia cultural y la necesidad de adaptación en el nuevo entorno refleja una realidad compleja y multidimensional.

A su vez, la carga emocional o responsabilidad familiar (como se ha denominado en publicaciones anteriores) que portan las mujeres migrantes para preservar las raíces culturales de sus familias emerge como una constante en estas narrativas. La iniciativa de facilitar viajes al país de origen así como la transmisión activa de tradiciones se presentan como estrategias concretas para contrarrestar el desarraigo identitario. Este fenómeno subraya la importancia de reconocer y abordar el impacto emocional de la migración en las mujeres, quienes actúan como guardianas activas de la identidad cultural de las familias.

Además, las múltiples formas de discriminación, desde miradas sutiles hasta manifestaciones más evidentes, constituyen un hilo conductor en estas historias. El choque cultural que experimentan las mujeres migrantes y sus hijos e hijas, junto con la discriminación percibida en diversos contextos, destaca la urgencia de abordar estas desigualdades estructurales. Las estrategias de afrontamiento utilizadas, como la formación de redes de apoyo y la promoción de la resiliencia cultural, se presentan nuevamente como herramientas valiosas para contrarrestar las adversidades y construir identidades fuertes y resilientes en el contexto migratorio.

En conjunto, estas conclusiones resaltan la necesidad de enfoques holísticos que reconozcan la complejidad de las experiencias migratorias y aboguen por sociedades inclusivas y libres de prejuicios.

# Observatorio de Migraciones

## Plataformas Sociales Salesianas

*En las historias tejidas por las mujeres migrantes, hallamos caminos por recorrer, susurros de resiliencia que despiertan el deseo de seguir acompañando sus viajes, forjando un horizonte de comprensión y solidaridad.*

*Déjame  
que te  
cuente*



Coordinadora estatal

# Plataformas Sociales Salesianas

## Coordinadora Estatal de Plataformas Sociales Salesianas

C/Joaquín Turina, 39. 28044 Madrid

913 61 00 50

[info@psocialesalesianas.org](mailto:info@psocialesalesianas.org)

[www.psocialesalesianas.org](http://www.psocialesalesianas.org)



Cofinanciado por la UE



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN  
HUMANITARIA E INCLUSIÓN SOCIAL  
DE LA INMIGRACIÓN