

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA
Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial
del 3 de abril de 1981



“DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO DE MUJERES
LATINOAMERICANAS QUE EMIGRAN A ALEMANIA: UNA MIRADA A
LA EXPERIENCIA MIGRATORIA DESDE EL DESARROLLO HUMANO”

ESTUDIO DE CASO

Que para obtener el título de
MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO.

Presenta:

MIGUEL ARTURO ROCHA DE LA PEÑA

Director

DRA. CELIA MANCILLAS BAZAN

LECTORES: DR. SERGIO MOLANO ROMERO

MTRA. ANGELICA OJEDA GARCÍA

Ciudad de Mexico

2016

INDICE

I. RESUMEN	3
II. INTRODUCCION	3
III. ANTECEDENTES	4
IV. MARCO CONTEXTUAL	5
V. CONTRIBUCION AL AMBITO	6
VI. APROXIMACION Y DIAGNOSTICO	7
VII. DEFINICION DEL PROBLEMA	9
VIII. OBJETIVOS	9
IX. MARCO CONCEPTUAL	11
X. PLANTEAMIENTO DE SOLUCIONES	15
XI. PROCEDIMIENTO	16
XII. METODOLOGIA Y DESARROLLO	17
XIII. RESULTADOS	26
XIV. RECOMENDACIONES	34
XV. BIBLIOGRAFIA	36
XVI. ANEXOS	38

I. RESUMEN

Este estudio de caso se ocupa del desarrollo del potencial de mujeres latinoamericanas profesionistas inmigrantes a Alemania. Entendemos desarrollo del potencial humano como su proceso de transculturación e integración.

En un primer momento, hicimos un diagnóstico general a través de entrevistas individuales y en un segundo momento planeamos y exploramos los caminos específicos hacia el desarrollo de su potencial, por medio del trabajo individual y la expresión e interacción en grupo.

Aunque la experiencia migratoria de cada participante es distinta, a través de los diversos ejercicios de interiorización del propio proceso de transcultracion e integración, en todos los casos pudieron visualizarse oportunidades de desarrollo del propio potencial humano en el proceso migratorio de Latinoamerica a Alemania.

II. INTRODUCCION

Aunque mi formación básica es en finanzas, desde hace mucho tiempo pude reconocer un gran interés por los trabajos realizados dentro del Campo del Desarrollo Humano. Una de las razones más importantes de esta motivación surge a partir de largas estancias entre México y Alemania, en las que tuve la oportunidad de experimentar en la propia vivencia y convivencia con otros migrantes, como cada uno teníamos distintas maneras de percibir nuestra realidad en el nuevo entorno y como en algunas ocasiones nuestro desarrollo (dentro de la experiencia migratoria) parecía estar obstaculizado y en otras, estimulado.

El trabajo que aquí presento representa la culminación de más de una década de observaciones y conversaciones personales sobre el desarrollo en Alemania, así como de

la lectura de artículos y publicaciones relacionados con temas de desarrollo Humano y muy específicamente sobre el tema de migración de Latinoamérica a Alemania.

En los antecedentes se describe brevemente el desarrollo de la migración de Latinoamérica a Alemania, posteriormente se define el marco contextual y teórico de este trabajo y se detalla el procedimiento para el diagnóstico, la definición del problema y las posibles soluciones. Terminaremos este estudio de caso describiendo el desarrollo de la intervención y los resultados.

III. ANTECEDENTES

Alemania había sido un país paradigmático en el estudio de la migración internacional. Sus políticas públicas de admisión e integración han sido confusas, debido a que durante muchas décadas no se asumió como un país receptor de inmigrantes, a pesar de lo cuantioso de sus flujos migratorios. Además, las contradicciones dentro de sus políticas públicas, en algunos momentos permisivas y en otros restrictivas, habían impactado negativamente en la integración social de sus inmigrantes (Vega, 2012).

Con un crecimiento económico constante y una demografía propia en descenso, el gobierno Alemán ha estado más preocupado en modernizar sus programas generales de integración y enseñar Alemán rápidamente a sus inmigrantes, que en atender las necesidades específicas de los diferentes grupos de llegada, lo cual desde el punto de vista económico es comprensible. En el ámbito socio-cultural Alemán, ante la llegada masiva de inmigrantes, se percibe una preocupación por rescatar la identidad Alemana en su territorio y procurar la asimilación de los nuevos, lo cual también es comprensible (Vega, 2012).

A nivel global, la migración de Latinoamericanos hacia Alemania era poco significativa comparada con el flujo migratorio de Latinoamericanos hacia otros países Europeos como España, Francia, Italia o Inglaterra. Se había descartado que existía un fenómeno en

desarrollo y se había considerado que estaba conformado solamente por casos circunstanciales y aislados (Hernández, 2007).

Sin embargo, mi observación había sido que la realidad de la comunidad de migrantes latinoamericanos en Alemania parecía requerir atención. El entorno alemán representa retos de adaptación para el latinoamericano cuya realización no se imagina libre de problemas y sacrificios.

IV. MARCO CONTEXTUAL

Según Hernández (2007), los motivos migratorios pueden agruparse así: laboral, reunificación familiar, intelectual, vivencial, asilo político y diversidad ideológica y social.

La apertura de los mercados Latinoamericanos a la inversión extranjera provocó la expansión de empresas Alemanas hacia prácticamente todos los países Latinoamericanos en la década de los 80. Los programas de expatriados Alemanes a Latinoamérica fueron antecedentes importantes para la creación de familias mixtas y miles de casos de migración de mujeres latinoamericanas que se han establecido en Alemania al término del programa de expatriación de sus maridos en Latinoamérica. A este último motivo migratorio se le denominó “migrantes de amor” o “love migrants” (Riaño, 2003).

Los migrantes Latinoamericanos a Alemania continúan siendo una minoría en las estadísticas migratorias totales del país. En contraste con otros fenómenos migratorios, es necesario destacar que este caso, la población está conformada en su mayoría por personas con residencia regularizada, que migraron con contratos de trabajo remunerados o por reunificación familiar, es decir “en buenas condiciones”, lo que podría sugerir que se trata de un fenómeno ausente de problemas y que no requiere especial atención (Achotegui, 2007).

Para efectos de esta investigación, he seleccionado buscar una muestra de mujeres con características específicas y relativamente homogéneas, por medio de asociaciones gremiales y medios electrónicos en la región específica de Stuttgart, pues es en donde he radicado intermitentemente durante los últimos 15 años; en este estudio de caso, nos aproximaremos a la experiencia de la mujer Latinoamericana inmigrante por motivos laborales o de reunificación familiar en la ciudad de Stuttgart, Alemania.

V. CONTRIBUCION AL AMBITO – FEMINIZACION DEL FENOMENO

Este trabajo considera a la mujer migrante como el centro de estudio. Históricamente la participación de mujeres en las migraciones fue considerada como pasiva, es decir, como esposas, hijas o madres dependientes de hombres (Morokvasic, 1984; Zlotnik, 2003).

Hasta mediados de la década de los setentas pocas investigaciones se han centrado en migración de mujeres o bien han asumido que ésta no difería de la migración masculina (Grieco & Booyd, 2003). A partir de entonces las mujeres dejaron de ser invisibles en los estudios de migración internacional adquiriendo cada vez mayor presencia (Kofman, 1999).

Omitir la categoría de género significaría simplificar demasiado o restar complejidad y riqueza al estudio de la migración. La migración puede ser considerada un proceso de género, donde cada uno deberá ser observado por separado, ya que tanto hombres como mujeres construyen significados distintos sobre la experiencia migratoria y el proceso migratorio tiene implicaciones particulares y se desarrolla en un contexto distinto para cada género (Rizzo 2007).

Para el caso específico de la migración de la mujer Latinoamericana en Alemania, según las últimas estadísticas oficiales, las mujeres alcanzaban en el 2006 el 67%, porcentaje que tiende a crecer, esto indica una feminización del fenómeno, aspecto importante si se considera observar de cerca este proceso migratorio (Hernández, 2007).

VI. APROXIMACION Y DIAGNOSTICO

En este primer momento, nos aproximamos a la experiencia de *transculturación* e *integración* de 8 mujeres Latinoamericanas que emigran a Alemania en buenas condiciones por medio de entrevistas.

Cada una de las mujeres entrevistadas mostro una percepción particular de su entorno, justificando sus observaciones con sus experiencias previas al arribo en Alemania o haciendo referencias a algún dato de su historia personal. Sin embargo, con esta muestra, fue posible construir una realidad común o compartida entre las entrevistadas, similitudes que permiten elaborar con más precisión una perspectiva general sobre su propio potencial humano en la migración:

Sobre su Proceso de Transculturación. Integración entre elementos de su país de origen con características de la cultura Alemana.

- Existe temor a la pérdida de identidad cultural. Creencia que en el proceso de transculturación, necesariamente se “negocia”, “intercambia” o “pierde” el origen.
- A pesar de la relativa apertura a la transculturación, ocasionada por la migración “en buenas condiciones”, se sigue manifestando notorio énfasis en mantener y promover las propias costumbres y valores, incluso los que no se practicaban en el país de origen, rechazando las propuestas Alemanas.
- En la experiencia interna o no manifiesta, se presenta rechazo y añoranza ambivalentes hacia el país de origen.
- En las parejas mixtas, el proceso de transculturación se asume más rápidamente que en las parejas Latinoamericanas.
- Surgen perjuicios sobre la manera en que la mujer Latinoamericana es percibida, que en ocasiones generan una actitud introvertida o agresiva.

- La mujer migrante en buenas condiciones no sólo se asume como “visitante pasiva” sino como actora. Reconoce que ella es influida por el entorno pero que ella también influye al entorno.

Sobre el Proceso de Integración. La Responsabilidad y Motivación sobre el proceso de participar en igualdad.

- Se observa cierta responsabilidad sobre el proceso, aprender el idioma y cumplir con las reglas.
- Creencia que en ocasiones el entorno es responsable de mi integración “los Alemanes son aceptantes, o no lo son”. “Los trámites y reglas son muchos o son difíciles”.
- Existe notoria ambivalencia entre el deseo de permanecer o regresar, derivada de una percepción optimista o pesimista de sí misma y del futuro.
- El dolor ocasionado por la distancia de los seres queridos, que permanecieron en Latinoamérica, juega un papel importantísimo en la resistencia a la integración.
- Fuerte creencia que las oportunidades laborales y sociales son menores para la mujer Latinoamericana en Alemania.
- Cuando existe un proyecto personal de vida, la integración aumenta. Ante la ausencia de un proyecto personal de vida, la motivación migratoria disminuye.
- Los Latinoamericanos que radican en Alemania reciben orientación básica para su adaptación, pero carecen de espacios que atiendan sus necesidades específicas y que se preocupen por el desarrollo de sus potencialidades.

VII. DEFINICION DEL PROBLEMA

El proceso de transculturación de la mujer Latinoamericana migrante a Alemania en buenas condiciones, es decir, con visa de residencia y posibilidades de estudio o trabajo,

es obstaculizado por creencias de pérdida de identidad cultural y resistencia a las propuestas socio-culturales Alemanas. A pesar de su relativa responsabilización sobre su integración, la motivación para llevar a cabo este proceso es obstruida por un entorno incierto y desconocido. La falta de un plan de vida a mediano y largo plazo en Alemania, aunado a la distancia de la familia de origen, deja como única alternativa la de “regresar algún día”. Los obstáculos en su proceso de transculturación e integración afectan drásticamente el desarrollo de sus potencialidades en una realidad presente.

VIII. OBJETIVOS

Objetivo General

Fomentar el Desarrollo del Potencial Humano de mujeres Latinoamericanas que han migrado a Alemania por medio de la estimulación del proceso de transculturación y el fomento a la responsabilización y motivación del proceso de integración migratoria.

Objetivos Específicos

1. Estimular el proceso de transculturación de mujeres Latinoamericanas que han migrado a Alemania por medio del trabajo en grupo.
 - Promover la recuperación de la propia identidad cultural a distancia
 - Encontrar un nuevo significado a los problemas e identificar oportunidades en el nuevo entorno
 - Facilitar el proceso de duelo del inmigrante

2. Fomentar la responsabilización y motivación del proceso de integración migratoria por medio del trabajo individual.
 - Identificar sus propias cualidades y potencialidades personales en la situación migratoria

- Ayudar a la identificación de metas
- Elaborar un plan de acción

Estos objetivos se resumen en la siguiente tabla (Tabla 1.1) sobre la que se elaboraran posteriormente los resultados:

Objetivo	Dimensiones	Objetivos Específicos	
Fomentar el Desarrollo del Potencial Humano en la Migración	Transculturación	Estimular el proceso de transculturación en Grupos	Promover la recuperación de la propia identidad cultural a distancia
			Encontrar un nuevo significado a los problemas e identificar oportunidades en el nuevo entorno
			Facilitar el proceso de duelo del inmigrante
	Integración	Facilitar la responsabilización y motivación del proceso de integración migratoria por medio del trabajo individual	Identificar sus propias cualidades y potencialidades personales en situación migratoria
			Ayudar a la identificación de metas
			Elaborar un plan de acción

Tabla 1.1 Objetivos

IX.

MARCO CONCEPTUAL

Este marco teórico hace referencia a los conceptos precisos que facilitaran la comprensión del diagnóstico, el problema, las soluciones propuestas y los resultados de este estudio de caso:

Latinoamericano – Se refiere a un constructo formado por el conjunto de características similares que comparten los diferentes países Latinoamericanos de habla hispana, como agrupación Pan-étnica o identidad híbrida, según como se percibe a este grupo en Alemania. La formación de grupos pan-étnicos surge en medios sociales multiétnicos generados a través de la dinámica entre mayorías y minorías. Generalmente, estas denominaciones surgen como una adscripción de los ajenos a este grupo que, por falta de conocimiento de la diversidad y las diferencias, lo identifican como homogéneo.

La lucha natural por la conservación de la identidad provoca en los migrantes Latinoamericanos en Alemania un proceso sutil de disociación de las características de su país específico de origen (Colombia, México, Argentina, Perú, Chile, Ecuador, etc.) y una rápida re-asociación o identificación con el grupo cultural Pan-Étnico (Híbrido) de *lo Latinoamericano*, lo que sugiere un fenómeno de afiliación para la supervivencia, haciendo frente y resistencia a un entorno poderoso y desafiante. (Espíritu, 1996)

Transculturación y Aculturación (Ortiz, 1940) – La transculturación es un fenómeno que ocurre cuando un grupo social recibe y adopta las formas culturales que provienen de otro grupo. La comunidad, por lo tanto, termina sustituyendo en mayor o menor medida sus propias prácticas culturales.

Actualmente, los niveles de inmigración existentes y también la llamada globalización son los fenómenos que están permitiendo que crezcan de manera palpable los niveles de transculturación existentes.

El significado del término cambió a lo largo de los años, sobre todo respecto a su campo de acción. En un principio, la transculturación era entendida como un proceso que se desarrollaba de forma gradual hasta producirse la aculturación (cuando una cultura se impone a otra).

Aunque la transculturación puede desarrollarse sin conflicto, lo habitual es que el proceso genere enfrentamientos ya que la cultura receptora sufre la imposición de rasgos que, hasta entonces, le eran ajenos.

Poco a poco, la transculturación comenzó a utilizarse para describir los cambios culturales que se producen con el paso del tiempo. En este sentido, la transculturación no implica necesariamente un conflicto sino que consiste en un fenómeno de enriquecimiento cultural.

Concretamente podemos establecer que el proceso de transculturación se divide en tres fases: la pérdida parcial de la cultura originaria, la incorporación de lo que es la cultura externa y finalmente el esfuerzo de recomposición que es necesario acometer para que se produzca el equilibrio entre los elementos que han venido de fuera y los que sobreviven de lo que es la cultura originaria.

A nivel más general, puede decirse que la transculturación es la adaptación de los rasgos de una cultura ajena como propios. La transición se produce en diversas fases donde, inevitablemente, se pierden ciertos elementos de la cultura originaria. Algunos expertos notan que el conflicto se produce en la primera fase de la transculturación, cuando la cultura ajena comienza a imponerse sobre la originaria.

Integración en Alemania – La integración se refiere al cúmulo de habilidades para participar activamente en el empleo, la educación, la cultura en igualdad. Un espectro más amplio de variables incluye la participación política y social, actividades deportivas, intervención en medios de comunicación, entre otras (Vega, 2012).

Los procesos educativos en Alemania están regulados por cada una de las unidades geográficas y administrativas. Sin embargo, hay ciertos lineamientos generales que se han seguido a nivel nacional. (Heckmann, 2003).

En Alemania, la Ley de Inmigración que entró en vigor en 2005, regula los derechos y deberes de los inmigrantes, siempre desde la perspectiva de la integración y, para lograr este objetivo, se hace especial énfasis en el aprendizaje del idioma Alemán.

Los mercados laborales son una de las principales unidades donde comienza la socialización y la integración de los migrantes en la sociedad de acogida. El empleo es vital y les permite no sólo integrarse a círculos de trabajo sino que es punto de partida para una integración más amplia (Vega, 2012).

Motivación migratoria y sentido en la mujer migrante – Hace referencia al deseo presente de experimentar el proceso migratorio. Es posible identificar diferentes construcciones de sentido sobre la decisión de migrar. El momento en que se toma la decisión de migrar puede aparecer como un punto de inflexión a lo largo del curso de vida o puede estar asociado a una estrategia construida por un grupo familiar (Rizzo, 2007).

Según el concepto de Juliano (2000), comprendemos a la mujer como “estructuralmente viajera”, dado que la mayoría de nuestras sociedades son patriarcales, la mujer es quien abandona su lugar de origen para ir a vivir al lugar de su marido. Las mujeres que migran porque su pareja es Alemana, no hacen otra cosa que recrear la idea de una mujer estructuralmente viajera, emigrante por definición.

Independientemente que la mujer latina no tenga un proyecto migratorio al momento de migrar, busca construir sobre su experiencia migratoria un sentido autónomo. La creación de proyectos personales permite que sus trayectorias migratorias se desliguen de las de sus parejas (Rizzo, 2007).

Responsabilidad y núcleo de valoración – El individuo posee la tendencia inherente a actualizar y desarrollar su organismo (proceso motivacional), es decir, a desarrollar todas sus capacidades de modo que le sirvan para mantenerse y expandirse. Según este postulado, Rogers (1951) acepta una única fuente de motivación en la conducta humana: la necesidad innata de autoactualización (ser, ser lo que podemos llegar a ser, ser

nosotros mismos, convertir la potencia en acto). En la tenencia a la actualización confluyen, por un lado, la tendencia a conservar la organización, obtener alimento y satisfacer las necesidades básicas, y por otro, la tendencia a crecer y expandirse. Entendemos responsabilización como la tendencia que genera la potencia en actos para crecer y expandirse.

Duelo y estrés del inmigrante – Cuando un individuo emigra a otro país, entra en varios procesos de estrés conocidos como los “duelos del inmigrante” que van apareciendo, intensificándose o reprimiéndose a través del tiempo. La distancia de la familia y los seres queridos, la lengua, la cultura, la profesión, el estatus social, el contacto con el grupo de pertenencia, entre otros, provoca dolores que a veces no permiten al migrante disfrutar las ventajas y las oportunidades de su nuevo entorno y sus nuevas condiciones de vida (Achotegui, 2009).

Según Achotegui (Achotegui, 2007), entendemos por estrés “un desequilibrio sustancial entre las demandas ambientales percibidas y las capacidades de respuesta del sujeto” y por duelo “el proceso de reorganización de la personalidad que tiene lugar cuando se pierde algo significativo para el sujeto”, podríamos establecer una correlación entre los dos conceptos señalando que “el duelo es un estrés prolongado e intenso”. Existen 7 duelos en la migración: la familia y los seres queridos, la lengua, la cultura, la tierra, el estatus social, el contacto con el grupo de pertenencia y los riesgos para la integridad física. Estos duelos se darían, en mayor o menor grado, en todos los procesos migratorios, pero no es lo mismo vivirlos en buenas condiciones que en situaciones extremas. Consideramos que habría que diferenciar desde la perspectiva de la dificultad en el proceso de duelo y por lo tanto en su potencialidad psicopatológica, tres tipos de duelos:

- El duelo simple: es aquel que se da en buenas condiciones y que puede ser elaborado.
- El duelo complicado: cuando existen serias dificultades para la elaboración del duelo.

- El duelo extremo: es tan problemático que no es elaborable, dado que supera las capacidades de adaptación del sujeto.

Trabajo Grupal – Entendemos por trabajo grupal al espacio creado con el fin de:

- Permitir al individuo obtener una mayor calidad de su percepción del mundo que lo rodea.
- Proporcionarle un espacio de expresión en el cual se hagan a un lado las jerarquías.
- Propiciar en el individuo, la necesidad de manejar sus afirmaciones y negaciones comprometidos con todo su entorno, en aras de la configuración de sus propios conceptos del mundo, a través de la discusión metódica.
- Mostrarle el significado de la participación en su misma construcción individual, así como el impacto en la construcción de lo grupal (social).
- Enseñarle a reconocer los elementos operativos y de proceso que encierra la noción de dinámica de grupo, como fuerzas que ayudan o limitan el desenvolvimiento social del individuo (Acevedo, 2010).

X. PLANTEAMIENTO DE SOLUCIONES

La Escuela Pública para la Integración en Alemania (*Volkshochschule*), ofrece diversos talleres en varios idiomas, a veces con muy poca afiliación (Yepez & Herrera, 2007).

En conjunto con la directora de idiomas e integración migratoria de la “Volkshochschule” de Esslingen, se llegó a las siguientes conclusiones:

- No se ofrece en Stuttgart un taller, en español, dirigido específicamente a la mujer migrante Latinoamericana, ni un taller con este tipo de objetivos.
- Las entrevistas reflejaron la necesidad de una intervención.
- Por estar dirigido a la “mujer Latinoamericana” o agrupación pan-étnica, identificada en Alemania como un “grupo ajeno homogéneo” (Espíritu, 1996), la afiliación en Grupo (Acevedo 2010) para la re-construcción y co-construcción

de su realidad fue considerada como la estrategia más adecuada para la intervención.

En este segundo momento, se planteo elaborar un taller de 6 sesiones de 3 horas con frecuencia semanal dirigido a mujeres Latinoamericanas, cuya lengua materna sea el español, que hayan migrado a Alemania por motivos laborales o reunificación familiar y tengan inquietud por el desarrollo de su potencial humano: su proceso de integración y transculturación.

El taller se dividió en dos partes:

En la primera, se buscó avanzar en el proceso de *transculturación*, la recuperación de la identidad cultural, el proceso de los duelos del inmigrante y la identificación de ventajas en el entorno Alemán, **por medio de la interacción y discusión en el Grupo.**

En la segunda, se fomento la mejor *integración*, el aumento en la responsabilización y motivación del proceso migratorio, **por medio de la elaboración individual de un plan de acción que llamaremos “Plan de Vida en la Migración”**

XI. PROCEDIMIENTO

1. Se definieron estructura, horarios, frecuencia y fechas del taller
2. Se promovio el taller por medio de la distribución de volantes, publicación en el periódico local y el uso de media social
3. Se realizaron entrevistas telefónicas para verificar que la persona interesada cumple con el perfil y está de acuerdo con los objetivos del taller
4. Se llevo a cabo el registro de participantes por escrito
5. Se solicito la firma del consentimiento informado, con el fin de atender los aspectos éticos
6. Se omitieron los apellidos de las participantes para proteger su privacidad.

7. Se establecieron temas de trabajo durante las sesiones grupales y temas para el trabajo individual en casa
8. Se recolectaron datos por medio de cuestionarios, fotografías, grabaciones de voz y registros recolectados durante las sesiones:
 - Se hizo una entrevista telefónica de cada participante en donde se dejan ver sus inquietudes iniciales, motivaciones y objetivos personales
 - Se elaboro una hoja donde las participantes escriben sus expectativas iniciales
 - Se realizaron fotografías de los pizarrones y tableros elaborados por las participantes durante las sesiones
 - Se tomaron notas sobre las discusiones y los acuerdos
 - Se entrego por escrito un resumen del “Plan de Vida en la Migración”

XII. METODOLOGIA Y DESARROLLO

En la siguiente tabla (Tabal 2.1), se indica la estructura para el trabajo durante el Taller, tratando de atender un objetivo específico por sesión. Las primeras 3 sesiones buscan estimular el proceso de transculturación; las ultimas 3 sesiones buscan facilitar el proceso de integración por medio del incremento en la responsabilización y la motivación migratoria.

En todas las sesiones existió un período de encuadre, recolección de retroalimentación del trabajo individual durante la semana, ejercicios introductorios, **un ejercicio principal** y ejercicios de salida o cierre. En el caso de las actividades grupales, se realizaran ejercicios en pizarrón, presentaciones y discusiones para compartir una opinión en grupo.

Esta metodología busca favorecer la integración y la creación de un clima de confianza y libertad, permite la libre expresión de ideas y emociones y logra crear vínculos

significativos y sentimientos de afiliación entre los participantes, lo que es fundamental para facilitar procesos de cambio.

En esta sección se describe como se llegó a los resultados en cada sesión por medio del ejercicio principal, así como la metodología a seguir para la recuperación del estado inicial, el proceso de cambio y el estado final. Los detalles de cada sesión fueron documentados en los diarios de campo.

Los ejercicios principales fueron seleccionados para abordar los temas de manera directa, sencilla y obvia. Las instrucciones eran cortas, claras y pretendían ir directo al grano. La aportación de las participantes debía ser de forma escrita o expresada con una palabra o una frase. La retroalimentación se recolectó por medio de un cuestionario final.

Objetivo	Variables	Intervención	Objetivos Específicos			Ejercicio Principal
Fomentar el Desarrollo del Potencial Humano en la Migración	Transculturación	3 Horas	Estimular el proceso de transculturación en Grupo	Promover la recuperación de la propia identidad cultural a distancia	Grupo	Ejercicio Raíces
		3 Horas		Encontrar un nuevo significado a los problemas e identificar oportunidades en el nuevo entorno		Ejercicio Casa Anfitriona
		3 Horas		Facilitar el proceso de duelo del inmigrante		Ejercicios Presencia Sentida
	Integración	3 Horas	Facilitar la responsabilización y motivación del proceso de integración migratoria por medio del trabajo individual	Identificar sus propias cualidades y potencialidades personales en situación migratoria	Trabajo Individual	Ejercicio Biografía
		3 Horas		Ayudar a la identificación de metas		Ejercicio Visión y Misión
		3 Horas		Elaborar un plan de acción		Ejercicio Plan de Vida

Tabla 2.1 – Estructura del Taller

1ª Sesión - La responsabilidad de mi propia identidad cultural a distancia

Durante la primera parte de la sesión, una vez realizadas las actividades de presentación y “rompe hielo”, se recuperó la evidencia obtenida en el diagnóstico por medio de un ejercicio simple en el que se escribe en una hoja tres “perdidas culturales” al dejar el país de origen. Después, se compartieron brevemente los resultados confirmando la creencia general de haber “dejado o perdido” parte de la cultura originaria. A continuación, se escribieron características personales que indiquen “mi origen” en cartoncillos que cada participante pega en el “Árbol de los Latinos”. La siguiente tabla (Tabla 2.2), resume la sesión mostrando como el trabajo en grupo ayudó a las participantes a concluir que ellas

mismas representan su propio origen y que no fue dejado o perdido en algún otro lugar. Estos resultados se recuperaron por medio de los testimonios hablados, fotografías y cartoncillos escritos. (ANEXO 1).

			Inicio	Proceso		Fin
				Recuperación	Integración	Testimonio
1	Ximena	Perú	Creencia general de haber "dejado o perdido" las costumbres en el país de origen	Mis costumbres, mi comida, mi forma de hablar	Se integra el testimonio propio y de las demás migrantes por medio del trabajo en grupo	Aquí puedo seguir cocinando
2	Mónica	México		Mis tradiciones, mi lengua, mi piel, mi color de pelo		Dinámica familiar muy similar a la de mi familia de origen
3	Mara	México		Mi forma de hablar, mi forma de bailar, mis creencias		Sigo siendo Mexicana del norte a donde quiera que vaya
4	Patricia	Colombia		Mi piel, mi color de pelo, mi color de ojos, mis gustos		Mi aspecto físico no cambia
5	Paula	Costa Rica		Mis canciones, mis ancestros, mi clima, mi vegetación		Mi acento hispano es una característica que no necesito ocultar
6	Janette	Perú		Mi sensibilidad, mi humor, mi empatía, mi carácter		Mi carácter no cambia con el país
7	Anabel	México		Mi familia, mis amistades, mi manera de festejar		Aquí disfruto las fiestas Mexicanas más que en México
8	Lucero	México		Mi música, mis libros, mis tradiciones, mi baile		Mis hijas hacen bailes Mexicanos con orgullo
9	Olaya	México		Mi gusto por cocinar, mi gusto por tocar el violín		Aprendí violín en México y lo llevo conmigo a donde sea, no importa el lugar
10	Rosa	Colombia		Mi religión, mi hospitalidad, mi alegría, mi familia		Soy Colombiana donde quiera que vaya, mi origen está en mi

Tabla 2.2 – Mi Origen

2ª Sesión – La re-significación de problemas, identificación de oportunidades en Alemania.

De igual manera, se recupero la evidencia obtenida en el diagnóstico acerca de la percepción del entorno como *incierto, desconocido u hostil*, por medio del mismo ejercicio simple de escribir sobre una hoja los problemas o dificultades que se perciben de la cultura Alemana; posteriormente, se invito a las participantes a escribir en cartoncillos tres cualidades o características que se perciben como “buenos” de la cultura Alemana y pegarlos en la gráfica “Casa Anfitrióna”. La siguiente tabla (Tabla 2.3), muestra como las participantes por un lado, descubren que los problemas también podrían ser oportunidades y, por otro, que durante el proceso de transculturación puedo “agregar” los buenos atributos de la cultura Alemana a mi cultura actual, aumentando mis opciones y enriqueciendo mi vida. Estos resultados se recuperan por medio de testimonios, fotografías y cartoncillos escritos. ANEXO 2.

			Inicio	Proceso		Fin
				Ventajas en Alemania	Integración	Testimonio
1	Ximena	Perú	Creencia de que existe un entorno desconocido y lleno de dificultades	El orden, la seguridad, la naturaleza	Se integra el testimonio propio y de las demás migrantes por medio del trabajo en grupo	Ahora hablo 3 idiomas, aquí es más seguro
2	Mónica	México		La comida saludable, las reglas, la limpieza, el respeto		Desde que estoy aquí soy más ordenada y puntual
3	Mara	México		Las reglas claras, la seguridad, las posibilidades de viajar		Me he hecho más independiente, he perdido el miedo de salir adelante sola
4	Patricia	Colombia		La limpieza, el transporte público, los paisajes		Puedo hacer ejercicio y deportes en la naturaleza

5	Paula	Costa Rica	Las facilidades de vida, las colonias tranquilas, los jardines	Aquí es mucho más seguro y saludable para mis hija
6	Janette	Perú	El respeto por los demás, la comida sana, la puntualidad	La comida es muy saludable, me mantengo en forma
7	Anabel	México	La tecnología, el silencio, el bosque, el buen trabajo de mi esposo	Los Alemanes son muy buenos amigos, puedo confiar en ellos
8	Lucero	México	El ambiente multicultural, la seguridad	Hablo 3 idiomas, aquí es más seguro, más limpio
9	Olaya	México	El tráfico ordenado, la naturaleza, la facilidad para viajar, la economía estable	Soy mucho más libre y he aprendido a moverme sin ayuda
10	Rosa	Colombia	La gente es respetuosa y amable, la sociedad es ordenada	La naturaleza, la comida saludable, la seguridad son ventajas que en Colombia no tengo

Tabla 2.3 – Identificación de Oportunidades

3ª Sesión. La estimulación del proceso de duelo del inmigrante por medio del trabajo en Grupo

Según Achotegui (2009), la ausencia de la familia y los seres queridos durante el proceso migratorio es uno de los factores que no permiten al migrante disfrutar las ventajas y las oportunidades de su nuevo entorno y sus nuevas condiciones de vida, afectando así, su proceso de transculturación. Al inicio de la sesión, se pidió a cada participante escribirle una carta a la persona que más extraña y posteriormente compartir, si lo desean, a sus compañeras quien es esa persona y porqué es tan importante en su vida. Este ejercicio

fomento un ambiente de “pérdida o duelo” en el Grupo. Luego de terminar el intercambio de testimonios, se pidió a las participantes que hagan pares, se sienten frente a frente con su otra compañera, cerrando los ojos y tomándose de las manos. Ahí, deberá imaginarse a esa otra persona frente a si misma durante un rato, recordar los detalles de su rostro y agradecerle por todos los momentos que si han pasado juntos. Debido a lo sensible del ejercicio no fue posible recolectar las cartas o hacer fotos o grabaciones. Los resultados individuales de este ejercicio se recuperaron por medio de un cuestionario al finalizar el taller (ANEXO 3) con el siguiente resumen:

- Debido a la lejanía de seres queridos, todas las participantes tienen procesos de duelo inconclusos y profundos de los que son sólo superficialmente conscientes.
- Ocho de las diez participantes reportaron que el llanto durante el ejercicio les había servido mucho para avanzar en su proceso de duelo. Normalmente, se evita elaborar y sentir ese dolor llenando esos espacios rápidamente con otras actividades. La sensación de estas participantes al finalizar fue de alivio y aceptación.
- Cinco de las diez participantes reportaron que la sensación al imaginar la presencia de esa persona no era muy distinta a la presencia real. Incluso, algunas compartieron que pudieron sentirse “más” cerca de esa persona durante el ejercicio que en la vida real, lo que indicaba, según su experiencia, que el dolor por la distancia puede ser una ilusión y la perdida es, en parte, una construcción.

4ª Sesión. El reconocimiento de las propias cualidades en situación migratoria.

Durante esta sesión, se promovió el reconocimiento de las propias cualidades por medio del relato de la biografía personal. Durante esta sesión, cada participante presento en una pantalla, en formato libre durante 18 minutos todo lo que ha realizado en su vida hasta la fecha y concluye diciendo cuales son las cualidades o potencialidades que ella percibe de sí misma. Debido a que no había tiempo para retroalimentación abierta, cada participante

recibió de cada compañera un cartoncillo con las cualidades y potencialidades que cada uno percibe de ella.

Los resultados de este ejercicio se recuperaron por medio del cuestionario final (ANEXO 3), arrojando los siguientes resultados:

- Cada participante expuso las etapas más significativas de su vida, lo cual fomentó implícitamente que se mostraran sus cualidades o potencialidades. Esta experiencia fue descrita como “autodescubrimiento”.
- Las cualidades fueron reconocidas en el presente, en su situación migratoria, en medio de un proceso de transculturación e integración en Alemania.
- La mayoría de las participantes estuvieron “sorprendidas” por la retroalimentación recibida, ya que en casi todos los casos, se agregaban cualidades que no habían sido percibidas por ellas mismas.
- Las participantes se sintieron estimuladas a reflexionar sobre las posibilidades de utilizar esas potencialidades en el presente, en Alemania.

5ª y 6ª Sesiones. La identificación de metas y la elaboración de un plan de acción.

En estas sesiones se invitó a las participantes a redactar su Enunciado de Visión en los diferentes aspectos de su vida presente como migrante y a detectar cuáles son los aspectos en los que le gustaría establecer metas, así como objetivos específicos e identificar las acciones concretas que necesitan para llegar a esos objetivos, considerando las fortalezas y debilidades personales, así como las oportunidades y amenazas del entorno. A través de los ejercicios se fueron dejando ver distintos proyectos inconclusos, tareas pendientes o asuntos olvidados que las participantes, por distintas razones, habían decidido posponer o no llevar a cabo debido a su situación migratoria. La metodología y secuencia de ejercicios se presenta en el ANEXO 4 y la tabla para el vaciado de visión, objetivos y acciones concretas en el ANEXO 5. Los resultados recolectados a través del cuestionario en el ANEXO 3 se resumen a continuación:

			Actividad Actual	Forma de Integración	Meta específica
1	Ximena	Perú	Ama de Casa	Profesional	Iniciar escuela de zumba
2	Mónica	México	Ama de Casa	Creativa	Pintar y hacer una exposición
3	Mara	México	Ama de Casa	Profesional	Encontrar un trabajo retador
4	Patricia	Colombia	Ama de Casa	Profesional	Consolidarse como Terapeuta
5	Paula	Costa Rica	Dentista tiempo completo	Profesional	Abrir su consultorio dentista
6	Janette	Perú	Auxiliar Administrativo, medio tiempo	Creativa	Diseñar línea de joyería y venderla
7	Anabel	México	Maestra, medio tiempo	Profesional	Poner escuela de español
8	Lucero	México	Ama de Casa	Creativa	Iniciar un negocio propio
9	Olaya	México	Empleo en la Industria tiempo completo	Profesional	Integrarse en la Filarmónica de Stuttgart
10	Rosa	Colombia	Ama de Casa	Creativa	Formarse como coach y acompañar a otros

Tabla 2.4 – Plan de Vida

Para resumir los resultados específicos de esta actividad, recordamos el concepto descrito en nuestro marco teórico en donde “La integración se refiere al cúmulo de habilidades para participar activamente en el empleo, la educación, la cultura en igualdad (Vega, 2012)”. Por medio del cuestionario final, las participantes concluyeron que, en la identificación de metas y la elaboración del plan de acción para realizar las actividades que surgieron como resultado de este ejercicio, encontraron una forma concreta de avanzar en su proceso de integración en el nuevo entorno, aprovechando las cualidades y ventajas reconocidas durante el taller.

XIII. RESULTADOS

Los ejercicios ayudaron a estimular los procesos de transculturación e integración de estas mujeres y así, al desarrollo de su potencial humano.

1. Cumplimiento del Programa

- Repasamos los fundamentos de la Psicología Humanista o Desarrollo Humano
- Nos dimos cuenta que las dificultades o problemas también son nuestros aliados porque nos enseñan algo. Mis dificultades como inmigrante me han ayudado a crecer y me han hecho más fuerte en muchos sentidos
- Identificamos que hay dificultades ocasionadas por el entorno y que hay otras, que tienen que ver con mi mundo interno, es decir, que si no las proceso, las voy a llevar conmigo a donde vaya (emociones como tristeza, enojo, etc.)
- Conocimos los 5 pasos para procesar una pérdida. El objetivo de este proceso, es aceptar la pérdida
- Aprendimos que la aculturación sucede una vez en la vida y no se pierde. Recuperamos y honramos nuestro origen que nos acompaña siempre, no importa donde estemos

- Reconocimos y agradecemos lo que la Casa Anfitriona nos ha dado, nos dimos cuenta que ahora tenemos más variedad y más opciones
- Experimentamos otra manera de sentir a nuestros seres queridos en nuestro organismo
- Mostramos nuestra línea de vida en grupo, recordamos las partes más importantes de nuestra historia
- Dimos y recibimos retroalimentación positiva
- Practicamos el cambio del juicio sobre un acto por la aceptación de toda la persona y su historia
- Identificamos las 6 dimensiones de nuestro organismo y las que necesitan más atención
- Reflexionamos sobre nuestros valores más importantes, los valores que todavía quisiera integrar y los valores con los que no me identifico
- Identificamos si en este momento tenemos algo importante que hacer o resolver
- Escribimos nuestra misión / nuestra razón de ser
- Elaboramos nuestro Plan de Vida y Desarrollo con Acciones Concretas y Fechas

2. **Logro de Objetivos**

Durante la sección anterior, se reportaron los resultados obtenidos para cada uno de los objetivos específicos observando la experiencia individual de cada una de las participantes. En un intento de evaluar los resultados generales del taller, recordamos que la problematización fue construida por medio de “obstáculos en el proceso de transculturación” y “obstáculos en el proceso de integración”. A través del cuestionario en el ANEXO 3, se pudo establecer si existió un cambio en la percepción de estos obstáculos. Debido a que las respuestas fueron abiertas, éstas se resumen como “sí” o “no” en la siguiente tabla (Tabla 3.1):

				Percepción más optimista de los problemas y dificultades en Alemania	Percepción más optimista sobre mi estancia como inmigrante en Alemania	Avance en el proceso de duelo del inmigrante	Cambio positivo ocasionado por el trabajo en Grupo
1	Ximena	Perú	Ama de Casa	Si	Si	No	Si
2	Mónica	México	Ama de Casa	Si	Si	Si	No
3	Mara	México	Ama de Casa	No	No	Si	Si
4	Patricia	Colombia	Ama de Casa	Si	Si	Si	Si
5	Paula	Costa Rica	Dentista tiempo completo	Si	Si	Si	Si
6	Janette	Perú	Auxiliar Administrativo tiempo parcial	Si	Si	Si	No
7	Anabel	México	Maestra tiempo parcial	Si	Si	No	Si
8	Lucero	México	Ama de Casa	Si	Si	Si	Si
9	Olaya	México	Empleo en la Industria tiempo completo	Si	Si	Si	Si
10	Rosa	Colombia	Ama de Casa	Si	Si	Si	Si
				90%	90%	80%	80%
				85%			

Tabla 3.1 - Resultados

A pesar de que los conceptos de transculturación e integración son dos conceptos distintos, en donde uno explica el proceso de mezcla de características o atributos de dos culturas y el otro se refiere al nivel de participación en un nuevo ámbito socio-político-cultural en igualdad, los dos procesos convergen y desembocan en

un sólo proceso interdependiente, es decir, cada proceso provoca y es estimulado por el otro de manera simultánea (Tabla 3.2):

Objetivo	Variables	Objetivos Específicos		Herramientas	
Fomentar el Desarrollo del Potencial Humano en la Migración	Transculturación	Estimular el proceso de transculturación	La recuperación de la propia identidad cultural a distancia	Trabajo en Grupo	Ejercicio Raíces y Casa Anfitriona
			La re-significación de problemas		Ejercicio Re-significación
			La estimulación del proceso de duelo del inmigrante en Grupo		Ejercicios Presencia Sentida
	Integración	Facilitar la responsabilización y motivación de su proceso de integración migratoria	El reconocimiento de sus propias cualidades personales en situación migratoria	Trabajo Individual	Ejercicio Biografía
			La identificación de metas		Ejercicio Visión y Misión
			La elaboración de un plan de acción		Ejercicio Plan de Vida
85%					

Tabla 3.2 – Objetivos y Resultados

3. Resultados del Trabajo en Grupo

- La afiliación en Grupo, **desde el desarrollo humano**, en donde, cada persona participa desde su propia experiencia, parece el mejor escenario para promover la responsabilización y motivación del proceso migratorio.

- La expresión en la lengua materna en “castellano” despliega especial poder, fuerza y significado estando en otro país. El valor de la palabra y la expresión toman un significado especial.
- Al mismo tiempo que se encuentra “alivio y consuelo” en la afiliación, se cuestionan y auto regulan las propias creencias sobre el proceso migratorio.
- El intercambio de experiencias ofrece un panorama sorprendente sobre las propias posibilidades como extranjero. Se identifican las ventajas, opciones adicionales y resignifican las experiencias hasta entonces percibidas como negativas.
- En la afiliación entre inmigrantes, se produce el consenso de ser “invitado” por el país y la necesidad de ser tolerante y agradecido con la "Casa Anfitriona”.
- En el grupo surge la disposición para reconocer emociones y expresarlas. Los ejercicios en grupo se despliegan como una analogía de la expresión ante el entorno entero.
- Se refuerza un compromiso frente a otros, acerca de lo que cada uno se propone y quiere hacer. Ser responsable ante otros fortalece el compromiso personal.

4. Descubrimiento de la Riqueza Implícita en la Experiencia Migratoria

Las ventajas que se perciben de la propia cultura no son las mismas que las que se perciben del país receptor, lo que sugiere que la migración es un proceso que suma, que agrega y que, por lo tanto, genera riqueza por sí mismo. Las migrantes notaron que con la transculturación en realidad tienen más posibilidades, más variedad y más elementos que facilitan el desarrollo de su potencial como migrantes y que con ello incluso probablemente tienen ventaja sobre los individuos originarios en el país receptor (Tabla 3.3).

CARACTERÍSTICAS DE MI ORIGEN	CARACTERÍSTICAS DE LA CASA ANFITRIONA
ESTAN EN MI	ESTAN EN EL NUEVO ENTORNO
<p>DE FOLKLORE</p> <p>Tradiciones</p> <p>Lengua</p> <p>Música y Bailes</p> <p>Comida típica</p> <p>PERSONALES</p> <p>Sentido Familiar</p> <p>Lealtad, Confiabilidad</p> <p>Alegría</p> <p>Sentido del Humor</p> <p>Apasionado</p> <p>Sensible</p> <p>Amigable</p>	<p>DE ORDEN SOCIAL</p> <p>Seguridad</p> <p>Servicio Médico</p> <p>Orden</p> <p>Condiciones laborales</p> <p>Sistema Escolar</p> <p>DE VALORES</p> <p>Honestidad</p> <p>Puntualidad</p> <p>Disciplina</p> <p>Respeto</p> <p>ECOLOGICAS</p> <p>Tranquilidad / Limpieza / Silencio / Reciclaje</p> <p>Áreas verdes, bosques y parques</p> <p>Comida natural, saludable y nutritiva</p>
LATINOAMERICA EN MI	YO EN ALEMANIA

Tabla 3.3 – Experiencia Migratoria

5. Mujeres Migrantes como “modificadoras del entorno”

A través de la experiencia compartida en el Taller, nos dimos cuenta que el desarrollo de las potencialidades del Inmigrante provoca un cambio en el carácter del país receptor como lo afirman por un lado Gupta y Ferguson (2008): “La migración hacia Europa ha sido entendida por mucho tiempo desde una perspectiva Euro-centrista y racista que privilegia la superioridad de los países de acogida, así como la idea de una unidad entre cultura y territorio, como si estos hubieran existido siempre y de forma autónoma influenciando una perspectiva asimilacionista, es decir, todos los que llegan, son irremediamente asimilados” y por otro lado Gruner (2012): Actualmente, los fenómenos migratorios están provocando nuevos interrogantes y debates importantes sobre el impacto en el

carácter del Estado-nación. La promoción e incorporación de inmigrantes transnacionales, por medio de leyes, proyectos estatales, culturales y sociales, provocan lazos transnacionales y modifican la identidad nacional. La identidad del país de acogida es irremediabilmente modificada.

Nos dimos cuenta que la migración y manifestación del origen Latinoamericano modifica la identidad de Alemania por sí mismo. Sin embargo, el impacto en el entorno está directamente relacionado con el desarrollo del potencial del individuo Latinoamericano descrito en este caso de estudio; es decir, a más incremento en la realización del proyecto de vida, y más integración, más impacto en la identidad nacional Alemana.

6. Transculturación e Integración son conceptos interdependientes

A través de la experiencia obtenida durante el taller, he podido elaborar la siguiente tabla (Tabla 3.4) que muestra una hipótesis sobre el avance co-relacional ocasionado por el avance en cualquiera de los dos procesos, en donde el avance de la motivación y responsabilización en la integración ocasiona el avance en la aceptación de las propuestas del país receptor y viceversa. A mayor motivación y responsabilización, mayor aceptación. El estado ideal, según esta hipótesis sería que proceso, deberá llevar a una **“sensación de éxito, bienestar y satisfacción profesional y personal, en interacción con el nuevo entorno y con el propio origen, a la distancia”**.

EXPERIENCIA MIGRATORIA INTERNA	INTE- GRACION	RESPONSABILIDAD Y MOTIVACION	ALTO	Bienestar profesional, añoranza del origen, poca integración	Éxito y sensación ambivalente con el entorno	Sensación de éxito, bienestar y satisfacción profesional y personal, en interacción con el entorno y con su origen
			AMBIVALENTE	Algunos proyectos personales, con añoranza del país de origen y rechazo al entorno.	No saber si quedarse o irse, no encontrar "su lugar"	Alta Integración con proyectos iniciados, sin llegar a la meta
			BAJO	Alienación de uno mismo y del entorno, depresión, aislamiento y sufrimiento	Responsabilización al entorno de los problemas	Buena interacción con el entorno y sensación de fracaso en la vida
				RECHAZO	AMBIVALENTE	ACEPTACION
			ACEPTACION DEL ORIGEN Y DEL PAIS RECEPTOR			
		TRANSCULTURACION				

EXPERIENCIA MIGRATORIA EN EL ENTORNO Y LA INTERACCION

Tabla 3.4 – Trasculturación e Integración

XIV. RECOMENDACIONES

Procesos Personales. El formato, el tiempo y los objetivos del Taller no permiten atender procesos personales que van surgiendo espontáneamente entre las participantes. A lo largo del taller, en la expresión y planificación del nuevo proyecto migratorio, se manifestaban emociones que parecían ser profundas y tener su origen en algún evento de la biografía, cuyo desarrollo no estaba relacionado directamente con los objetivos del ejercicio o del taller. Las *“Puntas del Iceberg”* que se dejan ver en esos momentos, en lugar de ignorarse, podrían aprovecharse por medio con una intervención individual, fuera del taller, ofrecido las personas que estuvieran interesadas en procesarlo.

Reforzamiento de la Experiencia Grupal. Al irse construyendo la dinámica grupal van definiéndose roles de afiliación poderosos ocasionados por la necesidad de cohesión con “otros similares” en un nuevo entorno. Esta afiliación fue, según mi parecer, el elemento más poderoso y generador de cambio, debido a la empatía y aceptación generada entre las participantes. El intercambio empático de la propia experiencia, generaba la deconstrucción de viejas y arraigadas creencias limitantes del desarrollo de manera automática e inmediata. Con el fin de reforzar el cambio, considero necesario fomentar más la expresión de la experiencia con actividades en mini-grupos antes del taller, entre las sesiones y después del taller.

Ejercicios para la Expresión de Emociones. Las participantes reportaron que el ejercicio más liberador y después del que se sintieron más dispuestas a avanzar en su transculturación e integración, fue en el que pudieron sentir la tristeza por la distancia de los seres queridos y, en ocasiones, expresar esta tristeza con llanto. Este grupo hubiera estado dispuesto a ir más allá en la expresión y liberación de sus emociones. Al reconocer a un grupo con estas características, el facilitador deberá estar preparado con ejercicios alternativos que busquen ir más profundamente en el trabajo personal para aprovechar esta disposición y llegar a los resultados más efectivamente.

Retroalimentación al Facilitador. La retroalimentación específica se recolectó por medio del cuestionario en el ANEXO 6. Todas las participantes mostraron satisfacción en la facilitación pero hicieron recomendaciones con respecto a los tiempos:

- El tiempo de participación de cada participante no estuvo bien regulado, algunas hablaban mucho
- No se respetaron los horarios de inicio y de salida, siempre salíamos más tarde
- El taller debió haber durado más sesiones, los ejercicios y discusiones se sintieron apresurados

XV. BIBLIOGRAFIA

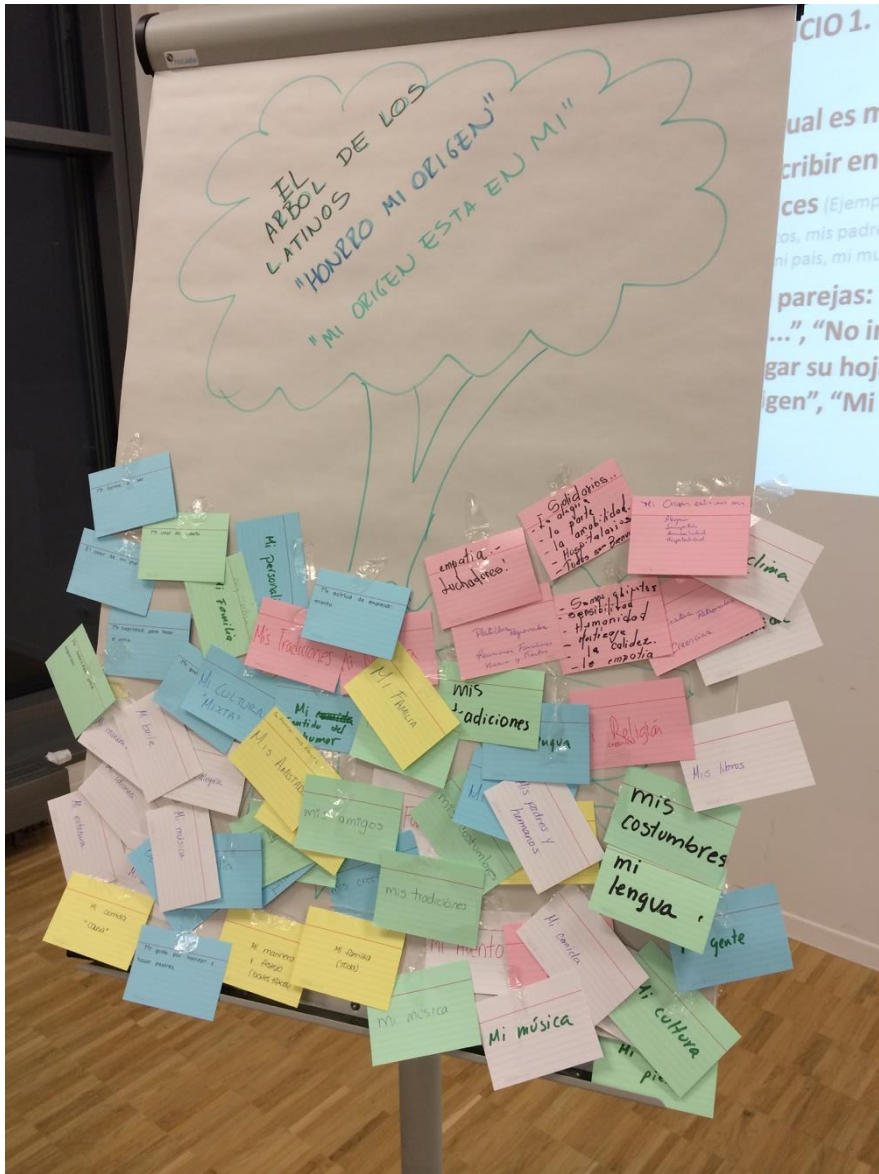
- Achotegui, J (2009). *El Síndrome de Ulises con estrés Crónico y Múltiple*. Barcelona: El mundo de la Mente.
- Espíritu, Yen Le (1992) *Asian American Panethnicity: Bridging Institutions and Identities*. Philadelphia: Temple University Press.
- Grieco, Elizabeth & Boyd, Mónica (2003). *Women and migration: Incorporating gender into international migration theory*, <http://www.migrationinformation.org/Feature/display.cfm?id=106> [Fecha de acceso: 03.11.2006].
- Gruner-Domic, S. (2012). Identidad, migración y mediaciones: Aspectos transnacionales en las experiencias de mujeres latinoamericanas en Alemania. *Revista de Ciencias Sociales* (CI) [Online]: [Abfragedatum: 2 von mayo von 2014] Verfügbar unter: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70824863009> ISSN 0717-2257
- Gupta, Akhil; Ferguson, James (2008) "Más allá de la Cultura". *Antípoda*, número 7, Julio-Diciembre pp. 233-256.
- Heckmann, F. (2003). From ethnic nation to universalistic immigrant integration: Germany. F. Heckmann (Ed.) *The Integration of Immigrants in European Societies (National differences and Trends of Convergence)*. Fórum Migration 7, European Forum for Migration Studies, (pp. 45-78).
- Hernández B, (2007). *La Migración Latinoamericana a Alemania – Desde una mirada de Género*. Berlín
- Juliano, Dolores (2000). Mujeres estructuralmente viajeras: estereotipos y estrategias. *Papers: Revista de Sociología*, 60, 381-389.
- Kofman, Eleonore. (1999). Birds of passage a decade later: Gender and immigration in the European Union. *International Migration Review*, 33(2), 269-299.

- Merino, A. & González, E. (2006). *Las Migraciones Internacionales*. Madrid, España: Dastin
- Morokvasic, Mirjana (1984). Birds of passage are also women. *International Migration Review*, 18, 886-907.
- Ortiz Fernández, Fernando (1940), *Contrapunteo cubano del trabajo y del azúcar. Un ensayo antropológico*.
- Riaño, Yvonne (2003). Migration of skilled Latin American women to Switzerland and their struggle for integration. In Mutsuo Yamada (Ed.), *Latin American Emigration: Interregional Comparison among North America, Europe and Japan* (312-336). Osaka: Japan Centre for Area Studies, National Museum of Ethnology.
- Rizzo, Nadia (2007). Género y migración: sentidos e impactos de la experiencia migratoria en las biografías de mujeres latinas en Alemania [78 párrafos]. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 8(3), Art. 13, <http://nbnresolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0703138>.
- Rogers, Carl (1981). *Psicoterapia centrada en el Cliente*. Madrid, España: Paidós
- Vega Macías, Daniel. Demografía de la inmigración y políticas de admisión e integración en Alemania (adenda: lecciones para la migración México-Estados Unidos) *Acta Universitaria* [Online] 2013, 23 (Noviembre-Sin mes): [Abfragedatum: 1 von mayo von 2014] Verfügbar unter: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41629562010>>ISSN 0188-6266
- Yopez, I & Herrera, G (2007). *Nuevas Migraciones Latinoamericanas a Europa*. Quito, Ecuador: Flacso
- Zlotnik, Hania (2003). *The global dimensions of female migration*, <http://www.migrationinformation.org/Feature/display.cfm?id=109> [Fecha de acceso: 12.02.2005].

XVI. ANEXOS

ANEXO 1

ARBOL DE LOS LATINOS



ANEXO 3

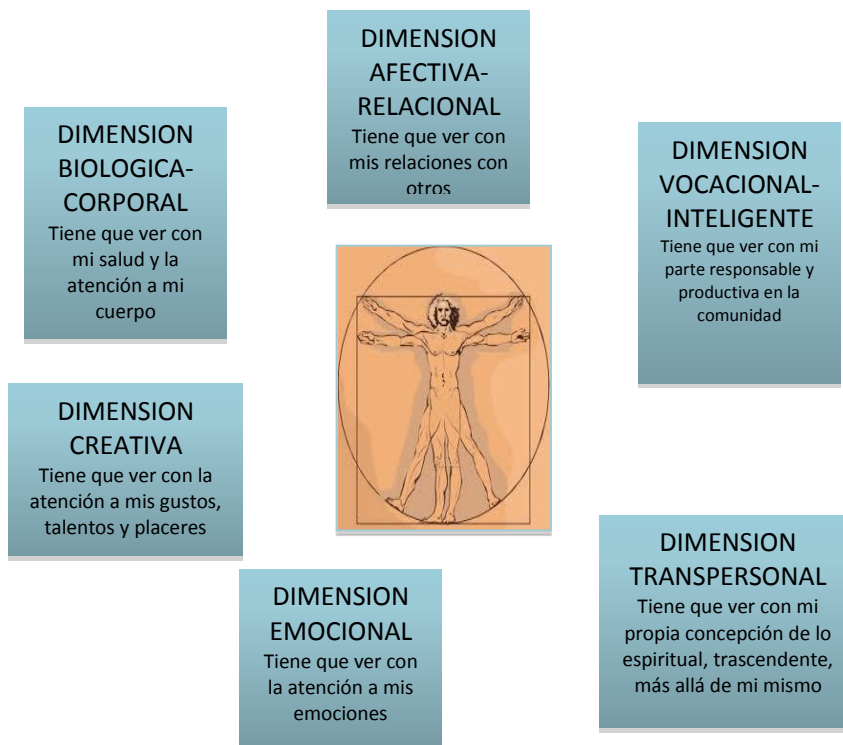
RETROALIMENTACION SOBRE MI EXPERIENCIA PERSONAL EN EL TALLER

1. ¿Cuáles fueron los aprendizajes más significativos que obtuve de este taller?
2. ¿Considero que logré un cambio sobre mi percepción de los problemas y dificultades en Alemania?
3. ¿Siento que hubo algún cambio en la percepción de mi estancia como inmigrante?
4. ¿Qué descubrí con respecto a mi origen?
5. ¿Cambio en algo mi sensación de pérdida o lejanía de mis seres queridos en mi país de origen?
6. ¿Qué aprendí, que me dejó la experiencia de contar mi Biografía?
7. ¿Siento que cambio en algo mi manera de percibir a los demás (en Alemania), sobre todo a las personas que tienen alguna actitud que me molesta?
8. ¿En qué aspecto de mi persona, siento que debería trabajar más o establecer metas? ¿En cuál me siento más satisfecho?
9. ¿Qué aprendí, que me dejó la experiencia de escribir mi misión, mi visión y mis Plan de Vida y Desarrollo?
10. ¿Qué aprendí de trabajar en grupo y de escuchar a los demás?
11. ¿Qué otro tema me hubiera gustado explorar, que no vimos en este taller?
12. En general, ¿Qué cambiaría en el taller? ¿Cómo creo que pueda mejorar?

ANEXO 4

METODOLOGIA PARA LA ELABORACION DEL PLAN PERSONAL DE VIDA Y DESARROLLO EN LA MIGRACION

- a) Identificar y escribir el estado actual de las diferentes áreas de mí, para este ejercicio la llamaremos “Dimensiones Personales”



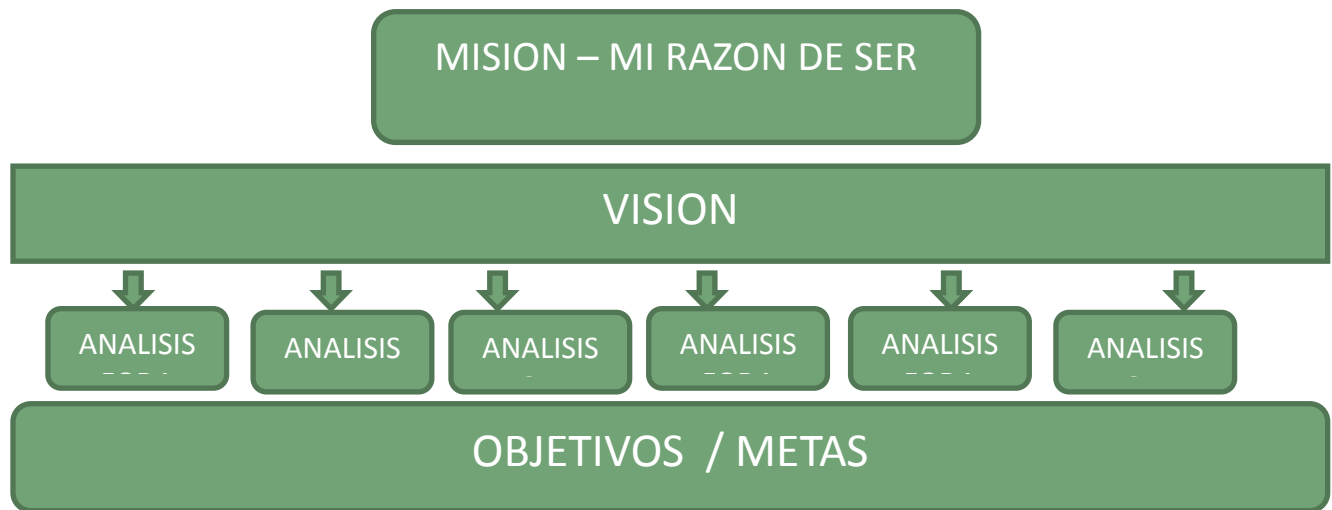
- b) Elaboración de mi Visión en cada Dimensión Personal contestando a la pregunta de ¿Cómo sería el ideal de cada uno de estos aspectos de mi vida?
- c) Elaboración de mi misión personal contestando a la pregunta mi razón de ser es...

d) Identificación de las Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODAs) con las que cuento para lograr mi visión.

- Fortalezas y Debilidades son Internas (Yo Latinoamericano)
- Oportunidades y Amenazas son del Entorno (en Alemania)

e) Escribir las acciones concretas para alcanzar mi Visión, aprovechando mis Fortalezas y las Oportunidades del entorno y superando mis Debilidades y las Amenazas del entorno.

f) Compartir el ejercicio para promover compromiso consigo mismo y ante otros.



ANEXO 5

TABLA PARA LA ELABORACION DEL PLAN DE VIDA Y DESARROLLO

PLAN DE VIDA Y DESARROLLO							
MISION:							
VISION BIOLOGICO CORPORAL		VISION DIMENSION CREATIVA		VISION DIMENSION EMOCIONAL		VISION DIMENSION CREATIVA	
INTERNO	ENTORNO	INTERNO	ENTORNO	INTERNO	ENTORNO	INTERNO	ENTORNO
FORTALEZAS	OPORTUNIDAD	FORTALEZAS	OPORTUNIDAD	FORTALEZAS	OPORTUNIDAD	FORTALEZAS	OPORTUNIDAD
DEBILIDADES	AMENAZAS	DEBILIDADES	AMENAZAS	DEBILIDADES	AMENAZAS	DEBILIDADES	AMENAZAS
OBJETIVOS (METAS) ACCION CONCRETA FECHA		OBJETIVOS (METAS) ACCION CONCRETA FECHA		OBJETIVOS (METAS) ACCION CONCRETA FECHA		OBJETIVOS (METAS) ACCION CONCRETA FECHA	

RETROALIMENTACION AL FACILITADOR

1. ¿Manejó de manera integrada los conocimientos y habilidades para llevar a cabo un proyecto de Desarrollo Humano?
2. ¿Qué puede mejorar en sus conocimientos y habilidades?
3. ¿Tuvo la actitud y los valores requeridos para llevar a cabo un proyecto en Desarrollo Humano?
4. ¿Qué puede mejorar en sus valores y actitudes?
5. ¿Utilizó diferentes métodos, técnicas e instrumentos acordes al proyecto de Desarrollo Humano en la ejecución del mismo?
6. ¿Qué puede mejorar en sus métodos, técnicas e instrumentos?
7. ¿Consideras que reflexionó sobre el grupo y sobre sí mismo durante el proceso de implementación del proyecto de Desarrollo Humano?
8. En general, que recomendaciones o comentarios te gustaría hacerle al facilitador?