

1



Identidad, Valores,
Esperanza y
futuro

AUTOCONCIENCIA

Comprender la complejidad de la formación y el desarrollo de identidades y valores, considerando a la persona como parte de un grupo o comunidad. ¿Qué está en juego? ¿Qué influye en la autoimagen y cómo afecta esto la visión del futuro y las esperanzas individuales?

Destacar los prejuicios, los prejuicios internalizados y la comprensión del efecto que los incidentes que cambian la vida tienen en la persona.

El conocimiento de estos temas sirve como contrapeso para los profesionales en su trabajo diario.

El módulo de autoconciencia se centra en los mecanismos que intervienen en la construcción de la identidad, los valores y la esperanza en el futuro de las personas. Al contextualizar estos temas para personas refugiadas, los profesionales que trabajan con ellas comprenderán el efecto, el significado y las consecuencias de la adaptación. Con este conocimiento, les resultará más fácil brindar apoyo y comprender los dilemas, las crisis de identidad o las depresiones causadas por la discrepancia entre las normas y expectativas sociales del pasado y del presente.

Las descripciones teóricas sobre la formación de la identidad, los valores y la esperanza se complementarán con historias de casos reales que permitirán a personas con antecedentes de refugiados narrar sus propias experiencias.

El módulo ofrece actividades para que los profesionales adquieran experiencia práctica en la definición de su identidad y para investigar la representación como un medio para apoyar las identidades multiculturales.

IDENTIDAD

Marco teórico para comprender los mecanismos subyacentes

APOYANDO MEDIANTE LA COMPRENSIÓN

Para los profesionales, es fundamental comprender de forma dinámica la formación de la identidad. Solo así podremos ayudar a las personas refugiadas a desarrollar una identidad nueva, sólida y significativa, libre de prejuicios y estereotipos.

IDENTIDAD DINÁMICA

La identidad es dinámica y se crea y se transforma mediante la interacción con los demás. Es importante que los profesionales sean conscientes de esto, ya que de lo contrario podrían percibir ciertas prácticas culturales como marcadores de identidad fijos e inmutables, limitando así el margen de acción del individuo.

AUTOCOMPRENSIÓN

Si al individuo se le otorga poder constitutivo sobre la práctica y la identidad, puede elegir y combinar elementos culturales por sí mismo, lo que permite que una afiliación bicultural se convierta en un recurso. De este modo, la identidad se vuelve modificable y puede desarrollarse con el tiempo, lo que permite al individuo crear activamente cambios en su propia vida y en la sociedad.

Con una perspectiva dinámica, el individuo toma conciencia de cómo vive, actúa y participa en la sociedad. El otro —es decir, las personas con experiencias y orígenes diferentes— se convierte en una herramienta importante para el desarrollo del autoconocimiento. A través de los encuentros con el otro, surgen la reflexión y los cambios de perspectiva, lo que permite al individuo reflexionar sobre sí mismo y relacionarse consigo mismo de forma crítica y consciente.



IDENTIDAD MÚLTIPLE POSITIVA

El otro étnico se convierte así en una contribución positiva a la formación de la identidad y funciona como una herramienta para la autorreflexión. A través de la mirada del otro, el individuo puede reconstruir y fortalecer su identidad en un proceso continuo de autoanálisis.

Moudi: “En general, creo que el deporte es una forma fantástica de integrarse, entablar relaciones, hacer nuevos amigos y compañeros de equipo. Pero no me imaginaba que me ayudaría tanto a integrarme, a encontrar mi nueva identidad y a ser aceptado.”



LA IDENTIDAD COMO VALORES VIVIDOS

En este contexto, resulta fundamental dirigir la atención hacia los valores que ayudan a moldear la identidad y las acciones del individuo. La identidad y los valores están estrechamente ligados. Los valores funcionan como una brújula interna que guía tus decisiones, acciones y autocomprensión, mientras que tu identidad es el resultado de cómo vives esos valores, tus experiencias y cómo te relacionas con los demás. Cuando tus acciones reflejan tus valores, experimentas significado y autenticidad, mientras que las incoherencias generan tensión interna.

Por el contrario, una visión estática de la identidad, donde esta se vincula a grupos sociales y culturales específicos e inmutables, conduce a la exclusión. El individuo nunca podrá cumplir con las expectativas del comportamiento cultural “correcto” y, por lo tanto, no logra el pleno reconocimiento, ni en su identidad étnica original ni en la nueva. Ambas identidades terminan excluyéndose mutuamente y entrando en conflicto.

En este contexto, la afiliación bicultural se asocia con una identidad incompleta, lo que puede generar una sensación de desarraigo. La persona no experimenta un sentido de pertenencia a ningún lugar y se siente culturalmente desubicada, independientemente de dónde se encuentre. Esta sensación de no pertenencia se vuelve constante y generalizada.

1 AUTOCONCIENCIA

Road to Resilience

ACTIVIDAD 'YO SOY'

OBJETIVO

01.

El objetivo de este ejercicio es animar a los participantes a reflexionar sobre las diversas identidades sociales que poseen, por qué ciertas identidades son más importantes para ellos que otras y si algunas son impuestas por la sociedad.



CONTEXTO

02.

Este ejercicio está diseñado para que las personas reflexionen sobre sus identidades sociales, los diferentes rasgos o categorías que usamos para describirnos y cómo los demás podrían vernos. Identidades como el género, la etnia, las habilidades y los intereses pueden ser moldeadas por nuestras propias experiencias y lo que la sociedad espera de nosotros. La identidad de un individuo se construye socialmente desde la primera infancia. Las personas a menudo se definen por aquello que las distingue de lo que se considera "normal". Cuando ser un hombre blanco europeo se destaca como normal, las personas de minorías se identificarán con aquello que las hace diferentes.

CREAR UN ESPACIO SEGURO

03.

Algunas identidades pueden ser fundamentales para nuestra identidad, mientras que otras pueden ser menos importantes o incluso parecer impuestas por otros. Es crucial crear un espacio respetuoso y de apoyo para esta actividad, ya que algunos participantes podrían reflexionar sobre aspectos sensibles o personales de sí mismos. Indíqueles que no tienen que compartir nada con lo que no se sientan cómodos y bríndeles tiempo para reflexionar en privado si lo necesitan.

REFLEXIÓN INDIVIDUAL

04.



Los participantes disponen de 2 minutos para escribir tantas frases como puedan comenzando con "Yo soy...". Deben escribir lo primero que les venga a la mente, reflejando cualquier aspecto de su identidad. Anímelos a no pensar demasiado ni filtrar sus respuestas; simplemente escriban lo que les surja de forma natural.

PREGUNTAS

05.



Después de la sesión de escritura, pida a los participantes que se tomen unos momentos para reflexionar sobre lo que escribieron. Puede hacerles las siguientes preguntas:

- Levanta la mano si escribiste tu género en las tres primeras oraciones.
- Levanta la mano si escribiste tu religión en las tres primeras oraciones.
- Levanta la mano si escribiste nacionalidad.
- Levanta la mano si escribiste etnia.
- ¿Observas algún patrón?
- ¿Cuáles fueron las primeras descripciones que te vinieron a la mente? ¿A qué categorías pertenecen (por ejemplo, género, estado civil, trabajo, aficiones, etnia, etc.)?
- ¿En qué orden los enumeraste y por qué?
- ¿Por qué ciertas identidades se sienten más "visibles" que otras en diferentes contextos?
- ¿Por qué surgieron primero ciertas identidades?
- ¿Cambias las identidades que resaltas dependiendo de dónde estés o con quién estés?
- ¿Hay aspectos de ti mismo en los que no habías pensado en absoluto? ¿Por qué podría ser?
- ¿Escribiste algo con lo que no te identificas del todo?
- ¿Escribiste algo solo porque otros te describen a menudo de esa manera?

Después de la pregunta, pida al participante que rodee con un círculo las tres opciones más significativas, las tres con las que se identifica o que son más valiosas para él.

COMPARTIR REFLEXIONES

06.



Pregunte a los participantes qué tal les pareció realizar este ejercicio. ¿Qué aprendieron?

Algunos participantes podrían sentirse vulnerables al compartir su identidad, especialmente si escribieron sobre aspectos de sí mismos que aún están explorando o que son menos aceptados por la sociedad. Respete los límites de los participantes y permítale la opción de mantener sus reflexiones en privado. También puede considerar modificar el ejercicio según el nivel de comodidad del grupo.

VALORES

Marco teórico para una comprensión más profunda

COMPRENDER LA DINÁMICA A TRAVÉS DE LA VIDA CAMBIANTE

Para comprender la formación de valores, recurrimos a diferentes perspectivas y nos centramos en los aspectos relevantes para nuestro público objetivo. Los valores no son fijos, sino que se moldean y transforman continuamente a través de las experiencias vitales, las relaciones y los contextos sociales.

LAS CIRCUNSTANCIAS DAN FORMA A LOS VALORES.

Diversas circunstancias influyen en la definición y el desarrollo de los valores de una persona, entre ellas: la infancia y la juventud, el contexto generacional, la vida social en la comunidad y los acontecimientos que marcan la vida. Estas experiencias contribuyen a la formación de los «valores fundamentales». Estos valores son patrones estables que se han reforzado a través del sentido de pertenencia, el reconocimiento y la sensación de seguridad.

COMPRENDER EL CAMBIO PUEDE CONDUCIR A TRANSFORMACIONES

La experiencia de reinventarse o establecerse en un país extranjero y una sociedad desconocida suele implicar cuestionar o modificar los propios valores. Es común sentir culpa o confusión cuando cambian las prioridades, ya que esto puede percibirse como incoherencia o fracaso. Sin embargo, cuando las personas se aferran a valores forjados en un contexto vital anterior que ya no se ajustan a su situación actual, esto puede acarrear problemas de salud mental.



Moussa: “Lo que quiero que la gente entienda es que ellos también podrían convertirse en refugiados o migrantes mañana. Si lo entienden, tendrán una perspectiva y un enfoque diferentes hacia las personas que vienen buscando asilo y protección.”

COMPLEJIDAD Y CONFUSIÓN

Al mismo tiempo, este proceso no solo es interno, sino también relacional y está condicionado por las expectativas externas. Los individuos pueden sentir la presión de su comunidad de origen para mantener ciertos valores, mientras que la nueva sociedad puede esperar simultáneamente que cambien y se adapten. Esto puede generar una doble tensión, donde el individuo se ve alentado a transformarse y, a la vez, limitado por concepciones estereotipadas o estigmatizantes sobre su identidad. En esta situación, el cambio de valores se convierte en una compleja negociación entre las necesidades personales, la pertenencia social y el reconocimiento externo.

PROFESIONALES DE APOYO

Para los profesionales, es importante reconocer esta posible discrepancia y las presiones sociales que la rodean, y apoyar a las personas en la exploración y reflexión sobre sus valores sin interpretar el cambio como inestabilidad o debilidad. En cambio, los cambios de valores pueden entenderse como una adaptación natural y necesaria a las nuevas circunstancias de la vida, incluso cuando se producen dentro de expectativas sociales complejas y, a veces, contradictorias.

EL CAMBIO COMO ADAPTACIÓN NATURAL

Al aceptar que los valores evolucionan a lo largo de la vida y se ven moldeados por las circunstancias cambiantes, las personas pueden reflexionar sobre las transiciones y gestionar sus valores de forma más intencionada en relación con sus necesidades y situación actuales. En este sentido, los valores están estrechamente vinculados tanto a la identidad como a la adaptación, y pueden entenderse como un medio para garantizar la seguridad y una orientación significativa en un contexto determinado.

Cuando una persona vive en consonancia con sus valores, experimenta significado, integridad y autenticidad. Por el contrario, vivir en contradicción con los propios valores puede generar insatisfacción, vergüenza o tensión interna.





AYUDAR EN LA TRANSICIÓN DE VALORES

Una forma de apoyar este proceso es explorar los valores a través de sentimientos y cualidades tanto deseados como no deseados. Identificar hacia dónde se quiere avanzar, así como aquello de lo que se quiere alejar, puede servir como punto de partida para la reflexión (véase el apéndice para un ejercicio). Los mismos valores pueden tener diferentes significados para distintas personas, y su relevancia puede variar según las circunstancias de la vida.

Las investigaciones demuestran que los valores están influenciados tanto por las experiencias vitales individuales como por patrones sociales más amplios, incluyendo el contexto generacional y los acontecimientos importantes de la vida. Si bien algunos valores pueden parecer estables con el tiempo, están sujetos a cambios, especialmente en periodos de transición. Reconocer este proceso continuo puede ayudar a normalizar la incomodidad asociada al cambio y apoyar a las personas en la creación de coherencia entre sus experiencias pasadas y su vida presente.

BASAR EL FUTURO EN VALORES Y ESPERANZA.

Comprender los valores como algo dinámico que se moldea a través de las cambiantes circunstancias de la vida también subraya la importancia de cómo las personas se relacionan con su futuro. Cuando los valores se ven alterados, cuestionados o en transición, puede resultar difícil mantener un sentido de dirección y significado. En este contexto, la capacidad de imaginar un futuro y aferrarse a la esperanza se vuelve fundamental. La esperanza está estrechamente ligada tanto a la identidad como a los valores, ya que permite a las personas reorientarse, reconstruir el sentido de la vida y explorar nuevas posibilidades a pesar de la incertidumbre.

Elisha: "Siempre siento que pertenezco a cualquier lugar donde esté. Cuando estoy en Dinamarca, me siento casi 100% danesa. Cuando estoy en el Congo, me siento 100% congoleña. Cuando estoy en Uganda, me siento 100% ugandesa. Obviamente, se trata de la cultura en la que me encuentro. Creo que en este momento me comporto mucho como una danesa. Entiendo el humor. Conozco la comida. Comprendo el ambiente cultural. No sé exactamente qué porcentaje de danesa soy, ya que no soy ciudadana danesa." Si me veo obligada a mudarme, tendré que empezar de cero. Aprendí a dejar de compadecerme de mí misma hace mucho tiempo.

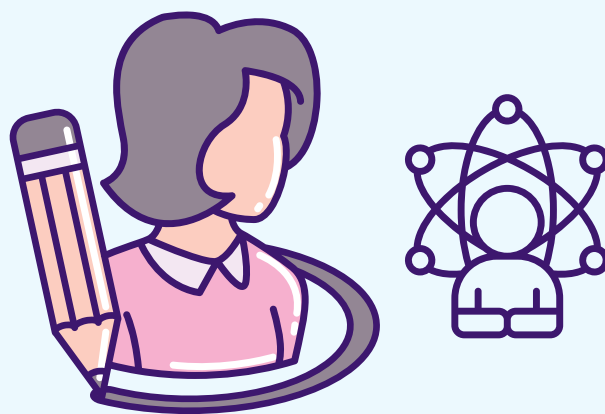


ACTIVIDAD 'CAPTURA TUS VALORES'

OBJETIVO

01.

Este ejercicio ayudará a los participantes a identificar sus valores en su vida actual y, posteriormente, a tener una breve experiencia sobre cómo un cambio radical en las circunstancias de la vida puede afectar a sus valores personales.



CONTEXTO

02.



Al hablar de valores personales, a menudo se los considera estáticos e inmutables a lo largo de la vida. Esta percepción puede generar angustia y confusión debido a la discrepancia entre las expectativas propias y ajenas y las circunstancias de la vida. Este ejercicio ilustrará cómo los cambios en las circunstancias vitales pueden afectar las prioridades de una persona y, por ende, sus valores.

Esto nos ayuda a comprender lo trascendental que debe ser esto para una persona que se enfrenta a cambios radicales y fundamentales en su vida. El cambio también puede manifestarse de otras maneras, como una enfermedad grave, una pérdida, un divorcio o un accidente que afecte las circunstancias de la vida de una persona.

CREAR UN ESPACIO SEGURO

03.



Todos los resultados son de carácter individual. No se anima a nadie a compartir sus elecciones o descripciones, ya que la información es muy personal. La actividad puede realizarse incluso en solitario, pues el último paso puede convertirse en una reflexión interna. El último paso, que consiste en compartir reflexiones con otros participantes, debe llevarse a cabo en un espacio respetuoso y libre de prejuicios para aprender unos de otros y apoyarnos mutuamente.

ACTIVIDAD

‘CAPTURA TUS VALORES’

ELECCIÓN INDIVIDUAL DE “ALEJARSE DE” Y LO MÁS IMPORTANTE

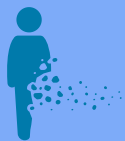
04.



1. Al enumerar 5 de los indicadores de «ALEJARSE DE», los participantes podrán hacerse una idea de lo que más desean evitar. Las listas completas se encuentran en el Apéndice.
2. Luego, identifican los opuestos de los cinco valores que eligieron para determinar los cinco valores o aspectos más importantes de la vida para ellos. Pueden usar la lista de valores personales o elegir otros valores por su cuenta.
3. Los participantes disponen de unos minutos para explorar y formular su propia explicación de los 3 valores más importantes que han elegido.

SEGUNDA RONDA - INTERRUPCIÓN

05.



En la segunda ronda, alteramos las circunstancias vitales de los participantes: *Vives en un país lejano al tuyo. Nombra a cuatro personas muy cercanas a ti; las has perdido. En este nuevo país, vives con dos familiares y te cuesta aprender el idioma. El sistema oficial es muy diferente al que estás acostumbrado y te sientes abrumado al intentar comprender las normas no escritas de la gente local. Vives en un pequeño apartamento con pocos muebles y tu situación económica es precaria, ya que tus subsidios apenas alcanzan para cubrir tus necesidades básicas.*

- *Tu permiso de residencia debe renovarse cada dos años, con la incertidumbre de si podrás quedarte o tendrás que abandonar el país.*



Pida a los participantes que imaginen cómo sería su vida con los cambios mencionados.

Luego, repita el procedimiento;

1. Identifica 5 indicadores de "alejarse de" como los aspectos más importantes a evitar.
2. Después, elige los 5 opuestos como tus valores fundamentales y, a continuación, desarrolla 3 de ellos con tus propias palabras y explicaciones.

REFLEXIONES

06.



Pregunte a los participantes qué tal les pareció realizar este ejercicio. ¿Qué aprendieron?

¿Cómo pueden estas reflexiones beneficiarles en su vida profesional?

Respetar los límites de los participantes y permíteles la opción de mantener sus reflexiones en privado. También puedes considerar modificar el ejercicio según el nivel de comodidad del grupo.

ESPERANZA Y FUTURO



Cómo podemos ayudar a otros a afrontar el futuro con esperanza.

LAS CIRCUNSTANCIAS DE LA VIDA DAN FORMA A LA ESPERANZA

Es fundamental que los seres humanos tengan pensamientos orientados al futuro, ligados a la esperanza. Esperanza de que las cosas mejoren y la convicción de que es legítimo tener deseos para la vida, y que estos deseos pueden cumplirse. Sin esperanza, resulta difícil tanto afrontar la situación como cambiarla.

Para muchas personas refugiadas, el futuro está marcado por la incertidumbre. Esto puede deberse a haber crecido en condiciones de vida impredecibles o a que sus perspectivas de futuro se hayan visto truncadas repentinamente. Asimismo, su situación actual puede ser temporal e incierta, por ejemplo, en el caso de los permisos de residencia temporales. En consecuencia, tanto el presente como el futuro pueden percibirse como inestables y sin rumbo fijo.

Esta incertidumbre puede generar reticencia a soñar. El miedo a volver a decepcionarse puede llevar a las personas a reprimir sus deseos y expectativas de vida. También puede dificultar la percepción de lo que uno realmente quiere y de quién es. Como resultado, el futuro puede parecer angustioso, frágil e inalcanzable.

CUIDAR SU ESPERANZA

Como profesionales, es importante no arrebatarse los sueños a las personas, incluso cuando parezcan ambiciosos o poco realistas. En cambio, nuestra labor consiste en apoyarlas para que mantengan y desarrollen la esperanza, y para que, poco a poco, construyan nuevas visiones del futuro que tengan sentido dentro de su situación actual.

ESPERANZA Y FUTURO

ESPACIO PARA LA ALEGRÍA

Una tarea fundamental es ayudar a las personas a atreverse a soñar de nuevo. Esto implica también centrar la atención en lo que funciona en la vida cotidiana y crear espacios para pequeñas experiencias de alegría y significado, incluso en una vida marcada por la incertidumbre. El sistema nervioso necesita tiempo para estabilizarse y se requiere un esfuerzo consciente para reconstruir la capacidad de esperanza y la orientación hacia el futuro.



Una forma de apoyar este proceso es ayudar a las personas a reconocer y conservar las experiencias positivas del día a día. Esto se puede lograr, por ejemplo, anotando pequeños momentos —en una libreta o en el teléfono— en los que se sientan bien. Podría ser el sol brillando, una taza de café con buen sabor o un instante de alegría al pensar en la familia. Con el tiempo, estas pequeñas experiencias pueden contribuir a reconstruir el sentido de la vida y la esperanza.

UNA VOZ DE ESPERANZA

Moudi es consciente de que sus sueños han cambiado debido a las circunstancias:
Ahora sueño con una carrera exitosa para que mi familia y yo podamos tener una buena vida, si es que formo una familia pronto. Ya veremos. Hace diez años, solo soñaba con ser jugador profesional de baloncesto. Pero eso ya no es posible. Quizás en el futuro pueda entrenar a clubes de primer nivel.

INSPIRATE



PROYECTO ITIRE

Seminarios web para profesionales

Proyecto ITIRE - para profesionales que trabajan con refugiados (familias, niños, estudiantes):
www.youtube.com/@itireerasmusproject7747



MÚSICA

Los refugiados escriben letras

Colaboración musical entre refugiados y músicos en Dinamarca:
<https://flygtningestemmer.dk>



LITERATURA

Autores: Amina Elmi, Sofie Jama y Mohammed Ayoub

Autores y poetas daneses con antecedentes de refugiados. Están explorando conceptos de identidad y de personas multiculturales que viven en Dinamarca.