

6



Escalera de participación
Compromiso democrático

COMPROMISO Y PARTICIPACIÓN CÍVICA

Este módulo se centra en el empoderamiento cívico a largo plazo de las personas con experiencia como refugiadas. Reconociendo que la integración implica la presencia activa de voz e influencia dentro de una estructura democrática, esta sección orienta a los profesionales para facilitar la participación social.

El marco principal utilizado es la «Escalera de Participación», que garantiza que cada paso hacia la integración comunitaria se base en la preparación emocional. Los profesionales aprenderán a guiar a los refugiados en la reconstrucción de su identidad, pasando de una narrativa de «víctima» a una identidad activa de «superviviente», capaz de participar en el emprendimiento comunitario y la toma de decisiones locales. El objetivo final es fomentar la participación democrática, asegurando que los refugiados comprendan que su influencia es un derecho arraigado en los Valores Comunes Europeos.



El marco teórico para el empoderamiento social representa un cambio estratégico del "mundo interior" de la regulación emocional al "mundo exterior" de la participación social. La integración no es simplemente la ausencia de crisis, sino la presencia de voz e influencia dentro de la estructura democrática.

LA ESCALERA DE PARTICIPACIÓN

Para lograrlo, el programa educativo utiliza la **Escalera de Participación** como un enfoque gradual para aumentar la participación de los refugiados:

Nivel 1: Información e Inclusión (La Fundación): El proceso comienza proporcionando vías claras para comprender los derechos y los valores de la comunidad anfitriona. Esta etapa inicial es crucial para reducir la alienación y garantizar que las personas no se sientan como receptoras pasivas de apoyo.

Nivel 2: Consulta y Diálogo (La Transición): Los profesionales facilitan "Espacios Seguros" donde los refugiados pueden expresar sus necesidades y perspectivas. En este nivel, el enfoque se centra en construir una nueva identidad que trascienda la etiqueta limitante de "refugiado" y se oriente hacia la de un miembro valioso de la comunidad.

Nivel 3: Acción Conjunta y Colaboración (Participación Activa):

Se empodera a los refugiados para que desarrollen capital social de conexión, estableciendo vínculos con la comunidad de acogida que faciliten una influencia real. Esto incluye promover el emprendimiento comunitario, donde los supervivientes utilizan sus fortalezas internas para iniciar proyectos económicos y sociales.

Nivel 4: Control y liderazgo

ciudadano (empoderamiento): El objetivo final es que los refugiados tengan plena voz e influencia en la toma de decisiones a nivel local.



PARTICIPACIÓN DEMOCRÁTICA: **LA HISTORIA DE MOUSSA**

El contexto: Moussa reconoció el poder de la voz y la influencia sistémica. Abogó por:

“Lo que quiero que la gente entienda es que mañana también podrían convertirse en refugiados o migrantes. Si comprenden eso, tendrán una perspectiva y un enfoque diferentes.”

La perspectiva del profesional: Este es el Nivel 4 en acción. El objetivo del profesional es ayudar a los refugiados a alcanzar un estado de preparación emocional que les permita interactuar con la comunidad de acogida y abogar por un cambio en la narrativa colectiva, viéndose a sí mismos como ciudadanos activos con una voz pública válida.

PREPARACIÓN EMOCIONAL Y RECONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD

Los pilares fundamentales: preparación emocional y reconstrucción de la identidad.

Para garantizar que este ascenso sea sostenible, el compromiso debe basarse en dos pilares psicológicos:

Preparación emocional: Antes de adentrarse en el complejo "mundo exterior" de la vida pública, los profesionales deben asegurarse de que la persona sobreviviente esté preparada y fortalecida mentalmente para desenvolverse en encuentros culturales sin experimentar un estrés abrumador ni la discriminación propia de una minoría.

Construyendo una nueva identidad: Los profesionales apoyan la reconstrucción de la identidad ayudando a las personas a identificar sus fortalezas internas. Al pasar de una narrativa de "víctima" a una identidad de "superviviente" que brilla ante las adversidades, los refugiados adquieren la autonomía y la autoconfianza necesarias para participar plenamente en la vida cívica.

EMPRENDIMIENTO COMUNITARIO: LA HISTORIA DE MARYAM Y MOUDI

Contexto: Maryam se unió a Refugee.Info como moderadora de redes sociales, utilizando su experiencia personal y sus habilidades lingüísticas para ayudar a otros a acceder a recursos vitales. Moudi utilizó su pasión por el baloncesto para construir una red de contactos sociales, reconociendo que, si bien su sueño de ser jugador profesional había cambiado, aún podía entrenar y crear redes.

La perspectiva del profesional: Los profesionales utilizan estos ejemplos para demostrar la "aprovechamiento de fortalezas". Maryam y Moudi no inventaron nuevas identidades; adaptaron sus recursos internos existentes (idioma, conocimientos deportivos, empatía) a las necesidades de la comunidad, generando así capacidad de acción económica y social.

EMPRENDIMIENTO E IGUALDAD DEMOCRÁTICA

El emprendimiento comunitario se concibe como un método fundamental para evitar la tributación y la marginación de las minorías, al permitir que los refugiados definan sus propias trayectorias profesionales y su capacidad de acción económica. Además, la participación en estructuras democráticas se fundamenta en valores comunes europeos como la igualdad y la dignidad. Los profesionales deben orientar a las personas para que comprendan los marcos legales, asegurándose de que entiendan que su influencia es un derecho, no un privilegio. Este camino unificado hacia el empoderamiento conecta la supervivencia con el liderazgo, considerando a cada refugiado como un ciudadano activo potencial.



1. SIMULACIÓN DE ESCENARIOS (MAPEO DE ESCALERA)

- **El concepto:** Pasar de ser un receptor pasivo a un líder activo requiere práctica. Las simulaciones ayudan a visualizar cómo aumenta la participación paso a paso.
- **Aplicación práctica:** Utilizando problemas comunitarios reales (como la renovación de un parque), los profesionales guían a los participantes para que comprendan la diferencia entre que les informen sobre un problema y proponer un diseño.



ASCENDIENDO LA ESCALERA: LA HISTORIA DE FAWAD Y ELISHA

Contexto: Tanto Fawad como Elisha se enfrentan a la brecha entre el Nivel 1 (Inclusión) y el Nivel 2 (Diálogo). Fawad comenta: «Vivo en Dinamarca, estudio aquí... pero me cuesta sentirme danés cuando no me siento bienvenido».

Elisha siente una fuerte identidad, pero lucha contra la incertidumbre estructural: "No es una sensación agradable no tener permiso de residencia, porque te recuerda que, aunque estés aquí, no perteneces a este lugar".

La perspectiva del profesional: Estas historias ponen de relieve la tensión de la reconstrucción de la identidad. Los profesionales deben reconocer esta alienación estructural y utilizar "espacios seguros" para ayudar a los participantes a validar estos sentimientos, superar la autocompasión y centrarse en la capacidad de acción que sí poseen, como hizo Elisha al decidir "dejar de sentir lástima por mí misma".

2. MAPEO DE ACTIVOS Y CREACIÓN DE REDES:

El concepto: Concebir a la persona no como alguien que necesita recursos, sino como alguien que posee fortalezas internas que pueden transformarse en capacidad de acción económica y social.

Aplicación práctica: Los profesionales guían a los refugiados para que aprovechen sus principales fortalezas y las relacionen con las carencias específicas de la comunidad local, con el fin de construir capital social de "conexión".

3. DEBATE DEMOCRÁTICO FACILITADO

El concepto: Practicar la igualdad democrática para desarrollar la preparación emocional necesaria para la vida pública.

Aplicación práctica: Crear simulacros de consejos donde los participantes utilicen un lenguaje crítico con las normas para debatir soluciones y celebrar votaciones formales como ciudadanos en igualdad de condiciones.

TEN EN CUENTA



1. DÓNDE (El espacio físico y psicológico)

- **Diseños colaborativos:** Abandone la disposición jerárquica de los asientos (filas de escritorios) y utilice mesas redondas, simulacros de reuniones de consejo o arreglos tipo incubadora que reflejen la igualdad y la colaboración.
- **Espacios de integración comunitaria:** Siempre que sea posible, organice estos módulos en espacios comunitarios reales (bibliotecas, salas de ayuntamientos, espacios de trabajo compartido) en lugar de edificios clínicos o destinados a organizaciones benéficas, para fomentar un sentimiento de pertenencia externa.

2. CÓMO (El espacio relacional y metodológico)

- **Lenguaje decolonial y crítico de las normas:** Los profesionales deben utilizar activamente un lenguaje que trate a los participantes como ciudadanos iguales, desmantelando la dinámica de la "caridad" para evitar la imposición de impuestos a las minorías.
- **Mantener la correulación:** Incluso en debates cívicos, el profesional debe permanecer anclado biológicamente. Cuando los participantes comparten ideas de negocios o debaten temas comunitarios, el profesional utiliza la correulación para asegurar que permanezcan dentro de su Zona de Resiliencia.

6 COMPROMISO Y PARTICIPACIÓN CÍVICA

Road to Resilience

SIMULACIÓN DE LA ACTIVIDAD "DAR UN PASO ADELANTE"

OBJETIVO

01.

Practicar la transición de la escucha al liderazgo en un entorno comunitario, ayudando a los refugiados a comprender que la participación es un camino progresivo hacia el liderazgo.



PRÁCTICA

02.

A los participantes se les presenta un escenario local, como por ejemplo la renovación de un parque local.

Utilizando un lenguaje crítico con las normas, los profesionales guían un debate sobre la diferencia entre que simplemente se les "cuenta" sobre el parque (Escalón 1) y "proponer" un diseño (Escalón 3).



PROPUESTA

03.

Los grupos elaboran de forma colaborativa una propuesta breve y viable para presentarla ante un consejo local simulado.

EVALUACIÓN

04.

Análisis de la evaluación: ¿Logró el participante cambiar con éxito su autodescripción de "lo que le sucedió" a "lo que puede aportar"?

ACTIVIDAD 'EL MAPA DE ACTIVOS EMPRESARIALES'

OBJETIVO

01.

Identificar las habilidades personales y las fortalezas internas que puedan satisfacer las necesidades de la comunidad local y fomentar la capacidad de acción económica, evitando así la imposición de impuestos a las minorías.



HOJA DE RUTA BASADA EN VALORES

02.

Los participantes utilizan una hoja de ruta basada en valores para conectar un valor fundamental o una fortaleza adquirida (por ejemplo, conocimiento, habilidad comercial específica) con una idea de proyecto empresarial o comunitario.



PROPUESTA

03.

Visualizan una propuesta de "miniproyecto", identificando con precisión con qué redes locales necesitarían construir capital social de "conexión" para influir en el resultado.



COMPARTIR IDEAS

04.

Los participantes comparten sus ideas. Los profesionales utilizan activamente la correulación para garantizar que los participantes se mantengan dentro de su Zona de Resiliencia mientras asumen el riesgo social de compartir.



EVALUACIÓN

05.

¿Demuestra el refugiado la capacidad psicológica para asumir riesgos y participar en el diálogo económico sin sentirse abrumado?



PROGRAMA FORMATIVO



Enlaces, referencias e investigaciones adicionales

Sobre los **valores fundamentales**:

<https://thegrowtheq.com/our-identity-is-more-powerful-than-our-core-values/>

Sobre **valores personales y antivalores**:

<https://charlottegade.dk/personlige-vaerdier-liste/>

y.

<https://reflection.ed.ac.uk/reflectors-toolkit/self-awareness/values>

Sobre el **cambio de valor a lo largo del tiempo**:

<https://www.araratwellness.com.au/article/evolving-values-why-they-change-over-time/>

Sobre la **definición de valores**:

<https://i2insights.org/2022/05/10/schwartz-theory-of-basic-values/>

Sobre el **empoderamiento de los refugiados**:

<https://www.opendemocracy.net/en/podcast-s/podcast-i-am-not-your-refugee/>

<https://www.unhcr.org/nordic-and-baltic/refugee-speakers-programme-0>

<https://www.unhcr.org/nordic-and-baltic/news/press-releases/i-can-t-think-too-much-about-my-past-if-i-want-go-forward>

(Haz clic para leer las historias de Elisha y Moudhi)



SUS PROPIAS VOCES

Una variedad de podcasts

Ocho jóvenes de origen multiétnico reflexionan sobre la música, los recuerdos y el sentido de pertenencia (en danés):

<https://immigrantmuseet.dk/migrationshistorien/mere-migrationshistorie/podcasts/>

HISTORIAS DE VIDA

10 años después

Las historias de cinco personas que se han convertido en una parte fundamental de sus nuevas comunidades y que están contribuyendo a ellas de innumerables maneras:

<https://www.rescue.org/eu/article/10-years-later-refugees-tell-how-lives-europe>

PROGRAMA FORMATIVO



Enlaces, referencias e investigaciones adicionales

Ejercicios prácticos de inteligencia emocional, hojas de trabajo y explicaciones útiles tanto para profesionales como para participantes:

PsicologíaPositiva.com

<https://positivepsychology.com/emotional-intelligence/>

Explicación clara de la hiperactivación y la hipoactivación con herramientas visuales para la práctica:

“¿Qué es la ventana de tolerancia?” –

NICABM

<https://www.nicabm.com/trauma-how-to-help-your-clients-understand-their-window-of-tolerance/>

Explica cómo nombrar las emociones reduce la activación de la amígdala y mejora el control emocional:

“Etiquetado afectivo y regulación emocional”

– Asociación Americana de Psicología

<https://www.apa.org/monitor/nov06/labeling>

MÁS INSPIRACIÓN

Centro de recursos para la implementación de la atención informada sobre el trauma

SAMHSA ofrece directrices y herramientas integrales para la implementación de enfoques basados en la atención al trauma.

<https://www.samhsa.gov/trauma-violence>

HERRAMIENTA

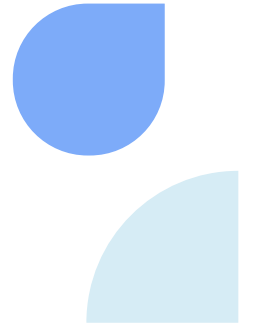
Rueda de emociones de Plutchik

Recurso visual para apoyar la identificación de emociones y el desarrollo del vocabulario.

<https://www.garyvaynerchuk.com/emotion-wheel/>



PROGRAMA FORMATIVO



Enlaces, referencias e investigaciones adicionales

Teoría polivagal y el sistema nervioso

Instituto Polivagal:

<https://www.polyvagal institute.org/>
Dr. Stephen Porges (creador de la teoría polivagal): <https://www.stephenporges.com/>

La ventana de la tolerancia

Instituto Nacional para la Aplicación Clínica de la Medicina Conductual (NICABM) - Centro de Información sobre la Ventana de Tolerancia:

<https://www.nicabm.com/topic/window-of-tolerance/>
NICABM - Infografía y guía clínica gratuitas sobre la ventana de tolerancia:
<https://www.nicabm.com/trauma-how-to-help-your-clients-understand-their-window-of-tolerance/>

Enfoques sensibles al trauma para refugiados

Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (NCTSN) - Recursos sobre trauma en refugiados:

<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/refugee-trauma>
Manual de integración del ACNUR - Salud mental y apoyo psicosocial:
<https://www.unhcr.org/handbooks/ih/mental-health/mental-health>

MÁS INSPIRACIÓN

Archivos de audio para ejercicios de relajación

Ejercicios de relajación en diferentes idiomas creados para refugiados:
<https://care4refugees.com/relax.html>
Información general y descripción de los ejercicios:
https://www.care4refugees.com/pdf/EN_Breathing_and_relaxation_exercises.pdf

RESPUESTAS ANTE EL TRAUMA

Sally Edwards

<https://sallyedwardstherapy.substack.com/p/understanding-trauma-responses-fight>



PROGRAMA FORMATIVO



Enlaces, referencias e investigaciones adicionales

Valores europeos/Encuesta de la UE:

<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2230>

Ampliación de la UE:

https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/eu-enlargement_en

Valores de la UE:

https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/principles-and-values/aims-and-values_en

Antecedentes e historia de los valores de la UE:

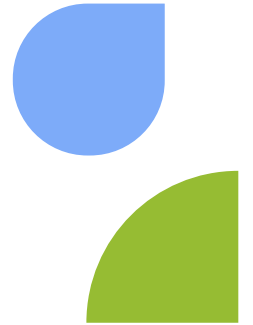
https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-31364-6_3

Sobre los europeos y su postura respecto a los refugiados:

<https://www.cambridge.org/core/journals/european-journal-of-political-research/article/european-identities-and-immigration-attitudes/4E9101A70768E508FBA32FAC1A928F7E>



PROGRAMA FORMATIVO



Enlaces, referencias e investigaciones adicionales

“Capital social y asuntos públicos”, por Robert D. Putnam

“Hipótesis de contacto”, por Gordon W. Allport

“Capital social: sus orígenes y aplicaciones en la sociología moderna” –
Revista Anual de Sociología
<https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.soc.24.1.1>

Una visión general exhaustiva de la teoría del capital social y su relevancia en las sociedades contemporáneas.

“La hipótesis del contacto revisada” –
Centro de Ciencias Greater Good
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/does_contact_reduce_prejudice
Explora cómo la interacción estructurada entre grupos reduce los prejuicios y genera confianza.

“Ecomap en Trabajo Social: Una guía práctica para comprender los sistemas de los clientes”
<https://create.ly.com/guides/ecomap-social-work/> - Capítulo 5 sobre apoyo a inmigrantes y refugiados + herramienta de mapeo

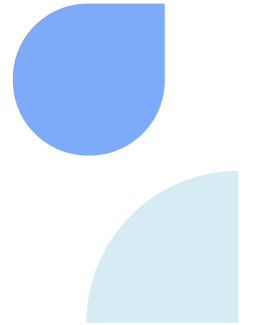


LIBRO

Un texto fundamental sobre capital social que explica cómo las redes sociales influyen en la confianza, la cooperación y la participación comunitaria.

“Jugar a los bolos en solitario: el colapso y el resurgimiento de la comunidad estadounidense”, por Robert D. Putnam

PROGRAMA FORMATIVO



Enlaces, referencias e investigaciones adicionales

La escalera de la participación ciudadana:

el marco conceptual original de Sherry R. Arnstein.

Medios de subsistencia e inclusión

económica del ACNUR: Recursos sobre el emprendimiento de los refugiados.

<http://unhcr.org/what-we-do/build-better-futures/livelihoods-and-economic-inclusion>

<https://www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/63565bc94.pdf>

Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea:

Marcos de referencia sobre valores comunes europeos.

