



CURSOS DE
FORMACIÓN

Estrategias
de afrontamiento para
combatir estereotipos
y prejuicios
Xenófobos y
discriminatorios

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO EN EQUIPOS PROFESIONALES QUE TRABAJAN CON POBLACIÓN INMIGRANTE

CUADERNO DE RECURSOS



Columbáres

Edición:

Columbares

www.columbares.org

Redacción del contenido:

Equipo del programa Estrategias de afrontamiento para combatir estereotipos xenófobos y discriminatorios.

Coordinación de las publicaciones:

Ouafa Kyali Bouaouda

Azucena Martínez Díaz

Financiación:

Esta acción se desarrolla en el marco del proyecto Estrategias de afrontamiento para combatir estereotipos y prejuicios xenófobos y discriminatorios que desarrolla Columbares y que financian el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones y los Fondos de la Unión Europea.

Programa Estatal de Inclusión Social, Garantía Infantil y lucha contra la Pobreza (CCI 2021ES05SFPR003)

Impresión: Nextcolor SLU

DL MU 1996-2025



Columbares es una entidad sin ánimo de lucro, comprometida con la inclusión social, la educación y la cultura que tiene como misión apoyar a las personas con el fin de mejorar su calidad de vida y promover una sociedad más justa, inclusiva y sostenible. Desde el proyecto Estrategias de afrontamiento para combatir estereotipos xenófobos y discriminatorios, ponemos en marcha la iniciativa "**Cuadernos de recursos**", un conjunto de recursos informativos destinados a proporcionar material de apoyo y recursos complementarios a los y las participantes en los cursos formativos que promocionamos.

En este material de apoyo podrás encontrar **conceptos clave, recursos y materiales complementarios** que te ayudarán a completar tu formación.



El trabajo con población migrante expone a profesionales a situaciones de estrés, trauma vicario y sobrecarga emocional.

Por ello, es fundamental proporcionar **herramientas para el autocuidado individual, colectivo e institucional, esenciales para sostener la salud mental, prevenir el burnout y garantizar una intervención ética, empática y sostenible.**

Cuidarse no es un privilegio: es una necesidad profesional y una estrategia organizativa.

CONCEPTOS CLAVE

- **AUTOCUIDADO PROFESIONAL:** Estrategias para preservar la salud física y emocional en el entorno laboral.
- **BURNOUT** (síndrome de desgaste profesional): Estado crónico de estrés laboral que se manifiesta en agotamiento, despersonalización y pérdida de sentido o eficacia en el trabajo.
- **FATIGA POR COMPASIÓN:** Estado de agotamiento emocional y físico que aparece tras una exposición prolongada al sufrimiento ajeno, especialmente en contextos de ayuda.
- **TRAUMA VICARIO:** Impacto psicológico que sufre el o la profesional al escuchar o acompañar repetidamente historias traumáticas, desarrollando síntomas similares al trauma directo.
- **RESILIENCIA ORGANIZACIONAL:** Capacidad de una entidad para adaptarse y responder a las necesidades del entorno sin dañar a sus equipos.
- **CUIDADOS COLECTIVOS:** Estrategias compartidas entre equipos para sostener la salud emocional que pueden incluir la contención, escucha y apoyo mutuo.
- **DESCONEXIÓN DIGITAL:** derecho o capacidad para abstenerse de utilizar herramientas de comunicación digital con fines laborales fuera del horario de trabajo, promoviendo el descanso y el equilibrio entre la vida personal y profesional.

- **INTERVENCIÓN INTERCULTURAL CONSCIENTE:** Enfoque de intervención social, educativa o comunitaria que busca promover la comprensión, el respeto y la interacción positiva entre personas de diferentes culturas. Implica un proceso reflexivo y activo evitando la discriminación y promoviendo una atención profesional libre de prejuicios y sensibilizada ante la diversidad cultural.
- **INTERSECCIONALIDAD:** reconocimiento de la diversidad de opresiones (género, raza, clase) en los contextos laborales.
- **SUPERVISIÓN PSICOSOCIAL:** proceso de apoyo y reflexión para profesionales que trabajan en contextos sociales. Se centra en el cuidado del profesional para que pueda cuidar a otros, abordando aspectos como la relación con personas usuarias, dinámica del equipo e impacto emocional del trabajo.
- **VIOLENCIA INSTITUCIONAL:** daño causado a individuos por parte de instituciones, bien mediante acciones directas, bien por omisión de sus deberes. Una de sus consecuencias es un desgaste derivado de estructuras que impiden una práctica profesional ética.

LEGISLACIÓN Y CONVENIOS INTERNACIONALES

LEGISLACIÓN NACIONAL (ESPAÑA)

- » **Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales** – Art. 14 y 16: protección de la salud mental en el entorno laboral.
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>
- » **Plan Estratégico de Ciudadanía e Integración (PECI).**
<https://www.inclusion.gob.es/documents/3976301/4332686/Plan+Estrategico+de+Ciudadan%C3%ADa+e+Integraci%C3%B3n+2007-2010+%28PECI+I%29.pdf/fc168b9c-838c-1b19-fdfb-e775e28965c8?version=1.1&t=1710348021502&download=false>
- » **El derecho a la desconexión digital: contenido, límites y limitaciones.** https://www.boe.es/biblioteca_juridica/anuarios_derecho/articulo.php?id=ANU-L-2021-00000001185

- » **Ley 10/2021, 9 de julio, de trabajo a distancia.**
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2021-11472>
- » **Ley 4/2000 de Derechos y Libertades de los Extranjeros en España – garantiza atención sin discriminación.**
<https://boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2000-544>

CONVENIOS INTERNACIONALES

- » **Convenio OIT n.º 155 sobre seguridad y salud de los trabajadores.**
https://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?extp=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:C155
- » **Convenio sobre la Diversidad Cultural (UNESCO) – principios de respeto cultural e interculturalidad.**
<https://es.unesco.org/creativity/convention/ts>

ORGANIZACIONES DE INTERÉS.

- » **CEAR (Comisión Española de Ayuda al Refugiado)** formación y acompañamiento a profesionales.
<https://www.cear.es>
- » **Psicólogos Sin Fronteras** – Estrategias de autocuidado en contextos de emergencia social.
<https://www.psicologossinfronteras.org>
- » **Salud y migración – Ministerio de Sanidad**
<https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/immigracion/home.htm>
- » **Teléfono de la Esperanza.**
<https://telefonodelaesperanza.org/murciaconsejoGeenrlia/conocenos>
- » **Consejo General de Psicología de España.**
<https://www.cop.es/index.php>

GUÍAS Y OTROS RECURSOS

- **INSST (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo)** – guías sobre riesgos psicosociales:

<https://www.insst.es>

- **Tellería-Pérez (TFG): El autocuidado de profesionales sociales**

https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/42017/1/tfg-%20TelleriaPerezRosa%20TS.pdf?utm_source=chatgpt.com

- **Instituto Nacional de Estadística y Geografía.** (2021). Guía de autocuidado para tu seguridad emocional. Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2021.

Recuperado de https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2021/doc/endireh2021_guiia_autocuidado.pdf

- **Fundación La Caixa.**

<https://fundacionlacaixa.org/cuidar-al-cuidador-recursos>

- Martín Barranco, M. (2020). **Autocuidado en la intervención social: Manual de autoaplicación.** Confederación Salud Mental España.

<https://consaludmental.org/centro-documentacion/autocuidado-intervencion-social/>

- **OMS- SALUD MENTAL**

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

<https://www.who.int/publications/m/item/mental-health-action-plan-2013-2030-flier-what-member-states-can-do#:~:text=The%20Comprehensive%20Mental%20Health%20Action%20Plan%202013-2030%20builds,to%20achieve%20universal%20coverage%20for%20mental%20health%20services.>





RECURSOS AUDIOVISUALES

PELÍCULAS/DOCUMENTALES:

- Petit, L.-J. (Director). (2018). **LAS INVISIBLES** [Película]. Agat Films & Cie.
https://es.wikipedia.org/wiki/Las_invisibles
<https://www.youtube.com/watch?v=lKoClYibuDc>
- Palacios, P. (Directora). (2020). **CARTAS MOJADAS** [Película]. Morada Films.
- San Juan, A., & Toledo, G. (Directores). (2019). **LOS CUIDADOS** [Película]. Cooperativa de cine de los cuidados. Documental de salud comunitaria que aborda el tema de la atención y el cuidado desde una perspectiva colectiva.
- Cretton, D. D. (Director). (2013). **SHORT TERM 12** [Película]. Cota Films.

La Asociación Columbares aporta una perspectiva integral y culturalmente sensible al autocuidado profesional, ofreciendo formación gratuita, materiales accesibles y espacios de reflexión colectiva.

Columbares impulsa desde 2021 el programa “**Formación es prevención**”, que incluye un curso específico sobre **estrategias de autocuidado para profesionales** que trabajan con colectivos vulnerables, en especial población inmigrante. Esta formación está diseñada para prevenir el desgaste emocional, el estrés por empatía y el síndrome de burnout en quienes trabajan en el ámbito social, sanitario o educativo.

Investigaciones y materiales desarrollados por **Columbares** en torno al **autocuidado para equipos profesionales** que trabajan con población migrante, incluyendo enlaces y referencias a sus campañas.

Página oficial del ciclo “FORMACIÓN ES PREVENCIÓN”:

<https://columbares.org/formacion-es-prevencion/>

INVESTIGACIÓN “MIGRANTS’ HEALTH”.

Columbares, junto a la Universidad de Murcia, dirige el proyecto Migrants’ Health, una investigación a nivel nacional enfocada en la salud mental vinculada al proceso migratorio. Recoge datos mediante cuestionarios aplicados a personas inmigrantes presentes en España para generar conocimiento sobre factores de sufrimiento emocional en este colectivo. También integra la perspectiva de profesionales de salud y trabajadores sociales como actores implicados.

Enlace proyecto:

<https://columbares.org/proyecto/migrants-health/>

<https://www.youtube.com/watch?v=5dQSuRd7uEs>



INVESTIGACIÓN: EJES PARA EL BIENESTAR. INVESTIGACIÓN SOBRE AUTOCUIDADO DE PROFESIONALES EN VIOLENCIA DE GÉNERO.

Columbares, junto a la Universidad de Murcia (GIPSA-SEPA), desarrolló el proyecto "Cuidarse para Cuidar" como parte del macroprograma Ejes para el Bienestar. El objetivo principal fue evaluar el nivel de autocuidado y bienestar emocional de profesionales que atienden a mujeres supervivientes de violencia de género en España

Informe completo disponible para descarga: https://columbares.org/resultados-de-la-investigacion-sobre-autocuidado-para-profesionales-en-violencia-de-genero/?utm_source=chatgpt.com

Grabación de las jornadas: resultados de la investigación sobre autocuidado de profesionales en violencia de género e intercambio de experiencias.

<https://www.youtube.com/watch?v=67YJ2uZFPYE>



Responsable del programa
Estrategias de afrontamiento
para combatir estereotipos
y prejuicios xenófobos y
discriminatorios
Avenida San Javier, 19
Beniaján 30570 Murcia, España
Teléfono: 968 824 241
cursos@columbares.org

CONTACTO

**CURSOS DE
FORMACIÓN**

Estrategias
de afrontamiento para
combatir estereotipos
y prejuicios
Xenófobos y
discriminatorios

Organiza



Columbares

Financia



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL
DE GESTIÓN MIGRATORIA



Financiado por
la Unión Europea

Esta acción se desarrolla bajo el marco del proyecto "Estrategias de afrontamiento para combatir estereotipos xenófobos y discriminatorios" desarrollado por la Asociación Columbares.