



**Universidad  
Europea** CANARIAS

# ACT como respuesta al duelo migratorio en adolescentes no acompañados: Propuesta de intervención psicológica.

---

Trabajo fin de Máster

---

**Autora:** Lidia García González

**Tutoras:** Dra. Claudia Héctor Moreira y Nayra González Santana

Febrero 2026

## Resumen

La migración durante la adolescencia implica un proceso de duelo migratorio caracterizado por pérdidas múltiples, ambivalencia emocional y elevados niveles de estrés, especialmente en contextos de vulnerabilidad y ausencia de redes de apoyo (Achotegui, 2000). Estas experiencias se intensifican especialmente en el caso de menores migrantes no acompañados, ya que coinciden con una etapa de construcción de la identidad y por las dificultades de adaptación sociocultural en el país de acogida. En las Islas Canarias, los y las adolescentes de origen subsahariano representan un colectivo vulnerable, lo que pone en manifiesto la necesidad de intervenciones psicológicas que promuevan recursos de afrontamiento adaptativos. Bajo esta premisa, el presente trabajo tiene como objetivo diseñar una propuesta de intervención psicológica basada en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) orientada a promover la flexibilidad psicológica en adolescentes senegaleses que presentan duelo migratorio. La intervención se organiza en un programa estructurado de 12 sesiones semanales fundamentadas en los seis procesos nucleares de la ACT, que cuentan con adaptaciones culturales, mediación lingüística y el uso de ejercicios experienciales acordes al contexto cultural. Desde una perspectiva funcional y transdiagnóstica, la ACT se presenta como una alternativa para abordar el malestar vinculado al duelo migratorio, al intervenir sobre procesos psicológicos relacionados con la adaptación emocional y sociocultural (Hayes et al., 2011). Finalmente, si bien se destaca la necesidad de realizar futuras investigaciones que permitan analizar su eficacia, la propuesta ofrece un modelo potencialmente aplicable en recursos de acogida del archipiélago.

**Palabras claves:** Adolescencia, Duelo migratorio, Flexibilidad psicológica, Menores migrantes no acompañados, Terapia de Aceptación y Compromiso.

## Abstract

Migration during adolescence involves a process of migratory grief characterized by multiple losses, emotional ambivalence, and high levels of stress, especially in contexts of vulnerability and absence of support networks (Achotegui, 2000). These experiences are particularly intense in the case of unaccompanied migrant minors, as they coincide with a stage of identity construction and difficulties in sociocultural adaptation in the host country. In the Canary Islands, adolescents of sub-Saharan origin represent a vulnerable group, highlighting the need for psychological interventions that promote adaptive coping resources. Under this premise, the present study aims to design a psychological intervention proposal based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) aimed at promoting psychological flexibility in Senegalese adolescents experiencing migratory grief. The intervention is organized into a structured program of 12 weekly sessions based on the six core processes of ACT, which include cultural adaptations, linguistic mediation, and the use of experiential exercises appropriate to the cultural context. From a functional and transdiagnostic perspective, ACT is presented as an alternative for addressing the distress associated with migratory grief by intervening in psychological processes related to emotional and sociocultural adaptation (Hayes et al., 2011). Finally, although further research is needed to analyze its effectiveness, the proposal offers a model that could potentially be applied to shelters in the archipelago.

**Keywords:** Adolescence, Migrant grief, Psychological flexibility, Unaccompanied migrant minors, Acceptance and Commitment Therapy.

## Introducción

En la última década, la migración se ha consolidado como uno de los fenómenos demográficos y sociales más significativos en todo el mundo (Achotegui, 2000; Renner et al., 2024). Anualmente, millones de personas se trasladan por motivos políticos, laborales, educativos, familiares o humanitarios. Esto provoca cambios relevantes en las sociedades que abandonan y en las que llegan (Achotegui, 2000; Renner et al., 2024). De acuerdo con el Informe sobre las Migraciones en el Mundo de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), el número de personas migrantes internacionales alcanza la cifra de 281 millones de individuos, lo que representa el 3,6% del total de la población mundial (McAuliffe & Oucho, 2024).

En el contexto europeo, una parte considerable de los flujos migratorios ocurren de manera irregular, sobre todo por vía marítima (Ambrosini, 2016; Vera Fernández, 2019). En cuanto a la situación de las migraciones en España de principios de 2024, el INE fija en 8.838.234 la cifra de población extranjera residente en el país (Buades Fuster, 2024).

En las Islas Canarias, numerosas personas inmigrantes consideran el territorio como un área de paso, lo que obstaculiza su registro y promueve su incorporación a la economía sumergida (Ambrosini, 2016; Vera Fernández, 2019). Estas situaciones normalmente conllevan condiciones de alta vulnerabilidad, lo cual aumenta el impacto social y emocional del proceso migratorio (Godenau, 2004).

No obstante, la migración no se limita solo al desplazamiento a nivel geográfico, sino que implica complejos procesos de índole cultural, psicológica y de identidad que tendrán un impacto en diversos aspectos de la vida de la persona (Achotegui, 2019; Mak et al., 2021). Según Nakajima (2018), esta experiencia está asociada a dos fenómenos psicológicos principales: el duelo migratorio, que está relacionado con la pérdida cultural, del ambiente

social y familiar; y el estrés migratorio, que está vinculado con los desafíos de integración. A pesar de que este duelo no es patológico en sí mismo, puede derivar en formas complejas si las circunstancias personales y contextuales dificultan su elaboración (Achotegui, 2019; Nakajima, 2018).

Ríos (2008) propone un modelo de tres etapas que ayudan a entender el proceso de la migración: pre-migración, que se define por elementos de vulnerabilidad como la persecución o la carencia de recursos; migración, en la que prevalecen las pérdidas y el estrés; y post-migración, que se distingue por el conflicto de identidad y el choque cultural, ambos modulados por factores protectores como una identidad cultural positiva y el apoyo social.

Por consiguiente, la migración es un fenómeno global e histórico que en el presente tiene una importancia particular por su alcance y por sus efectos a nivel psicológico. Entender este proceso va más allá de los datos demográficos; requiere tener en cuenta las experiencias subjetivas de quienes migran, que están marcadas por pérdidas diversas, ambivalencia emocional y desafíos para adaptarse (Ríos, 2008; Vera Fernández, 2019).

Para comprender lo que implica la migración, primero es necesario contextualizar el proceso de duelo. El duelo se ha relacionado, tradicionalmente, con la pérdida de seres queridos; sin embargo, no es el único tipo que existe (González Clavo, 2005). González Clavo (2005) distingue entre pérdidas de tipo material, simbólico y relacional. La pérdida de cosas significativas, de animales o incluso la pérdida de partes de la propia identidad o roles sociales puede dar lugar a duelos, más allá del fallecimiento de una persona cercana (González Clavo, 2005).

Es por ello que el duelo migratorio se considera, siguiendo la propuesta de Achotegui (2000), una experiencia de pérdida múltiple y prolongada que, en ocasiones, es ambigua y ocurre durante el proceso migratorio. Esto es debido a que combina sentimientos negativos

por las pérdidas experimentadas con otros positivos por el nuevo proyecto de vida. Aunque esta ambivalencia puede obstaculizar la integración de las dos identidades culturales, que si se elabora de manera correcta, favorece a la creación de una identidad resiliente (Henry et al., 2005).

Según Achotegui (2019), no es una pérdida definitiva como en otros procesos de duelo, sino que supone separaciones parciales y constantes de aspectos fundamentales de la persona. Este autor sostiene que este conjunto de pérdidas es un duelo complicado, marcado por sentimientos de nostalgia, desarraigo y conflictos de lealtad.

El duelo migratorio se expresa en siete ámbitos de la vida: las relaciones sociales, la lengua, la tierra, los rasgos físicos, la cultura, el contacto con el grupo étnico y el estatus social (Achotegui, 2002). Estas dimensiones tienden a entrelazarse, lo que da lugar a un proceso de elaboración de duelo exigente. En la literatura especializada se ha descrito el denominado “Síndrome de Ulises”, entendido como el conjunto de síntomas de estrés crónico y múltiple que pueden padecer las personas migrantes en situaciones de diversidad extrema (Achotegui et al., 2015). Este síndrome une elementos estresantes de gran intensidad; por ejemplo, la soledad, los peligros o las dificultades; con la respuesta emocional del migrante frente a ellos (Ríos, 2008). Conviene subrayar que no constituye un diagnóstico oficial recogido en manuales internacionales como el DSM-V-TR o la CIE-11, sino que se trata de un marco conceptual orientado a visibilizar y comprender este dolor al migrar.

Tanto Becker y Ferrara (2019) como Ottonelli y Torresi (2013) distinguen entre dos tipos de migración: forzada y voluntaria. Los autores subrayaron que ambas generan duelo, aunque las circunstancias y el control percibido afectan a su experiencia emocional. En la práctica, los procesos migratorios se sitúan en un continuo entre ambas categorías (Erdal & Oeppen, 2017). Además, los factores del contexto como la inestabilidad laboral, la

discriminación o la falta de apoyo social pueden agravar el proceso. Carta et al. (2005) destacan que la falta de documentación, la insuficiencia económica o la separación familiar dificultan la elaboración del duelo y aumentan el riesgo de que aparezcan problemas psicológicos.

En el contexto español, la migración de adolescentes ha cobrado un sentido particular, especialmente en el caso de los chicos y chicas que llegan sin la presencia de sus familias. En la actualidad, la legislación española utiliza el término Niños, Niñas y Adolescentes Migrantes No Acompañados (NNAMNA) para referirse a los/las menores que emigran solos, los cuales suelen proceder del continente africano (Maldonado-Bellido et al., 2025). Es un colectivo en situación de vulnerabilidad debido a una combinación de factores culturales, sociales y evolutivos que influirán tanto en su proceso migratorio como en su adaptación al nuevo entorno (Maldonado-Bellido et al., 2025; Renner et al., 2024).

Según los datos disponibles publicados por el Defensor del Pueblo (2021), los y las NNAMNA que llegan a las Islas Canarias proceden tanto del norte como del oeste del continente africano. En términos porcentuales, los menores de nacionalidad marroquí constituyen aproximadamente el 70% del total, configurándose como el grupo mayoritario. Después se sitúan los menores procedentes del África subsahariana, destacando Senegal (en torno al 10%), Mali (alrededor del 8%), Gambia (en torno al 4%) y Guinea Conakry (aproximadamente el 3%). El resto de nacionalidades presentan una presencia residual, que en conjunto, no supera el 5% del total (Defensor del Pueblo, 2021).

Para muchos de los y las NNAMNA, la migración no solo estará motivada por expectativas materiales, sino también por aspiraciones simbólicas y afectivas vinculadas al territorio (Palacín Bartroli et al., 2023). Se caracteriza como una oscilación emocional, que incluye periodos de angustia profunda intercalados con momentos de ilusión hacia el futuro.

Conseguir un balance entre dos contextos culturales diferentes y ajustarse rápidamente para favorecer un desarrollo saludable en el nuevo escenario será uno de los principales desafíos (Palacín Bartroli et al., 2023).

Es importante tener en cuenta que la adolescencia constituye una etapa vital marcada por cambios significativos a nivel cognitivo, biológico, emocional y social. Si el proceso de migración afecta o interrumpe estos cambios, puede que surjan problemas de identidad, dificultades para adaptarse y sentimientos de desarraigo (Nakajima, 2018). Los/las adolescentes que migran se enfrentarán simultáneamente a dos procesos complejos: la transición a la vida adulta propia de esta etapa y la adaptación a un ambiente sociocultural diferente (Nakajima, 2018).

Investigaciones como la de Henry et al. (2005) han destacado que migrar en la adolescencia puede acentuar las tensiones entre la cultura de origen y la de acogida, lo que hará más difícil el desarrollo de una identidad coherente. A esto se suman los peligros que provienen de la pérdida de redes de apoyo, la prolongada separación de figuras relevantes y el riesgo potencial de discriminación (Mak et al., 2021). Estas circunstancias pueden causar ambivalencia en términos afectivos, división de la identidad y fragmentación de las lealtades culturales, los cuales son componentes fundamentales del duelo migratorio (Maldonado-Bellido et al., 2025).

Además, factores como el tiempo de estancia en el país, la edad y la procedencia geográfica influyen en cómo se vive el duelo (Palacín Bartroli et al., 2023). Por ejemplo, los jóvenes de origen subsahariano tienden a experimentar el duelo migratorio asociado al miedo, debido a los riesgos asociados con las travesías en los cayucos y la exposición a las organizaciones criminales (mafias); en cambio, los y las adolescentes procedentes de Latinoamérica tienden a expresar mayor preocupación (Palacín Bartroli et al., 2023).

En conjunto, la adolescencia es una etapa particularmente sensible, en la que las experiencias de migración tienen un profundo y duradero impacto. Diversos estudios han subrayado que esta etapa implica un proceso de construcción identitaria especialmente vulnerable a los cambios culturales asociados a la migración (Henry et al., 2005; Mak et al., 2021). Es por ello que la combinación de estos retos culturales, elementos contextuales y cambios evolutivos hace que sea necesario tener en cuenta a la adolescencia a la hora de diseñar intervenciones (Palacín Bartroli et al., 2023).

Nickerson et al. (2014) han descubierto perfiles sintomáticos concretos que están relacionados al duelo migratorio y con el trastorno de estrés postraumático, los cuales incluyen combinaciones de ambos. Según Carta et al. (2005), las intervenciones individualizadas resultan más efectivas que los tratamientos estándar, debido a la variedad de síntomas, siendo la combinación insomnio-fatiga-migraña uno de ellos. Esto refuerza la necesidad de adaptar los recursos terapéuticos a las vulnerabilidades particulares de cada persona migrante.

En la última década, se han propuesto distintos enfoques terapéuticos para abordar el duelo migratorio, desde el modelo narrativo hasta la arteterapia, poniendo un énfasis particular en aquellos modelos que promueven la expresión de las emociones y la reconfiguración de la identidad después de una migración (Maldonado-Bellido et al., 2025; Miras Ruiz, 2023).

En esta línea, Maldonado-Bellido et al. (2025) sugieren un modelo narrativo que utilizará la técnica de la carta de queja como herramienta terapéutica. Esta facilitará el reconocimiento de los puntos importantes dentro de la experiencia, la externalización de emociones y la creación de momentos innovadores en el relato personal (Gonçalves et al.,

2017). Mediante este método, se hará más fácil que la persona reconstruya su historia de vida, incorporando las pérdidas que ha experimentado y las nuevas metas personales.

Por otro lado, con el fin de favorecer la elaboración del duelo en personas inmigrantes, algunos estudios cualitativos, como el de De la Paz y Díaz Burgos (2013), emplean el Método Biográfico a través del Relato de Vida. Los autores señalan que la migración es un factor importante de estrés, pero también una oportunidad para crecer y cambiar, siempre que se proporcionen espacios terapéuticos para replantear el sentido de las experiencias pasadas. En este sentido, el trabajo de expertos del ámbito clínico y social será clave para escuchar historias individuales y acompañar los procesos de adaptación y ajuste a las pérdidas.

A pesar de estos avances, la literatura señala la existencia de un vacío significativo en la utilización de terapias contextuales, que tratan el dolor desde un punto de vista funcional y transdiagnóstico (Maldonado-Bellido et al., 2025). La mayor parte de las intervenciones se enfocan en la reconstrucción narrativa y la expresión de las emociones, mientras que los programas que incorporen procesos psicológicos fundamentales, como la regulación emocional contextualizada o la flexibilidad psicológica, son escasos.

En síntesis, la intervención en el duelo migratorio se ha caracterizado por su diversidad y por la falta de modelos estructurados que cuenten con pruebas empíricas sólidas, a pesar de que hay propuestas útiles como las técnicas narrativas o la arteterapia (Miras Ruiz, 2023). Sin embargo, estas aproximaciones no siempre abordan de forma específica los procesos funcionales que subyacen al sufrimiento migratorio, como la evitación a la experiencia o la rigidez de la identidad (Maldonado-Bellido et al., 2025). Esta carencia permitirá examinar métodos terapéuticos complementarios que satisfagan las necesidades de esta población.

En este contexto, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) surge como una alternativa especialmente prometedora para trabajar el duelo general. Hayes et al.(1999) la sitúa dentro de las denominadas terapias de tercera generación, que se distinguen por enfocarse en los procesos psicológicos y por tener un fuerte respaldo empírico en distintas cuestiones clínicas. Su meta principal será fomentar la flexibilidad psicológica, que se define como la habilidad de conectarse completamente con lo que está viviendo en el presente y actuar conforme a los valores propios elegidos (Hayes et al., 2011).

La ACT será particularmente importante en el duelo migratorio, pues este se distingue por la presencia simultánea de sentimientos ambivalentes e intensos que a menudo son difíciles de integrar (Gonçalves et al., 2017). Gonçalves et al. (2017) sostienen que la inflexibilidad psicológica, que es la tendencia a evitar experiencias internas que generan dolor o a fusionarse con ellas, será responsable de una gran parte del sufrimiento en estos procesos. Las conductas de evitación, como la exclusión social o el olvido de recuerdos relacionados con el país de origen, tenderán a hacer crónico el malestar en lugar de reducirlo.

La propuesta de intervención para el duelo migratorio basada en la Terapia de Aceptación y Compromiso se puede estructurar en torno a los seis procesos nucleares propios de este método terapéutico: Aceptación, Defusión cognitiva, Contacto con el momento presente, Yo como contexto, Clarificación de valores y Acción comprometida (Hayes et al., 1999).

La ACT se trata de una herramienta adecuada para los/las adolescentes de origen africano que atraviesan un duelo migratorio, ya que emplea métodos basados en experiencias, metáforas y ejercicios de defusión que se pueden adaptar a diferentes culturas. Estas estrategias ayudarán a aceptar las emociones relacionadas con la pérdida, a incluir relatos de identidad y a elaborar un proyecto coherente para la vida en el país de destino. La Terapia de

Aceptación y Compromiso (ACT), en contraste con otras intervenciones más enfocadas en los síntomas, se centrará en los procesos psicológicos transdiagnósticos que intervienen en la adaptación migratoria (Maldonado-Bellido et al., 2025; Francesetti et al., 2013).

Pese a su potencial, la literatura muestra que la evidencia empírica sobre ACT aplicada al duelo migratorio es todavía escasa, lo que refuerza el interés de desarrollar propuestas de intervención adaptadas a esta población en específico.

### **Objetivos de la Intervención.**

El objetivo general de la siguiente propuesta de intervención consiste en promover la flexibilidad psicológica en adolescentes migrantes de origen africano que presentan duelo migratorio, mediante una intervención basada en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), con el fin de favorecer una adaptación emocional y sociocultural más saludable en el contexto de acogida.

#### **Objetivos específicos**

- Reducir el impacto del malestar emocional asociado al proceso migratorio, favoreciendo una relación más flexible con las experiencias internas.
- Disminuir los sentimientos de desarraigo e identidad fragmentada mediante el fortalecimiento de la resiliencia y la integración cultural.
- Promover la apertura y aceptación de las experiencias de pérdida inherentes al duelo migratorio, reduciendo las conductas de evitación experiencial que cronifican el malestar.
- Facilitar la clarificación de valores personales y culturales que orienten acciones comprometidas en el contexto de acogida, favoreciendo la adaptación y sentido vital.

## Metodología

### Destinatarios

La población incluida para la realización de la intervención serán adolescentes, entre 12 y 17 años (ambos incluidos), de origen Senegalés que lleguen a las Islas Canarias.

La elección de NNAMNA de origen senegalés responde, en primer lugar, a su relevancia cuantitativa dentro del sistema de protección de menores en Canarias. Aunque no constituye el grupo mayoritario, posición que ocupan los y las menores de nacionalidad marroquí, los y las adolescentes procedentes de Senegal representan de forma estable uno de los principales colectivos de origen subsahariano, situándose de manera recurrente entre las tres primeras nacionalidades presentes en los dispositivos de acogida del archipiélago.

Los y las participantes serán seleccionados de diversas entidades especializadas en el trabajo con los y las NNAMNA, todos bajo la tutela de la Dirección General de Protección a la Infancia y las Familias. Las organizaciones con las que se va a contactar son: Asociación Quorum Social 77, Comisión Española de Ayuda al Refugiado (CEAR), Nuevo Hogar Betania, Asociación Solidaria Mundo Nuevo, Asociación Coliseo, Asociación Asistencial Nahia y Fundación Respuesta Social Siglo XXI.

Una vez establecido el contacto con las entidades colaboradoras, estas serán responsables de facilitar la información relativa a los y las menores susceptibles de participar en la intervención. Asimismo, proporcionarán los datos necesarios para la realización del cribado inicial, de acuerdo con los criterios previamente establecidos, y aportarán la documentación debidamente cumplimentada y firmada por las personas que ostenten la guarda legal de los y las menores, garantizando en todo momento el cumplimiento de los requisitos éticos y legales aplicables (Ver Apéndice A).

Se podrá realizar con cualquier menor inmigrante, siempre y cuando cumpla los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

**Tabla 1***Relación de los criterios de Inclusión y de Exclusión*

<b>Criterios de Inclusión</b>	<b>Criterios de Exclusión</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adolescentes entre 12 y 18 años.</li> <li>• Origen senegalés.</li> <li>• Hablar español, wolof, francés y/o inglés.</li> <li>• Haber emigrado a las Islas Canarias por vía marítima.</li> <li>• Intención de permanecer en las islas durante la intervención.</li> <li>• No presentar problemas de consumo.</li> <li>• No tener trastornos diagnosticados graves que dificulten la intervención</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menores de 12 años o mayores de 18 años.</li> <li>• Nacionalidad distinta a la senegalesa.</li> <li>• No hablar español, wolof, francés ni inglés.</li> <li>• No haber llegado a la costa de una isla canaria.</li> <li>• No tener intención de permanecer en las Islas Canarias durante la intervención.</li> <li>• Presentar consumo de sustancias.</li> <li>• Presentar trastornos graves diagnosticados que impidan la intervención.</li> </ul>

**Criterios de Inclusión**

Los y las participantes de la intervención se seleccionarán en base a que sean personas adolescentes, entre 12 y 18 años, de origen senegalés, que hablen español, wolof, francés y/o inglés. Además, que hayan emigrado desde su país de origen a las Islas Canarias por vía marítima y tengan intención de permanecer en las islas durante al menos el periodo que dure la intervención.

Asimismo, se incluirán únicamente aquellos y aquellas adolescentes que no presenten problemas de consumo de sustancias ni trastornos diagnosticados de carácter grave que puedan impedir el seguimiento adecuado de la intervención.

### **Criterios de Exclusión**

Los y las participantes serán excluidos si cuentan con alguno de los siguientes criterios: personas menores de 12 años y/o mayores de 18 años, que sean de otra nacionalidad diferente a la senegalesa y que no hablen español, wolof, francés y/o inglés. Así pues, se excluirá a los y las participantes que no hayan llegado a la costa de alguna isla canaria o que su intención no sea permanecer en la comunidad autónoma durante, al menos, la duración de la intervención.

Por otro lado, se descartan a los y las menores que sufran problemas de consumo de sustancias y/o trastornos diagnosticados de carácter grave que impidan el seguimiento normativo de la intervención.

### **Tipo de Diseño**

La presente propuesta de intervención se enmarca dentro de un diseño de investigación con medidas pre y post-test y sin asignación aleatoria de los y las participantes. Este tipo de diseños se distingue por la ausencia de un grupo control, así pues, la variable dependiente se analiza en dos momentos: antes de que se implemente la intervención y una vez esta se ha terminado (Ramos-Galarza, 2021). De este modo, la persona investigadora tiene la posibilidad de poner en práctica la intervención y examinar las variaciones detectadas en las mediciones.

### **Instrumentos de Evaluación**

Para evaluar el impacto de la intervención se han seleccionado instrumentos validados en población inmigrante que permitan analizar tanto el duelo migratorio como el estrés asociado a este proceso.

En primer lugar, el *Cuestionario de valoración del duelo migratorio* (De la Revilla et al., 2011), constituye una medida específica para evaluar la experiencia subjetiva de duelo migratorio. Este cuestionario explora 4 dimensiones del proceso de duelo asociado a la migración: miedo, nostalgia, preocupación y pérdida de la identidad. Está compuesto por 17 ítems que se responden mediante una escala de tipo Likert, lo que permite detectar qué áreas generan mayor malestar. Su diseño y validación está realizado en base a población inmigrante que reside en España. En cuanto a la fiabilidad, el cuestionario presenta índices adecuados de consistencia interna, donde se obtuvieron valores de alfa de Cronbach de .77 en la dimensión de miedo, .74 en la de nostalgia y .67 en la de preocupación.

Por otro lado, se utilizará la *escala Barcelona de Estrés del Inmigrante (BISS)* (Tomás-Sábado et al., 2007), una escala diseñada para medir el estrés que produce la migración y las dificultades de adaptación que experimentan estas personas. Consta de 42 ítems agrupados en 4 factores: discriminación percibida, choque cultural, estrés psicosocial general y nostalgia. La escala fue validada en población inmigrante que reside en España y presenta coeficientes de fiabilidad superiores a .80 para cada uno de los factores descritos.

Estos instrumentos se aplicarán tanto en la sesión inicial como en la sesión de cierre, para poder observar los avances realizados por los y las adolescentes durante el proceso terapéutico.

### **Variables de Estudio**

Las variables de estudio de la presente propuesta de intervención se centran en los constructos clave que definen la adaptación emocional y el ajuste psicológico del o de la adolescente. En primer lugar, se evalúa el duelo migratorio como variable principal, desglosada en las dimensiones de miedo, nostalgia, preocupación y pérdida de la identidad. En segundo lugar, se mide el estrés migratorio, analizando factores como la discriminación

percibida o el choque cultural. Finalmente, de forma transversal y cualitativa, se considera la flexibilidad psicológica como variable mediadora del cambio, evaluando la capacidad del o de la menor para reducir conductas de evitación experiencial y aumentar sus acciones comprometidas.

## **Materiales**

La propuesta de intervención requiere que se contemplen los recursos materiales y humanos necesarios para su correcta implementación. La identificación y organización de estos elementos van a facilitar la planificación de la intervención y asegurar su viabilidad.

### ***Justificación de los Recursos Humanos***

En primer lugar, se incluirán dos psicólogos/as ya que resulta fundamental para garantizar una intervención clínica individualizada, continuada y de calidad. Estos profesionales serán responsables de la evaluación inicial del duelo migratorio, la planificación el tratamiento, la realización de las sesiones individuales, así como del seguimiento del proceso terapéutico. Asimismo, la dedicación será a jornada completa ya que permite atender de forma adecuada a la carga asistencial, la preparación de las sesiones, la coordinación con las entidades y la gestión de la documentación, garantizando una intervención ética y asegurando el correcto cumplimiento de la confidencialidad.

Por otro lado, dado a la baja competencia lingüística en español, acudirá a la sesión una persona intérprete que facilite la comunicación entre el o la participante y el personal profesional.

Se realizará una reunión previa a cada una de las sesiones con la persona intérprete y la persona terapeuta. Esta reunión se conoce como *briefing* y tiene como fin describir los

elementos claves de la sesión, así como facilitar información sobre las técnicas, dinámicas y algunos términos para que la traducción sea lo más certera posible (Galindo Máñez, 2022).

Es importante detallar que, al inicio de la intervención, el o la profesional de la salud mental presente al intérprete y resalte que todo lo que diga será traducido al castellano y totalmente confidencial.

Algunas indicaciones que recomiendan Tribe y Morrissey (2004) para el trabajo con intérpretes son, en la medida de lo posible, que la persona intérprete comparta lengua materna y dialecto; así como, que comparta con el/la participante género y religión. Por otro lado, estos autores recomiendan que la persona intérprete sea la misma durante la duración de la intervención y evitar el uso de frases hechas o tecnicismos innecesarios por parte de la persona terapeuta.

### ***Justificación de recursos materiales***

Para la implementación efectiva de la propuesta de intervención, se requiere una infraestructura mínima que garantice la confidencialidad, la seguridad y el desarrollo de las dinámicas experienciales propias de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Los recursos se dividen en las siguientes categorías.

En primer lugar, en cuanto al espacio físico y mobiliario, se requiere un despacho o sala privada dentro del centro de acogida que asegure la ausencia de interrupciones y el cumplimiento de la confidencialidad. Dicho espacio debe contar con una mesa de trabajo para la cumplimentación de los instrumentos de evaluación y tres sillas dispuestas de forma que faciliten la comunicación no verbal y el trabajo con las dinámicas terapéuticas. Por último, el entorno debe disponer de buena iluminación y una temperatura adecuada para favorecer el estado de presencia y atención plena requerido en las sesiones.

En segundo lugar, respecto al equipamiento tecnológico, se utilizará un dispositivo de reproducción de audio para emitir sonidos suaves que marquen el inicio y el fin de las prácticas de atención plena en las sesiones. Además, se requerirá el uso de un ordenador y conexión a internet para la gestión de la anamnesis, el almacenamiento seguro de los datos (identificados mediante un código de expediente) y la pertinente coordinación con las entidades tutelares.

Por último, serán necesarios otros materiales de carácter específico y fungible. Se precisará disponer de los cuestionarios de evaluación (Cuestionario de valoración del duelo migratorio y la Escala Barcelona de Estrés del Inmigrante). Además, se requerirá de material de papelería diverso, tales como folios, bolígrafos, pizarra, rotuladores, hojas de registro de emociones y la planificación de acciones comprometidas. Asimismo, los materiales específicos incluyen elementos como las piedras de textura rugosa para la realización de las sesiones de mindfulness, una cuerda para la metáfora del “monstruo”, tarjetas visuales e infografías y, finalmente, los diplomas de participación final.

### ***Presupuesto***

Con el fin de determinar la sostenibilidad y factibilidad del programa, se detalla el análisis de los costes previstos para su ejecución. Dicha estimación se presenta de forma desglosada, estableciendo una distinción clara entre los materiales específicos y fungibles que se emplearán durante el desarrollo de las sesiones y los recursos humanos implicados en la intervención. La presentación de estas cifras posibilita valorar la viabilidad económica de la propuesta y asegura la transparencia en la gestión de los recursos necesarios para alcanzar los objetivos terapéuticos planteados. Teniendo en cuenta ambas partidas, el presupuesto total para la implementación del proyecto asciende a 20.682,50 €. El desglose pormenorizado de estas cuantías puede consultarse en el Apéndice B.

## **Descripción y Temporalización de la Intervención**

### **Cronograma**

La intervención propuesta consta de 12 sesiones con una frecuencia semanal, ajustándose al contexto de los centros de acogida de los NNAMNA en Canarias y sus necesidades específicas, con el fin de garantizar su adecuada integración en el proceso terapéutico.

La intervención se ha estructurado en un total de 12 sesiones basadas en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Este número de sesiones posibilita trabajar de manera adecuada los seis procesos centrales de la terapia, tiempo suficiente para la práctica guiada y la consolidación de habilidades. Los estudios realizados por Hayes et al. (2011) sustentan que programas basados en ACT estructurados, entre 6 y 12 sesiones, son eficaces en el trabajo con adolescentes.

A continuación, en la Tabla 2 se muestra la temporalidad definida en esta propuesta:

**Tabla 2***Temporalización de las sesiones*

ACTIVIDADES	TIEMPO DE DURACIÓN												
	SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sesión 0: Pre-test y cribado		■											
Sesión 1: Introducción y establecimiento de vínculo			■										
Sesión 2: Psicoeducación sobre el duelo migratorio				■									
Sesión 3: Comprender el malestar: modelo ACT					■								
Sesión 4: Contacto con el momento presente (Mindfulness)						■							
Sesión 5: Defusión cognitiva							■						
Sesión 6: Aceptación								■					
Sesión 7: Yo como contexto									■				
Sesión 8: Clarificación de valores personales y culturales										■			
Sesión 9: Acción comprometida											■		
Sesión 10: Integración narrativa migratoria												■	
Sesión Final: Post-test y cierre													■

**Contenido y Actividades**

A continuación, se desarrollan cada una de las sesiones de la intervención propuesta, estructurada en base a los principios y procesos nucleares de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Las sesiones se han diseñado de manera progresiva, respetando las

características culturales de los y las adolescentes de origen senegalés, así como el contexto institucional en el que se desarrolla la intervención.

Cabe destacar que no se comenzará con el desarrollo de la intervención si las entidades colaboradoras no han cumplimentado los documentos de confidencialidad y consentimiento informado (Ver Apéndice A), con el fin de cumplir las exigencias éticas y la Ley Orgánica 3/2018, 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de derechos digitales (LOPDGDD).

### ***Sesión 0: Pre-test y Cribado***

**Objetivos de la sesión.** Los objetivos de la sesión son: conocer la historia migratoria de los participantes, evaluar el estado emocional y las variables dependientes antes de la intervención.

**Duración.** La duración aproximada de la sesión será de 120 minutos, debido a la necesidad de mediación lingüística secuencial.

**Desarrollo de la sesión.** La sesión se estructura en tres partes diferenciadas, detalladas a continuación:

1. *Recepción y presentación (15 minutos).* Se iniciará la sesión con una acogida estructurada, que comenzará con la presentación de la persona intérprete y de la psicóloga o el psicólogo responsable. Para crear un ambiente de confianza, se ofrece un espacio para que el o la adolescente comente su nombre y un aspecto sencillo, como puede ser algún gusto propio.

Posteriormente, dado que la firma del consentimiento informado recae en la administración pública, es ético explicar al menor en qué consiste la evaluación, así como su voluntariedad de la misma.

2. *Aplicación de pre-test (90 minutos)*. Seguidamente, se administrarán los instrumentos psicométricos validados para evaluar la sintomatología de duelo migratorio: Cuestionario de valoración del duelo migratorio (De la Revilla et al., 2011) y la escala Barcelona de Estrés del Inmigrante (BISS) (Tomás-Sábado et al., 2007). Estos cuestionarios se cumplimentarán de manera individual, complementando la evaluación con una entrevista semiestructurada centrada en la historia migratoria y el proceso de adaptación al contexto actual. Esta combinación de medidas cuantitativas y cualitativas permite realizar un cribado adecuado y detectar posibles situaciones de riesgo.
3. *Cierre y dudas (15 minutos)*. Tras la exploración mediante la evaluación y el desahogo emocional que supone hablar de la migración, es necesario cerrar de manera flexible.  
  
En primer lugar, se resuelven las dudas que pueda tener el o la adolescente en cuanto al proceso que acaba de pasar. Por último, se agradece la apertura emocional y se validan las emociones que ha podido sentir. Se le recuerda que el objetivo de la intervención es, precisamente, aprender a manejar ese malestar.

**Materiales.** En cuanto a los materiales necesarios para la realización de la sesión se encuentra, en primer lugar, el espacio físico que incluye una sala con buena iluminación en la que se encuentre una mesa para poder cumplimentar los instrumentos de evaluación. Por otro lado, será necesaria la documentación, que incluyen las mismas las pruebas psicométricas impresas, así como el consentimiento informado impreso y material fungible. Por último, se incluirá una entrevista semiestructurada cualitativa (Ver Apéndice C) que parte desde los estudios sobre duelo migratorio, de elaboración propia, con el fin de explorar cómo los y las participantes perciben su proceso migratorio, sus pérdidas culturales y su adaptación.

Además, esta entrevista incluye preguntas de carácter personal que ayudará a la realización de la anamnesis.

### ***Sesión 1: Introducción***

**Objetivos de la sesión.** Los objetivos de la sesión son: establecer la alianza terapéutica y fomentar un clima de confianza y confidencialidad. Además de presentar la intervención y su propósito.

**Duración.** La duración aproximada de la sesión será de 90 minutos.

**Desarrollo de la sesión.** La sesión se ha estructurado en 4 bloques secuenciales, diseñados para introducir progresivamente al participante en la dinámica:

1. *Bienvenida y presentación (15 minutos).* Al comenzar esta sesión, se recordará el nombre y el rol de los o las profesionales de la sala, diferenciándolos de figuras policiales o administrativas que le puedan generar desconfianza. Además, se explicará el programa, junto con los objetivos del mismo, así como las normas de participación.
2. *Dinámica de vinculación (35 minutos).* Se utilizará una técnica proyectiva para facilitar la comunicación y la alianza terapéutica. Se van a utilizar tarjetas visuales (Ver Apéndice D) que incluyan imágenes de deportes, música, paisajes, comida, etc. Se va a pedir al adolescente que seleccione 2 cartas que representen cosas que son importantes para él o que le representen.

A partir de las imágenes elegidas, la persona profesional mostrará interés por las tarjetas seleccionadas. Esto servirá para validar al adolescente como persona y no como víctima, sentando la base para el trabajo posterior con los valores.

3. *Primera reflexión guiada (25 minutos)*. Se introduce la metáfora de la mochila invisible. Se explica que todos llevamos una especie de mochila que no se ve, donde se lleva lo que dejamos atrás y lo que encontramos en el momento actual. Se utiliza una imagen de una mochila para facilitar el entendimiento (Ver Apéndice E).  
  
Se explica que el objetivo de las sesiones no es borrar lo que hay en la mochila, sino aprender a llevarla de manera que no les impida caminar y avanzar en sus metas en Canarias.
4. *Cierre (15 minutos)*. Se finaliza la sesión resumiendo los aspectos tratados y reforzando la apertura del menor. Además, se dejará un espacio para posibles dudas que le puedan surgir y la despedida.

**Materiales.** Los materiales necesarios para la realización de la sesión son los objetos fungibles como papel y bolígrafos, además de las tarjetas para la dinámica de vinculación, que incluyan imágenes, y la fotocopia con el dibujo de una mochila.

### ***Sesión 2: Psicoeducación sobre el Duelo Migratorio***

**Objetivos de la Sesión.** Los objetivos de la sesión son: explicar el concepto de duelo migratorio y sus características, así como normalizar las emociones y pérdidas asociadas a la migración.

**Duración.** La duración aproximada de la sesión será de 90 minutos.

**Desarrollo de la Sesión.** La sesión se dividirá en 4 bloques secuenciales:

1. *Introducción y repaso (15 minutos)*. Se inicia dando la bienvenida a la persona participante, valorando su asistencia a la sesión. Se pregunta al menor cómo ha ido la semana, retomando la metáfora de la mochila de la sesión anterior. Del mismo

modo, se indaga si hay momentos en los que ha notado que esa mochila pesaba más.

2. *Exposición psicoeducativa (35 minutos)*. A continuación, se procederá a realizar la psicoeducación de manera visual, comenzando con una explicación del concepto el duelo, diferenciando cuando alguien muere de cuando perdemos o nos alejamos de algo que queremos, como es el duelo migratorio o el duelo por ruptura amorosa.

Tras entender la diferenciación del concepto, se le presentará una infografía visual (Ver Apéndice F) que ilustre las siete áreas del duelo migratorio según Achotegui (2002): Familia y amigos, Lengua, Cultura, Tierra, Estatus social, Grupo de pertenencia y Riesgos físicos.

Durante la psicoeducación, se le ira señalando cada punto y, con la ayuda de la persona intérprete, se facilitarán ejemplos concretos. Por ejemplo, sentirse mal porque la gente le mira diferente cuando va por la calle.

3. *Compartir experiencias (25 minutos)*. Con el concepto de duelo migratorio claro, se le pide al o la menor que destaque los aspectos de duelo que le generan malestar en el momento actual. Debe realizarse un diálogo acerca de las áreas señaladas. Por ejemplo, si marca el “estatus social”, se le pueden hacer preguntas referentes a cómo se siente cuando alguien le trata diferente. Esto permite identificar los disparadores específicos de malestar y validar cada emoción manifiesta.
4. *Cierre y tarea (15 minutos)*. Al finalizar el diálogo, se refuerzan las ideas de que su malestar puede denominarse duelo migratorio y que es una respuesta a la experiencia difícil. A su vez, se entrega la tarea de esta semana, que se trata de marcar en una hoja de registro (Ver el Apéndice G) el *emoji* que le representa en el día y realizarlo a lo largo de la semana.

**Materiales.** En cuanto a los materiales necesarios para la realización de la sesión se encuentran una presentación visual del duelo y hojas de registro de emociones.

### ***Sesión 3: Comprender el Malestar: Modelo ACT***

**Objetivos de la Sesión.** Los objetivos de la sesión son: introducir el modelo ACT y sus procesos básicos, así como relacionar el modelo con el malestar emocional y las experiencias de duelo migratorio.

**Duración.** La duración aproximada de la sesión será de 90 minutos.

**Desarrollo de la sesión.** La sesión se dividirá en las cuatro partes que se detallan a continuación:

1. *Repaso sesión anterior (15 minutos).* Después de dar la bienvenida al menor o a la menor, se procederá a revisar la tarea de la semana anterior. El o la profesional de la salud mental ha de validar las emociones difíciles marcadas como, por ejemplo, los días en los que indica una cara enfadada o triste. De igual manera, hay que observar si estos *emojis* se mantienen o si cambian a lo largo de los días y procederá a destacar algún día de malestar para que haga de puente con las estrategias de control que conoce el menor.
2. *Explicación del modelo ACT (35 minutos).* Se explicará que, en el mundo físico, si algo no nos gusta lo que hacemos es evitarlo. Por ejemplo, si hace frío, nos abrigamos. No obstante, en el mundo interno no funciona igual.  
  
Tras la introducción de la explicación, se utilizará la Metáfora de las Arenas Movedizas (Ver Apéndice H), reflexionando con el menor o la menor acerca de esa “lucha” contra la arena y haciendo un símil con esas conductas que él o ella realiza.

3. *Ejercicio guiado: Tirar de la Cuerda (25 minutos)*. Para este ejercicio, una de las personas profesionales ha de sostener un extremo de una cuerda pequeña y explicar que esta persona actuará como el “Monstruo del duelo”, el cual hace que ese malestar esté vigente. Se le pide al o a la adolescente que tome el otro extremo y tire para intentar hacerse con la cuerda, generando la tensión en ella. Mientras el o la menor tira, el psicólogo o la psicóloga le harán preguntas como: “Mientras estás aquí, ¿tienes las manos libres para jugar al fútbol? ¿puedes aprender español? ¿puedes salir a la calle?”, dejando tiempo para que el o la menor responda. La respuesta que se debe buscar es “no” ya que se encuentra en la lucha con el duelo.

Tras esto, se invita al o a la menor a soltar la cuerda. El monstruo sigue ahí, pero el o la adolescente recupera sus manos para hacer con ellas lo que quiera. Se le explica que esto ilustra el objetivo del ACT, es decir, luchar para poder vivir.

4. *Cierre (15 minutos)*. Para finalizar, se deja un espacio para resolver dudas sobre lo trabajado en la presente sesión. Además, hay que pedirle que piense una situación de su vida en la que ha estado “luchando”.

**Materiales.** En cuanto a los materiales necesarios para la realización de la sesión, se encuentran el registro cumplimentado por el o la menor, fotocopias con la metáfora de las Arenas Movedizas, una cuerda, pizarra y rotulador.

#### ***Sesión 4: Contacto con el Momento Presente (Mindfulness)***

**Objetivos de la Sesión.** Los objetivos de la sesión son: introducir prácticas de mindfulness para mejorar tanto la atención como la conciencia emocional y fomentar la regulación del malestar emocional a través del momento presente.

**Duración.** La duración aproximada de la sesión será de 90 minutos.

**Desarrollo de la Sesión.** La sesión constará de las siguientes cuatro fases:

1. *Introducción al mindfulness (20 minutos).* Se inicia la sesión recordando la actividad de la cuerda, tratada en la sesión anterior. El psicólogo o la psicóloga explicará el concepto de mindfulness asociándolo a darnos cuenta de cuando estamos cogiendo la cuerda. Se presenta el mindfulness como un entrenamiento en la atención, en un símil a cuando se entrena en el gimnasio, explicando que no es un ejercicio de relajación sino de fijarse en el presente.
2. *Ejercicio guiado de respiración y atención corporal (25 minutos).* Se pide al o a la adolescente que se siente con la espalda recta, los pies en el suelo y dejando el peso en la silla donde está sentado/a. Una vez colocado/a, se le guía en la atención por las sensaciones físicas de contacto, como son los pies en el suelo. No se trata de juzgar lo que se está haciendo, sino de captar las sensaciones desde dentro. Se le invita a que note como entra y sale el aire, ya que la respiración es algo que siempre sucede en el ahora. Además, hay que mencionarle que, cuando su mente se va a un recuerdo que le genera malestar, puede darse cuenta y volver al hoy mediante esta respiración.
3. *Atención a los sentidos: La piedra (30 minutos).* Este ejercicio trata de facilitarle al o a la adolescente una piedra con una textura rugosa. Se le invita a explorar detalladamente la piedra a través de los sentidos: mediante la vista puede observar los colores, las sombras y las grietas; mientras que con el tacto puede sentir la temperatura, la rugosidad o el peso.  
  
Tras el ejercicio, se le explicará que igual que se ha observado la piedra sin intentar cambiarla, se puede aprender a observar nuestras emociones y nuestros pensamientos haciendo lo mismo.

4. *Cierre y tarea (15 minutos)*. Se realiza una pregunta de reflexión: ¿Fue difícil mantener la atención?, normalizando así la dificultad como parte del entrenamiento. Además, se invita al o a la menor a realizar el ejercicio de mindfulness, pudiendo ser alguna de las prácticas realizadas en la sesión.

**Materiales.** En cuanto a los materiales necesarios para la realización de la sesión, se encuentra una silla, un sonido suave que marque el inicio de las actividades y una piedra con textura peculiar.

### ***Sesión 5: Defusión Cognitiva***

**Objetivos de la Sesión.** Los objetivos de la sesión son: aprender a identificar y distanciarse de pensamientos negativos, así como reducir la influencia de pensamientos disfuncionales sobre las emociones.

**Duración.** La duración aproximada de la sesión será de 90 minutos.

**Desarrollo de la Sesión.** La sesión se dividirá en cuatro partes descritas a continuación:

1. *Realización de la práctica de mindfulness (15 minutos)*. Se comenzará con la práctica de un ejercicio de mindfulness, en este caso con la piedra (introducida en la sesión anterior) como objeto de foco. Se invitará a que sostenga la piedra y centre su atención en la textura, la temperatura, etc. Si el o la adolescente manifiesta tener pensamientos de aburrimiento, se le explicará que debe notar que ha llegado el pensamiento, quitándole poder, pero debe volver al momento presente con la piedra que sostiene.
2. *Explicación de la defusión (25 minutos)*. Se realizará la explicación mediante una metáfora, en este caso, “las manos”.

Se le pide que junte sus manos como un libro abierto y las pegue a su cara, de modo que cubra sus ojos. Cuando se encuentre en esta postura, se le pregunta qué es lo que ve y si puede ver lo que hay a su alrededor. En ese momento, se procede a explicar que eso es estar fusionado, es decir, que el pensamiento está tan pegado a nosotros que no nos deja ver la realidad ni avanzar.

Tras esto, se le pide que separe las manos, unos 30 cm de la cara. Se le pregunta qué es lo que ve ahora. Debe llegar a la conclusión de que el problema no está en las manos, sino en donde están estas, señalándole que pasa lo mismo con los pensamientos.

3. *Ejercicio práctico con la hoja de registro (35 minutos)*. Se muestra una hoja de registro (Ver Apéndice I) y se le pide al menor o a la menor que diga un pensamiento recurrente que suele tener y que le genere malestar. Pueden ser aspectos como “Nunca voy a conseguir los papeles”.

Con el ejemplo que ponga el o la menor, se le pedirá que realice un ejercicio de defusión. En primer lugar, tiene que repetir la frase y tratar de sentirla como una verdad absoluta durante 30 segundos. Después, se le pedirá que vuelva a repetir el pensamiento, pero esta vez añadiendo “Estoy teniendo el pensamiento de que...”, instándole a que lo repita un par de veces. Tras esto, se le añadirá un paso más: “Noto que estoy teniendo el pensamiento de que...”. Estas frases las puede decir en su lengua materna.

Por último, se le preguntará si ha notado alguna diferencia entre la primera frase y la última, intentando que se reflexione acerca de que el pensamiento pasa de ser una amenaza a ser solo una frase.

4. *Cierre y tarea (15 minutos)*. Para finalizar la sesión, se refuerza la idea de que los pensamientos son ruidosos pero que a veces no tenemos que hacerles caso, solo

apartarlos. Se le invita a que, durante la semana, pruebe a practicar la frase del ejercicio realizado en la sesión.

**Materiales.** En cuanto a los materiales necesarios para la realización de la sesión se encuentra la hoja visual de registro de la defusión, la infografía visual de la defusión (Ver Apéndice J), la piedra y una imagen de unas manos, si fuese necesario.

### ***Sesión 6: Aceptación***

**Objetivos de la Sesión.** Los objetivos de la sesión son: introducir el concepto de aceptación frente a emociones relacionadas con la migración y practicar la apertura a la experiencia emocional.

**Duración.** La duración aproximada de la sesión será de 90 minutos.

**Desarrollo de la Sesión.** Esta sesión se dividirá en cinco partes, descritas a continuación:

1. *Realización de la práctica de mindfulness (15 minutos).* Se comienza con la práctica de un ejercicio de mindfulness, en este caso con la piedra (tal y cómo se desarrolló en la sesión anterior) como objeto de foco. Se invitará a que sostenga la piedra y centre su atención en la textura, la temperatura, etc. Si el o la adolescente manifiesta tener pensamientos de aburrimiento, se le explicará que debe notar que ha llegado el pensamiento, quitándole poder, pero debe volver al momento presente con la piedra que sostiene.
2. *Repaso de la defusión (10 minutos).* Se realizará una revisión de la tarea planteada en la sesión anterior, preguntándole acerca de poder formular de manera diferente los pensamientos que le generan malestar. Con la respuesta del o de la menor, se validan las dificultades y se refuerza si lo ha logrado.

3. *Ejercicio guiado de visualización: la Expansión Emocional (35 minutos)*. En primer lugar, se le pide al o a la adolescente que traiga a la mente una situación reciente que le genere malestar, como puede ser un conflicto o una mala noticia. En segundo lugar, hay que preguntarle acerca de la localización de este malestar, es decir, en qué parte del cuerpo lo siente, si tiene forma o si tiene color. Para ello, habrá que utilizar una imagen de un cuerpo humano (Ver Apéndice K).  
Tras esto, se instruirá al o a la menor para que imagine que su respiración fluye directamente hacia esa zona del cuerpo, transportando esa respiración hacia la emoción.  
Por último, se realizará una expansión, donde se explique al o la adolescente que no intente que esa sensación desaparezca, sino que la permita estar ahí.
4. *Reflexión sobre la experiencia y dificultades (20 minutos)*. Debe realizarse un *defrieffing* sobre lo ocurrido cuando ha conseguido dejar de luchar contra la sensación de malestar (si lo ha conseguido). Asimismo, se realizará una diferenciación entre la aceptación y la resignación, explicando ambos términos.
5. *Cierre y tarea (10 minutos)*. Para finalizar, se le pide que realice el ejercicio de respiración de la emoción cuando note esa sensación física. Se despedirá a la persona usuaria hasta la siguiente sesión.

**Materiales.** En cuanto a los materiales necesarios para la realización de la sesión se requieren las hojas de trabajo donde se encuentra el guión de la sesión, una piedra y una imagen del cuerpo humano.

### *Sesión 7: Yo como Contexto*

**Objetivos de la Sesión.** Los objetivos de la sesión son: diferenciar la identidad de los pensamientos y emociones, así como observar la propia experiencia desde una perspectiva de observador.

**Duración.** La duración aproximada de la sesión será de 90 minutos.

**Desarrollo de la Sesión.** La sesión se estructura en cinco partes, descritas seguidamente:

1. *Realización de la práctica de mindfulness (15 minutos).* Se comienza con la práctica de un ejercicio de mindfulness, en este caso con la piedra (tal y cómo se desarrolló en la sesión anterior) como objeto de foco. Se invitará a que sostenga la piedra y centre su atención en la textura, la temperatura, etc. Si el o la adolescente manifiesta tener pensamientos de aburrimiento, se le explicará que debe notar que ha llegado el pensamiento, quitándole poder, pero debe volver al momento presente con la piedra que sostiene.
2. *Introducción al concepto (25 minutos).* En primera instancia, se introduce la metáfora central del "Yo como Contexto" para diferenciar el continente (Yo) del contenido (experiencias).

La metáfora utilizada será la del cielo y las nubes, adaptando el lenguaje para facilitar su comprensión: "Imagina el cielo. A veces está cubierto de nubes, a veces estalla una tormenta con lluvia y relámpagos: ahí viven tus pensamientos difíciles, el miedo, la tristeza. Otras veces sale el sol y todo se ilumina: aparece la alegría. Pero el cielo no es nada de eso. El cielo es el fondo que sostiene todo, el lugar por donde las nubes pasan y las tormentas se descargan. Ninguna tormenta puede romperlo. Aunque no siempre lo veas, el cielo sigue ahí detrás de todo".

Tras esto, hay que transmitirle al o a la menor que es el cielo, mientras que sus recuerdos son el clima que no lo definen, sino que pasan por él o ella.

3. *Ejercicio experiencial (35 minutos)*. En esta actividad, se utilizarán materiales para consolidar la distinción entre lo que se siente y lo que es el o la adolescente. Se presentarán las fichas con imágenes de situaciones difíciles que podría haber vivido (Ver Apéndice L), como puede ser el viaje en patera, la soledad o no entender el idioma.

En primer lugar, se le presentarán las imágenes y se le pedirá que observe con detenimiento la imagen que le genera incomodidad. Tras esto, se le preguntará sobre si esa imagen representa que él o ella es la tristeza o es una persona que está mirando algo triste.

Por último, se explorará la estabilidad del Yo a través del tiempo, invitándole a que piense en cuando salió del país: llevaba otra ropa, estaba en otro lugar y todo eso ha cambiado. Tras esto, hay que pedirle que reflexione acerca de si es la persona que notaba miedo en el viaje, es la misma que está ahora sentada en la silla.

4. *Cierre y tarea (15 minutos)*. Finalmente, se hace una recogida de todo lo reflexionado en la presente sesión, reforzando el mensaje de la metáfora del cielo.

**Materiales.** En cuanto a los materiales necesarios para la realización de la sesión, se requieren las fichas con ejemplos de situaciones difíciles con imágenes, una piedra y una lámina para explicar la metáfora del cielo y las nubes (Ver Apéndice M).

## *Sesión 8: Clarificación de Valores Personales y Culturales*

**Objetivos de la Sesión.** Los objetivos de la sesión son: identificar valores personales y culturales significativos, además de relacionar los valores con acciones concretas en la vida diaria y adaptación al nuevo contexto.

**Duración.** La duración aproximada de la sesión será de 90 minutos.

**Desarrollo de la Sesión.** La sesión se dividirá en cinco partes, que se detallan a continuación:

1. *Realización de la práctica de mindfulness (15 minutos).* Se comienza con la práctica de un ejercicio de mindfulness, en este caso con la piedra (tal y cómo se desarrolló en la sesión anterior) como objeto de foco. Se invitará a que sostenga la piedra y centre su atención en la textura, la temperatura, etc. Si el o la adolescente manifiesta tener pensamientos de aburrimiento, se le explicará que debe notar que ha llegado el pensamiento, quitándole poder, pero debe volver al momento presente con la piedra que sostiene.
2. *Dinámica de identificación de valores (35 minutos).* Se da inicio a la actividad explicando la diferencia entre un valor y una meta.  
Tras esto, se introduce la metáfora de la brújula: “Los valores se parecen a una brújula: no te dicen dónde vas a parar, sino hacia dónde caminar. Marcan una dirección, como el norte o el sur. Las metas, en cambio, son lugares concretos: una ciudad, una montaña, un punto del mapa al que llegas y donde puedes detenerte. Con el norte no pasa eso. Nunca “llegas” al norte; simplemente sigues avanzando en esa dirección. Con los valores ocurre lo mismo. Ser un buen amigo no es un destino al que se llega una vez y ya está, es una forma de caminar que puedes elegir aquí, mañana o en cualquier lugar del mundo, incluso en Senegal”.

Se desplegarán en la mesa las tarjetas con imágenes que representen valores como la familia, la educación, la amistad... Se le pide que clasifique estas tarjetas en tres montones: "Muy importante para mí", "Importante" y "Poco importante".

3. *Reflexión sobre la relación entre valores y acciones (25 minutos)*. Después de jerarquizar los valores, se le pedirá que elija uno del montón de "Muy importante". Se le preguntará cómo es vivir ese valor en la distancia (por ejemplo, la familia): "¿qué puedes hacer hoy en el centro que te haga sentir como un buen hermano?". Además, se le preguntan si sus conductas actuales le acercan o le alejan de la persona que quiere llegar a ser.
4. *Cierre y tarea (15 minutos)*. Para finalizar la sesión, se le refuerza la identidad basada en lo que valora y no solo en lo sufrido. Asimismo, se le pide que realice una acción relacionada con uno de los valores del montón de "Muy importante". Por ejemplo, si el valor es la amistad, puede compartir algo con su amigo.

**Materiales.** En cuanto a los materiales necesarios para la realización de la sesión se encuentran las tarjetas con imágenes que identifiquen valores (Ver Apéndice N) y la piedra.

### ***Sesión 9: Acción Comprometida***

**Objetivos de la Sesión.** Los objetivos de la sesión son: diseñar pasos concretos para vivir de acuerdo con los valores identificados y fomentar la toma de decisiones orientada a metas significativas.

**Duración.** La duración aproximada de la sesión será de 90 minutos.

**Desarrollo de la Sesión.** La sesión se dividirá en cinco fases:

1. *Realización de la práctica de mindfulness (15 minutos)*. Se comienza con la práctica de un ejercicio de mindfulness, en este caso con la piedra (tal y cómo se

desarrolló en la sesión anterior) como objeto de foco. Se invitará a que sostenga la piedra y centre su atención en la textura, la temperatura, etc. Si el o la adolescente manifiesta tener pensamientos de aburrimiento, se le explicará que debe notar que ha llegado el pensamiento, quitándole poder, pero debe volver al momento presente con la piedra que sostiene.

2. *Revisión de la tarea: valores (10 minutos)*. Se analizará la tarea de la semana anterior sobre la acción relacionada con los valores, para verificar su cumplimiento y reforzar la conducta, no por el resultado, sino por la coherencia.
3. *Planificación de acciones concretas (30 minutos)*. Se utilizará una hoja de planificación para establecer objetivos, adaptados al nivel del o de la menor. Para ello, se retomará el ejercicio de jerarquía de valores para trabajar con los valores principales. Por ejemplo, si el valor es el futuro, se plantean objetivos a medio (aprobar el curso de español) y largo plazo (conseguir un trabajo de electricista). Estos objetivos serán anotados en la hoja de ruta, siendo crucial que la acción es el resultado final, aunque no esté siempre bajo su control. Es decir, el compromiso es con la acción.
4. *Role-playing (25 minutos)*. Se realizará una simulación entre la persona intérprete y el o la adolescente, con el fin de representar la situación de realizar la “acción comprometida” planificada en la hoja de ruta. El adolescente actúa intentando realizar la acción. La persona terapeuta verbaliza los pensamientos considerados barrera que suelen aparecerle al o a la menor. Por ejemplo, frases como "Es muy difícil". El objetivo del o la adolescente es persistir en la acción mientras escucha esos pensamientos, sin debatir con ellos y aceptar el malestar.

5. *Cierre y tarea (10 minutos)*. Al finalizar, se recoge lo trabajado durante la sesión, formalizando así el acuerdo de realizar la acción comprometida y planificada en la hoja de ruta.

**Materiales.** En cuanto a los materiales de los que se hará uso en la sesión se encuentra el material fungible (folios y utensilios de escritura), para anotar tanto la planificación de la acción comprometida como las situaciones de role-playing.

### ***Sesión 10: Integración Narrativa Migratoria***

**Objetivos de la Sesión.** Los objetivos de la sesión son: integrar todos los procesos ACT en la narrativa personal del duelo migratorio y consolidar aprendizajes y habilidades desarrolladas.

**Duración.** La duración aproximada de la sesión será de 90 minutos.

**Desarrollo de la sesión.** La sesión se dividirá en cinco partes, enumeradas como:

1. *Realización de la práctica de mindfulness (15 minutos)*. Se comienza con la práctica de un ejercicio de mindfulness, en este caso con la piedra (tal y cómo se desarrolló en la sesión anterior) como objeto de foco. Se invitará a que sostenga la piedra y centre su atención en la textura, la temperatura, etc. Si el o la adolescente manifiesta tener pensamientos de aburrimiento, se le explicará que debe notar que ha llegado el pensamiento, quitándole poder, pero debe volver al momento presente con la piedra que sostiene.
2. *Repaso de los procesos de la ACT (20 minutos)*. A continuación, se realiza un repaso integrador de los procesos de ACT trabajados a lo largo de la intervención, retomando ejemplos concretos utilizados en sesiones previas. La persona profesional de la salud mental recuerda cómo el contacto con el momento presente

permite detener la rumiación, cómo la defusión cognitiva ayuda a tomar distancia de pensamientos de culpa o miedo, cómo la aceptación facilita hacer espacio al dolor migratorio, y cómo el yo como contexto permite no definirse únicamente por la experiencia del sufrimiento. De igual manera, se retoma la clarificación de valores personales y culturales y la acción comprometida como elementos clave para orientar la conducta hacia una vida con sentido. Este repaso se realiza de manera participativa, invitando al o la adolescente a identificar qué procesos le han resultado más útiles.

3. *Elaboración de historia personal y migratoria (30 minutos)*. En esta fase central, se propone la elaboración de una historia personal y migratoria utilizando una hoja de trabajo estructurada. Dicha hoja guía el relato a través de distintos momentos: la vida antes de la migración, el proceso de salida y el viaje, las principales pérdidas experimentadas, las emociones asociadas y las dificultades encontradas en el país de acogida.

Se enfatiza que no se trata de escribir una historia positiva, sino una historia honesta, donde el dolor pueda estar presente sin ocupar todo el espacio. Se le acompaña en el proceso, ofreciendo apoyo emocional y ayudando a vincular los distintos elementos del relato con los procesos de ACT previamente trabajados, especialmente en aquellos casos en los que aparezca evitación emocional o dificultad para expresar la experiencia.

Si el o la menor carece de las habilidades de escritura, será la persona intérprete quien redacte lo que vaya comentando el o la adolescente durante la actividad.

4. *Reflexión acerca de la historia personal (15 minutos)*. Una vez finalizada la elaboración de la narrativa, se abre un espacio de reflexión. El o la participante puede compartir un fragmento de su historia o comentar qué ha sido lo más

significativo del ejercicio. El psicólogo o la psicóloga facilita la reflexión mediante preguntas abiertas orientadas a identificar cambios en la forma de relacionarse con el sufrimiento, aprendizajes obtenidos y valores que emergen del relato. Como tal, hay que reforzar la idea de que cada historia es válida y que compartirla puede contribuir a normalizar experiencias comunes del duelo migratorio, fortaleciendo el sentido de pertenencia al grupo de iguales dentro del recurso de acogida.

5. *Cierre (10 minutos)*. La sesión se cierra con una breve síntesis, destacando cómo el trabajo narrativo permite integrar los distintos procesos aprendidos a lo largo de la intervención en una visión más amplia de la propia vida. Se subraya que la historia migratoria no queda cerrada, sino que continúa desarrollándose y que las habilidades adquiridas pueden seguir utilizándose como recursos personales. Finalmente, se anticipa la sesión final de evaluación y cierre.

**Materiales.** En cuanto a los materiales necesarios para la realización de la sesión se encuentran la hoja de trabajo para narrativa personal y migratoria (Ver Apéndice O), así como material de escritura (bolígrafos o lápices).

***Sesión Final: Post-test y Cierre.***

**Objetivos de la Sesión.** Los objetivos de la sesión son: evaluar cambios en variables dependientes y aprendizajes adquiridos durante el programa, así como realizar un cierre de la intervención.

**Duración.** La duración aproximada de la sesión será de 120 minutos.

**Desarrollo de la Sesión.** La sesión se dividirá en tres partes:

1. *Aplicación de los cuestionarios (60 minutos)*. En primer lugar, se realizará una recogida de datos para medir la eficacia de la intervención, replicando las condiciones de la Sesión 0 para asegurar la validez de la comparación. Se aplicarán nuevamente el Cuestionario de valoración del duelo migratorio (De la Revilla et al., 2011) y la escala Barcelona de Estrés del Inmigrante (BISS) (Tomás-Sábado et al., 2007), contando con la presencia de la persona intérprete para garantizar la comprensión de los ítems. Asimismo, se realiza una breve entrevista semiestructurada orientada a la narrativa del cambio. A diferencia de la inicial, esta explora indicadores cualitativos de flexibilidad psicológica, con preguntas como “¿Qué haces diferente cuando sientes tristeza de la primera vez que nos vimos?”.  
  
Asimismo, se realiza una breve entrevista semiestructurada orientada a la narrativa del cambio. A diferencia de la inicial, esta explora indicadores cualitativos de flexibilidad psicológica, con preguntas como “¿Qué haces diferente cuando sientes tristeza de la primera vez que nos vimos?”.
2. *Reflexión sobre el proceso terapéutico (20 minutos)*. Este espacio se dedica a la metacognición y la consolidación de herramientas. Para ello, se retomará la metáfora inicial de la mochila. Se invita al adolescente a reflexionar sobre cómo siente su mochila ahora. No necesariamente más ligera, pero quizás mejor organizada o más cómoda. Se revisan los conceptos clave aprendidos, utilizando sus propios ejemplos manifiestos a lo largo de las sesiones.
3. *Cierre final (10 minutos)*. La disolución del vínculo terapéutico se realizará empezando con una devolución positiva del proceso, reconociendo las fortalezas que el menor ha demostrado. Asimismo, se hace entrega de un diploma de participación, el cual actuará como anclaje y motivador. Por último, se recordarán los apoyos que mantiene en su entorno cercano y se deja la puerta abierta a una futura derivación, si fuese necesario.

**Materiales.** En cuanto a los materiales necesarios para la realización de la sesión, se incluyen los cuestionarios psicométricos de evaluación post intervención, así como un guión con las preguntas de la entrevista y el diploma de finalización del programa (Ver Apéndice P).

### **Conclusión, Limitaciones y Líneas Futuras**

El fenómeno migratorio es un proceso complejo que implica diversas pérdidas y desafíos significativos para la construcción de la identidad personal, especialmente cuando ocurre durante la adolescencia y en condiciones de vulnerabilidad (Achoategui, 2000; Nakajima, 2018; Maldonado-Bellido et al., 2025). En este contexto, el duelo migratorio no puede entenderse como un trastorno patológico, sino como una respuesta psicológica esperable ante una ruptura de referentes culturales y afectivos, que puede cronificarse cuando concurren factores estresores persistentes y escasos recursos de afrontamiento (Achoategui, 2019; Carta et al., 2005).

La presente propuesta de intervención se fundamenta directamente en estos planteamientos teóricos y responde a la necesidad de desarrollar programas estructurados y culturalmente sensibles dirigidos a adolescentes inmigrantes no acompañados. En particular, se ha tenido en cuenta la evidencia que subraya la importancia de abordar el duelo migratorio desde modelos que favorezcan la expresión emocional, la reconstrucción de la identidad y la integración de las experiencias de pérdida (Henry et al., 2005; Mak et al., 2021).

En este sentido, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) se plantea como un enfoque especialmente adecuado para intervenir en el duelo migratorio, al centrarse en procesos psicológicos como la evitación de experiencias o la rigidez identitaria, identificados como elementos clave del sufrimiento migratorio (Hayes et al., 2011). La estructura de la intervención, basada en los seis procesos nucleares de ACT, permite trabajar de manera progresiva la aceptación del malestar, el contacto con el momento presente, la clarificación de

valores y la acción comprometida; facilitando una adaptación más flexible al contexto de acogida.

Una de las principales fortalezas de esta propuesta reside en su sólida fundamentación teórica, que integra los aportes del modelo del duelo migratorio de Achotegui (2000) con un enfoque contextual del sufrimiento humano. De este modo, se supera una visión centrada exclusivamente en la reducción sintomática y se promueve un abordaje orientado al desarrollo de recursos psicológicos y a la construcción de un proyecto de vida coherente.

Otra de las fortalezas relevantes es la adaptación lingüística y evolutiva de la intervención. El diseño de las sesiones tiene en cuenta las particularidades propias tanto de la adolescencia como de las lenguas habladas en población senegalesa. El uso de técnicas experienciales, metáforas visuales y ejercicios narrativos favorece la accesibilidad al enfoque ACT y facilita su aplicación en contextos interculturales, tal como recomienda en la literatura especializada (Maldonado-Bellino et al., 2025).

Igualmente, la propuesta destaca por su viabilidad en el contexto real de los dispositivos de protección de menores en las Islas Canarias. La estructura temporal, el número de sesiones y la inclusión de intérpretes permiten su implementación dentro de los recursos existentes, sin perder el rigor clínico, sanitario ni ético. Así como la combinación de instrumentos de evaluación cuantitativos y cualitativos constituye otra fortaleza metodológica, ya que permite una comprensión más amplia y profunda del impacto de la intervención.

En conjunto, esta propuesta pretende contribuir a la práctica terapéutica con los NNAMNA, ofreciendo un modelo de intervención estructurado y coherente con la literatura científica, adaptado a las necesidades específicas de los y las adolescentes de origen senegalés en el contexto de las Islas Canarias. De este modo, se aporta una base para el

desarrollo de futuras intervenciones orientadas a mejorar la atención psicológica de esta población vulnerable.

No obstante, a pesar de las fortalezas presentes en la propuesta de intervención, es necesario considerar las limitaciones existentes que, a su vez, abren posibles líneas de desarrollo futuro.

En primer lugar, el diseño metodológico empleado es de carácter pre-experimental, sin grupo control ni asignación aleatoria de los/las participantes. Esta elección, aunque es adecuada para el contexto de la intervención con este tipo de población, limita la capacidad para establecer relaciones causales firmes entre la intervención y los cambios observados en las variables evaluadas. En futuras investigaciones, sería recomendable implementar diseños experimentales que si incluyan grupo control y que permitan comparar la eficacia de la intervención con otros enfoques terapéuticos.

Otra de las limitaciones relevantes se relaciona con la imposibilidad de realizar un seguimiento de los y las adolescentes tras la finalización del programa, debido a la elevada movilidad de los NNAMNA, lo que dificulta el mantenimiento de la continuación a medio y largo plazo. No obstante, en futuras intervenciones se podría contemplar seguimientos a los tres, seis y doce meses; siempre que se garantice la permanencia de los y las menores en la isla, lo que permitiría evaluar la estabilidad de los cambios y la generalización de los aprendizajes adquiridos.

Asimismo, la disponibilidad limitada de personas intérpretes que compartan la lengua y, además, los diferentes dialectos de los y las participantes, constituye otra dificultad relevante. Las barreras lingüísticas pueden afectar tanto a la calidad de la intervención como a la validez de las evaluaciones realizadas. En este sentido, una posible línea futura sería la formación específica de intérpretes en el ámbito de la salud mental y la intervención

psicológica con población inmigrante, así como el desarrollo de materiales terapéuticos multilingües adaptados.

Por último, cabe señalar la escasez de instrumentos psicométricos específicamente adaptados para evaluar el duelo migratorio en población adolescente inmigrante, así como la ausencia de baremos normativos. Esta limitación restringe la precisión en la interpretación de los resultados y dificulta la comparación con otros estudios. En consecuencia, futuras investigaciones deberían orientarse a la adaptación, validación y estandarización de herramientas de evaluación sensibles a las particularidades culturales, evolutivas y contextuales del duelo migratorio.

En general, estas limitaciones ponen de manifiesto la necesidad de continuar desarrollando líneas de investigación e intervención que permitan consolidar modelos de terapia estructurados y empíricamente validados para el abordaje del duelo migratorio en adolescentes inmigrantes no acompañados.

## Referencias

- Achotegui, J. (2000). *Los duelos de la migración: una aproximación psicopatológica y psicosocial* en E. Perdiguero y J.M. Comelles (Ed.), *Medicina y cultura. Estudios entre la antropología y la medicina* (83-100). Bellaterra.
- Achotegui, J. (2002). *La depresión en los inmigrantes: una perspectiva transcultural*. Ediciones Mayo.
- Achotegui, J., López, A., Morales, M., Espeso, D. y Achotegui, A. (2015). Estudio sociodemográfico de los inmigrantes con síndrome de Ulises. Estudio sobre 1.110 inmigrantes atendidos en el SAPPPIR en Barcelona. *Norte de Salud Mental*, 13 (52), 70-80.
- Achotegui, J. (2019). Migrants living in very hard situations: Extreme migratory mourning (The Ulysses Syndrome). *Psychoanalytic Dialogues*, 29(3), 252–268.  
<https://doi.org/10.1080/10481885.2019.1614826>
- Achotegui, J. (2024). Migratory grief, as partial, recurrent and multiple grief. *International Journal of Family & Community Medicine*, 8 (2), 44-47.  
<https://doi.org/10.15406/ijfcm.2024.08.00348>
- Ambrosini, M. (2016). Why irregular migrants arrive and remain: the role of interme diaries. *Journal Of Ethnic And Migration Studies*, 43(11), 1813-1830.  
<https://doi.org/10.1080/1369183x.2016.1260442>
- Becker, S. O., y Ferrara, A. (2019). Consequences of forced migration: A survey of recent findings. *Labour Economics*, 59, 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2019.02.007>

- Buades Fuster, J. (2024). *La población de origen inmigrado en España 2024* [Informe]. Servicio Jesuita a Migrantes. <https://sjme.org/wp-content/uploads/2025/01/La-poblacion-de-origen-inmigrado-en-Espana-2024.pdf>
- Carta, M., Bernal, M., Hardoy, M., y Haro-Abad, J. (2005). Migration and mental health in Europe (the state of the mental health in Europe working group: appendix 1). *Clinical Practice And Epidemiology In Mental Health*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.1186/1745-0179-1-13>
- Comunidad ACT. (2025). *Metáfora: Río de experiencias - Comunidad ACT*. [https://comunidadact.com/ht\\_portfolios/metafora-arenas-movedizas/](https://comunidadact.com/ht_portfolios/metafora-arenas-movedizas/)
- Defensor del Pueblo (2021). *La migración en Canarias*. Defensor del Pueblo.
- De La Paz, P.E., y Díaz Burgos, M. (2013). Trabajo Social con narrativas orientado a la resignificación con personas inmigrantes [Social Work with Narratives Oriented to wards Immigrant Resignification]. *Portularia*, 13(2), 39-47. <https://doi.org/10.5218/prts.2013.0016>
- De la Revilla, L., De los Ríos Álvarez, A. M., De Dios Luna del Castillo, J., García, M. G., Morillas, C. V., & Torres, G. L. (2011). Estudio del duelo migratorio en pacientes inmigrantes que acuden a las consultas de atención primaria. Presentación de un cuestionario de valoración del duelo migratorio. *Atención Primaria*, 43(9), 467-473. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2010.09.013>
- Erdal, M. B., y Oeppen, C. (2017). Forced to leave? The discursive and analytical significance of describing migration as forced and voluntary. *Journal Of Ethnic And Migration Studies*, 44(6), 981-998. <https://doi.org/10.1080/1369183x.2017.1384149>

- Francesetti, G., Gecele, M., y Roubal, J. (2013). *Gestalt Therapy in Clinical Practice. From Psychopathology to the Aesthetics of Contact*. Franco Angeli.
- Galindo Máñez, C. (2022). *Interpretación en contextos de salud mental. Análisis de la situación en España y propuestas de actuación* [Trabajo fin de máster, Universidad de Alcalá]. Biblioteca Digital Universidad de Alcalá. <http://hdl.handle.net/10017/54550>
- Godenau, D. (2004). La inmigración en Canarias. *Cuadernos del Ateneo*, (17), 5-18.
- Gonçalves, M. M., Ribeiro, A. P., Mendes, I., Alves, D., Silva, J., Rosa, C., Braga, C., Batista, J., Fernández-Navarro, P., y Oliveira, J. T. (2016). Three narrative-based coding systems: Innovative moments, ambivalence and ambivalencere solution. *Psychotherapy Research*, 27(3), 270-282. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1247216>
- González Calvo, V. (2005). El duelo migratorio. *Trabajo Social*, (7), 77-97. <https://revistas.unal.edu.co//index.php/tsocial>
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., y Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: Anexperiential approach to behavior change*. The Guilford Press.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., y Wilson, K.G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: Theprocess and practice of mindful change*. The Guilford Press.
- Henry, H. M., Stiles, W. B., yBiran, M. W. (2005). Loss and mourning in immigration: Using the assimilation model to assess continuing bonds with native culture. *Counselling Psychology Quarterly*, 18(2), 109-119. <https://doi.org/10.1080/09515070500136819>
- Mak, J., Roberts, B., y Zimmerman, C. (2021). Coping with Migration-Related Stressors: A Systematic Review of the Literature. *Journal Of Immigrant And Minority Health*, 23(2), 389-404. <https://doi.org/10.1007/s10903-020-00996-6>

- Maldonado-Bellido, N., Lanzarote-Fernández, M. D. y García-Martínez, J. (2025). The letter of complaint to the Netherlands. A way to plan intervention in migratory grief cases. *Revista de Psicoterapia*, 36(131), 20-29. <https://doi.org/10.5944/rdp.v36i131.44489>
- McAuliffe, M. y Oucho, L.A. (2024). *Informe sobre las Migraciones en el Mundo 2024*. Organización Internacional para las Migraciones (OIM).
- Miras Ruiz, R. (2023). TRAVESÍAS... de soledades, duelos y esperanzas. Arteterapia y Arte frente al Duelo Migratorio en jóvenes migrantes no acompañados. *Arteterapia Papeles de Arteterapia y Educación Artística Para la Inclusión Social*, 18, 39-50. <https://doi.org/10.5209/arte.83389>
- Nakajima, S. (2018). Complicated grief: recent developments in diagnostic criteria and treatment. *Philosophical Transactions Of The Royal Society B Biological Sciences*, 373(1754), 1-10. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0273>
- Nickerson, A., Liddell, B. J., Maccallum, F., Steel, Z., Silove, D., & Bryant, R. A. (2014). Posttraumatic stress disorder and prolonged grief in refugees exposed to trauma and loss. *BMC Psychiatry*, 14(1), 106. <https://doi.org/10.1186/1471-244x-14-106>
- Ottonelli, V., & Torresi, T. (2013). When is Migration Voluntary? *International Migration Review*, 47(4), 783-813. <https://doi.org/10.1111/imre.12048>
- Palacín Bartroli, C., Herrera-Gutierrez, M.-R., Montagud Mayor, X., & Velasco Vázquez, M.K. (2023). Piedras en la mochila: duelo y estrés en jóvenes migrantes sin acompañamiento. Migraciones. *Publicación Del Instituto Universitario De Estudios Sobre Migraciones*, 57. <https://doi.org/10.14422/mig.2023.006>
- Ramos-Galarza, C. (2021). Editorial: Diseños de investigación experimental. *CienciAmérica*, 10 (1), 1-7. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v10i1.356>

Renner, A., Schmidt, V., y Kersting, A. (2024). Migratory grief: A systematic review.

*Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1303847>

Ríos, P. D. (2008). Migration and psychopathology. *Annuary of Clinical and Health*

*Psychology*, 4, 15-25.

Tomás-Sábado, J., Antonin, M., Qureshi, A., & Collazos, F. (2007). Construction and

Preliminary Validation of the Barcelona Immigration Stress Scale. *Psychological*

*Reports*, 100(3), 1013-1023. <https://doi.org/10.2466/pr0.100.3.1013-1023>

Tribe, R. & Morrissey, J. (2004). Good practice issues in working with interpreters in mental

health. *Intervention: Journal of Mental Health and Psychosocial Support in Conflict*

*Affected Areas*, 2(2), 129–142. <https://repository.uel.ac.uk/item/868wv>

Vera Fernández, R. (2019). *Una revisión teórica sobre el duelo migratorio* [Trabajo fin de

máster, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional de la Universidad de La

Laguna. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/16879>

## Apéndices

### Apéndice A. Documentos de confidencialidad y consentimiento informado.

#### COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD

D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_, en calidad de guardador legal del menor \_\_\_\_\_ con fecha de nacimiento \_\_\_\_\_, que se encuentra acogido en la entidad \_\_\_\_\_, con CIF \_\_\_\_\_.

Y de otra parte, D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_, psicólogo/a responsable del diseño y desarrollo de un programa de intervención psicológica que da respuesta al duelo migratorio en adolescentes.

#### MANIFIESTAN

Que ambas partes colaboran en la implementación de una intervención psicológica orientada a la evaluación y abordaje del duelo migratorio en adolescentes migrantes no acompañados, lo que implica el acceso a información sensible de carácter personal, psicológico y social.

#### ACUERDAN

1. Que toda la información a la que se tenga acceso durante el desarrollo de la intervención será tratada con estricta confidencialidad.
2. Que los datos personales y clínicos de los menores participantes no serán divulgados ni utilizados con fines distintos a los propios de la intervención psicológica.
3. Que no se incluirán datos identificativos de los menores ni de la entidad en informes, documentos o comunicaciones externas, utilizándose códigos o seudónimos para garantizar el anonimato.
4. Que la información recogida será almacenada de forma segura, con acceso restringido únicamente a la profesional responsable.
5. Que la obligación de confidencialidad se mantendrá vigente incluso tras la finalización de la intervención.

Y en prueba de conformidad, ambas partes firman el presente documento.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Fdo.

Fdo.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO DE LA ENTIDAD COLABORADORA

D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_, en calidad de guardador legal del menor \_\_\_\_\_, con fecha de nacimiento \_\_\_\_\_ y que se encuentra acogido en la entidad \_\_\_\_\_.

#### DECLARA

Que ha recibido información clara y suficiente sobre el desarrollo de una intervención psicológica dirigida a adolescentes migrantes no acompañados, cuyo objetivo es la evaluación y el abordaje del proceso de duelo migratorio, así como la mejora del bienestar emocional y la adaptación al contexto de acogida.

Asimismo, manifiesta que ha sido informada de que:

- La intervención se desarrollará respetando los principios éticos y deontológicos de la Psicología.
- La participación de los menores será voluntaria y se ajustará a los protocolos del sistema de protección de menores.
- Se garantizará en todo momento la confidencialidad de la información recogida y la protección de la identidad de los participantes.
- La intervención no interferirá con los servicios habituales que reciben los menores en la entidad.
- La entidad podrá revocar este consentimiento en cualquier momento, mediante comunicación expresa, sin que ello implique perjuicio alguno para los menores ni para la entidad.

Por todo lo expuesto, la entidad AUTORIZA la realización de la intervención psicológica y la colaboración necesaria para su adecuado desarrollo, en los términos descritos.

Y para que así conste, firma el presente consentimiento informado.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Fdo.

## Apéndice B. Desglose del presupuesto de los recursos materiales y recursos humanos

### *Presupuesto recursos materiales.*

Incluye los materiales fungibles y técnicos necesarios para las 12 sesiones de la intervención.

<b>Material</b>	<b>Precio x unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Total</b>
Uso de despacho/sala	0,00 €	1	0,00 €
Ordenador y software de gestión	0,00 €	1	0,00 €
Folios Din-A4 (paquete de 500 uds.)	5,50 €	1	5,50 €
Bolígrafos y material de escritura	12,00 €	1 pack	12,00 €
Fotocopias (escalas, registros y fichas)	0,05 €	600	30,00 €
Instrumentos de evaluación	20,00 €	2 sets	40,00 €
Material para sesión (cuerda, láminas, piedras)	45,00 €		45,00 €
Diploma de finalización del programa	1,50 €	100	150 €
<b>Total</b>			<b>282,50 €</b>

### *Presupuesto recursos humanos.*

Se detalla la inversión en personal especializado para garantizar la calidad clínica y la superación de barreras lingüísticas.

	<b>Nº</b>	<b>Horas/semana</b>	<b>Salario bruto x mes</b>	<b>Total</b>
Psicólogo/a	2	40	2.000€ x 3	12.000€
Intérpretes	2	30	1.400€ x 3	8.400€
<b>Total</b>				<b>20.400€</b>

## Apéndice C. Entrevista semiestructurada.

EXPEDIENTE 

DATOS PERSONALES			
NOMBRE			
FECHA NACIMIENTO		EDAD	
LUGAR DE NACIMIENTO		NACIONALIDAD	
TIEMPO EN ESPAÑA			

**ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA****1. CONTEXTO ACTUAL**

¿Cómo es tu día a día aquí en Canarias?  
 ¿Con quién viven aquí en Canarias? ¿Los conocías de antes?  
 ¿Sientes que tienes personas de confianza actualmente?

**2. HISTORIA FAMILIAR**

¿Con quién vivías en tu país de origen?  
 ¿Cómo describirías a tu familia?  
 ¿Cómo eran tus relaciones con ellos?  
 ¿Sigues en contacto con tu familia? ¿Cómo te hace sentir eso?

**3. SALUD Y EXPERIENCIAS ANTERIORES**

¿Has tenido algún problema importante de salud antes del viaje?  
 ¿Has tenido algún problema importante de salud después del viaje?  
 ¿Cómo duermes últimamente? ¿Cómo te sientes de energía?

**4. MOTIVO DE MIGRACIÓN**

¿Qué te llevó a tomar la decisión de salir de tu país?  
 ¿Qué esperabas encontrar al llegar a España?  
 ¿Hubo alguien que te animó a iniciar este viaje?

**5. TRAYECTO MIGRATORIO**

¿Cómo fue el viaje hasta llegar a Canarias?  
 ¿Cuántos días estuviste hasta llegar a la isla?  
 ¿Qué momentos recuerdas como los más difíciles?  
 ¿Hubo algo que te ayudara a seguir adelante durante el viaje?

**6. LLEGADA Y PRIMEROS DÍAS EN CANARIAS**

¿Cómo recuerdas tu llegada?  
 ¿Qué sentiste en esos primeros días?  
 ¿Qué cosas te impactaron más del nuevo lugar?

**7. PÉRDIDAS ASOCIADAS A LA MIGRACIÓN**

Cuando piensas en tu país, ¿qué es lo más echas de menos?  
 ¿Sientes que has perdido algo importante al venir a España?

EXPEDIENTE **8. IDENTIDAD, PERTENENCIA Y DESARRAIGO**

- ¿Te sientes parte de Canarias? ¿Por qué?
- ¿Qué cosas de tu cultura sigues manteniendo aquí?
- ¿Hay momentos en los que te sientes “entre dos mundos”?

**9. EMOCIONES ASOCIADAS AL PROCESO MIGRATORIO**

- ¿Cómo describirías tu estado de ánimo últimamente?
- ¿Hay emociones que aparezcan muy a menudo?
- Cuando te sientes mal, ¿qué sueles hacer para manejarlo?
- ¿Se lo puedes contar a alguien? ¿A quién?

**10. ADAPTACIÓN E INTEGRACIÓN**

- ¿Qué cosas te resultan más difíciles de Canarias?
- ¿Qué cosas te gustan o te hacen sentir bien aquí?
- ¿Has formado amistades aquí?

**11. VALORES PERSONALES**

- ¿Qué cosas son importantes para ti en la vida?
- ¿Qué te gustaría conservar de tu cultura?
- ¿Qué te gustaría aprender o construir aquí?

**12. PROYECTOS DE FUTURO**

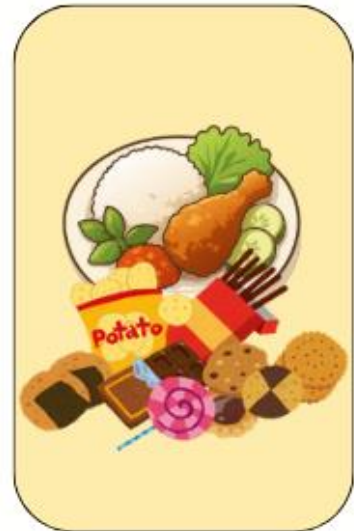
- ¿Cómo te imaginas dentro de unos años?
- ¿Qué te gustaría estudiar? ¿De qué te gustaría trabajar?
- ¿Qué crees que te ayudará a conseguir ese futuro?

**13. OTROS ASPECTOS**

- ¿Te gustaría contar algo que no hayamos hablado?

*Nota.* Elaboración propia

## Apéndice D. Tarjetas visuales.



Apéndice E. “Mochila invisible”.

EXPEDIENTE

## MI MOCHILA INVISIBLE



Apéndice F. Infografía áreas del duelo migratorio.



## Apéndice G. Hoja de registro de emociones.

EXPEDIENTE **MIS EMOCIONES DE LA SEMANA**

						
<b>LUNES</b>						
<b>MARTES</b>						
<b>MIÉRCOLES</b>						
<b>JUEVES</b>						
<b>VIERNES</b>						
<b>SÁBADO</b>						
<b>DOMINGO</b>						

## Apéndice H. Metáfora de las Arenas Movedizas.

Imagina que te encuentras atrapado en arenas movedizas. Lo primero que sientes es miedo: el terreno parece inestable, te hundes lentamente, y todo tu instinto te grita que debes luchar para salir. Empiezas a mover las piernas y los brazos frenéticamente, intentando liberarte. Pero, cuanto más luchas, más te hundes. Cada movimiento desesperado compacta el suelo a tu alrededor, y te arrastra aún más.

Sin embargo, hay una salida que parece contraria a la lógica: si dejas de resistirte, si te relajas y distribuyes tu peso hacia atrás, flotarás sobre las arenas. Desde ahí, puedes moverte lentamente hacia la seguridad.

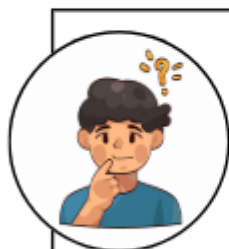
Esta metáfora muestra cómo, en la vida, cuando intentamos desesperadamente escapar de emociones difíciles como el miedo, la tristeza o la ansiedad, nuestra lucha suele hacer que estas emociones se intensifiquen. El sufrimiento aumenta porque estamos gastando toda nuestra energía en resistirlas, en lugar de aceptar su presencia. Pero al dejar de luchar y «relajarnos» frente a estas experiencias, podemos reducir su impacto, permitiéndonos avanzar con mayor claridad hacia lo que realmente valoramos.



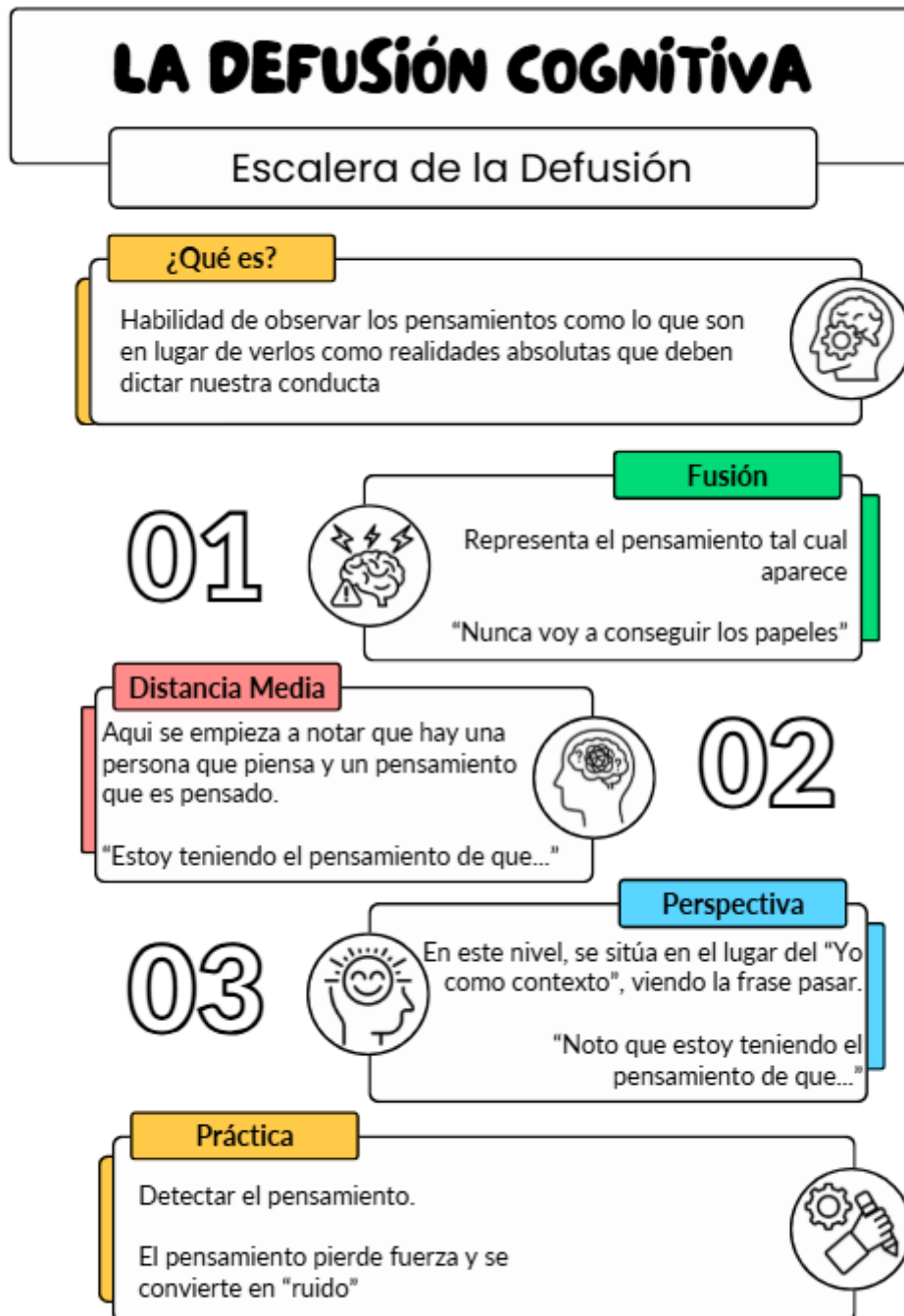
## Apéndice I. Hoja de registro de pensamientos.

EXPEDIENTE 

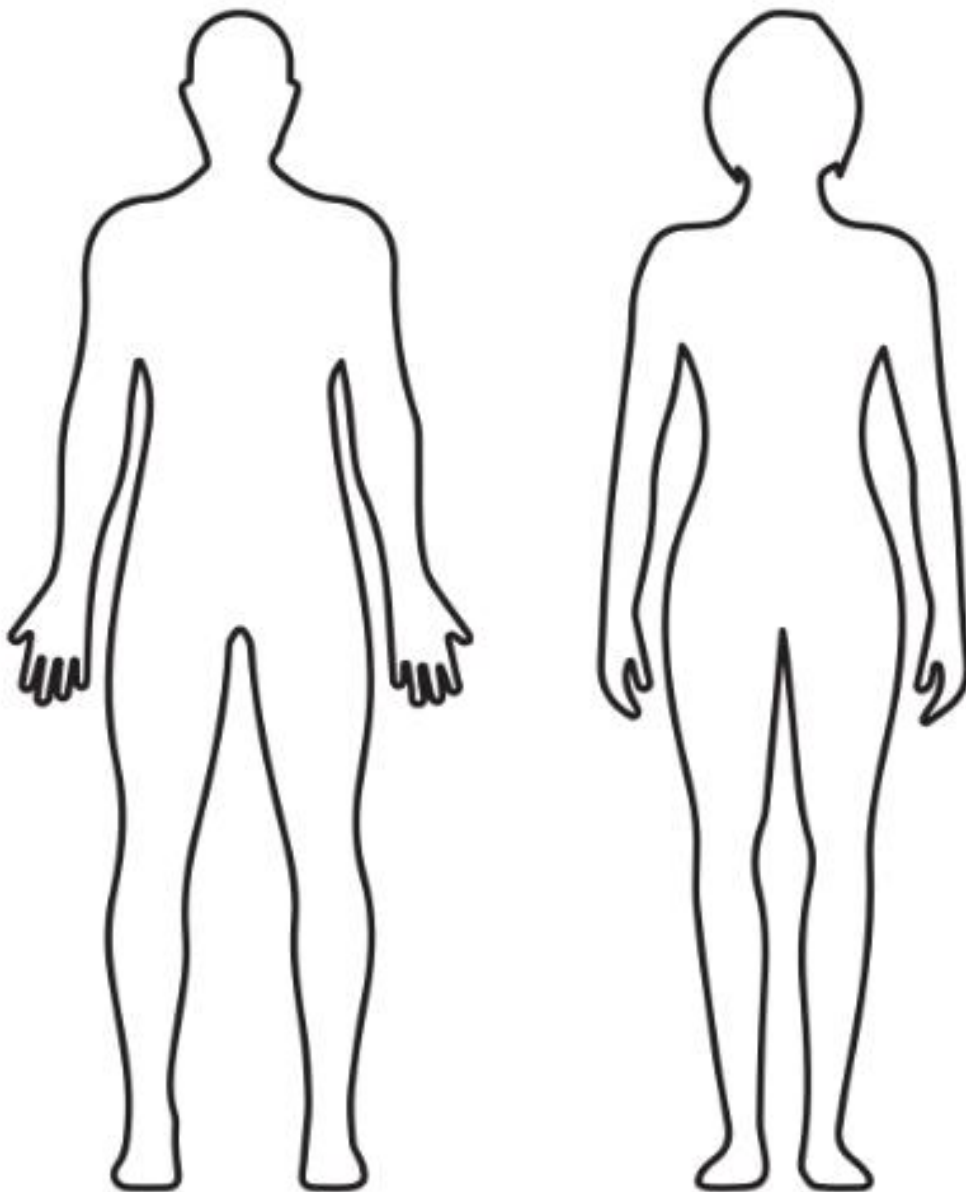
# REGISTRO DE PENSAMIENTOS

**Pensamiento original****Defusión 1: “Estoy teniendo el pensamiento de que...”****Defusión 2: “Noto que estoy teniendo el pensamiento de que...”****Observación**

Apéndice J. Infografía sobre la defusión cognitiva.



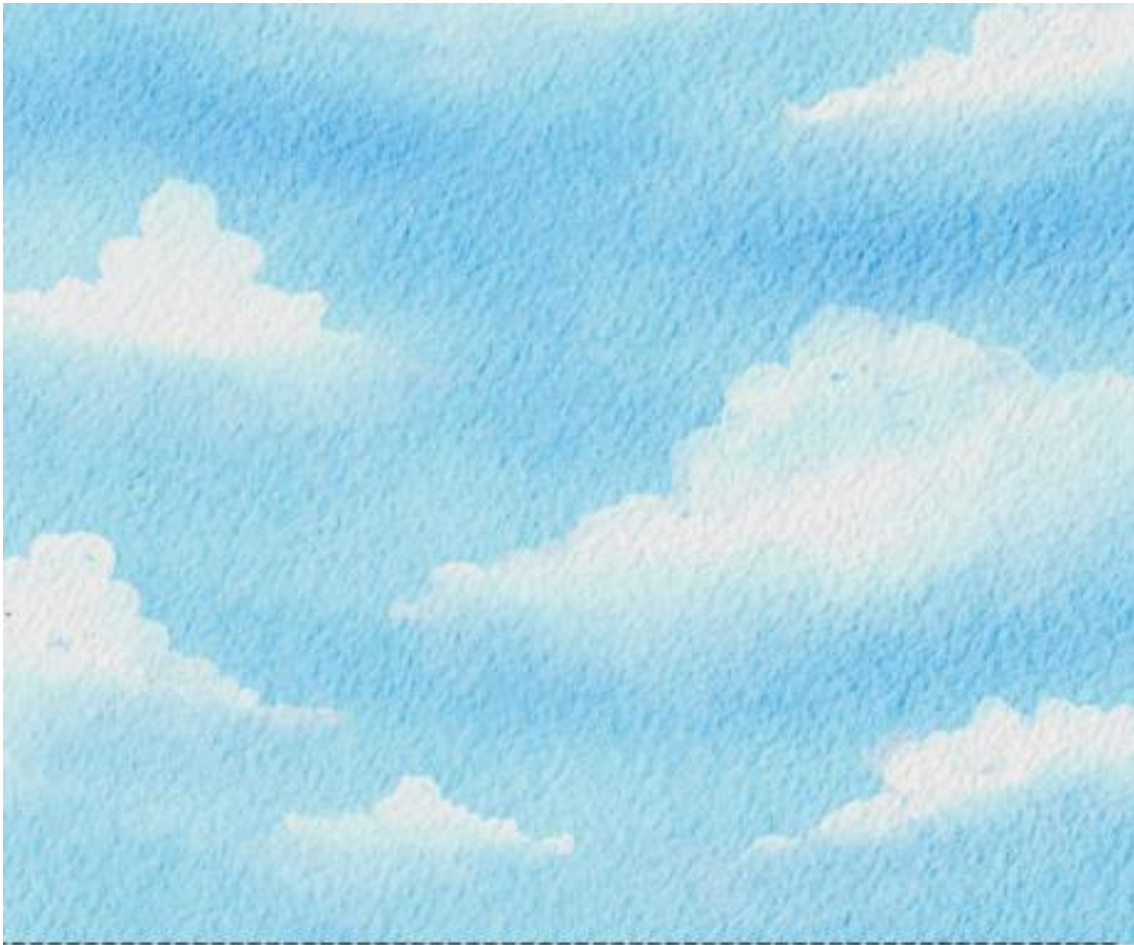
## Apéndice K. Cuerpo humano.

EXPEDIENTE 

## Apéndice L. Imágenes de situaciones difíciles.



Apéndice M. Lámina sobre metáfora “El cielo y las nubes”.



RECORTAR



## Apéndice N. Imágenes de valores.



Apéndice O. Hoja de trabajo para narrativa personal y migratoria.

EXPEDIENTE

# HISTORIA PERSONAL Y MIGRATORIA

## MI VIDA ANTES DE LA MIGRACIÓN

-----  
-----  
-----

## TRAYECTO / VIAJE

-----  
-----  
-----  
-----

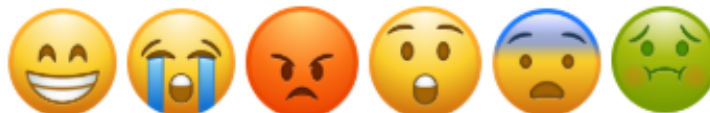
## PRINCIPALES PÉRDIDAS

-----  
-----  
-----  
-----

## DIFICULTADES ENCONTRADAS EN ESPAÑA

-----  
-----  
-----

## EMOCIONES ASOCIADAS



Apéndice Q. Diploma de participación.

**DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN**

OTORGADO A:

[Green rounded rectangle for name]

POR SU PARTICIPACIÓN EN LA INTERVENCIÓN AL DUELO MIGRATORIO

EN \_\_\_\_\_, A \_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_ 20\_\_

FDO.