

VOLUMEN
1



Convivencia • Orientación • Respeto • Acogida

EMOCIONARIO CORA **CORA** en mi vida

Las emociones también viajan

Metodología intercultural para comprender,
expresar y acompañar las emociones
en los procesos migratorios.

Cada **emoción**
nos acerca
al **entendimiento**
y al **cuidado**.



**POLITICAL
WATCH**



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva de sus autores
y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea.



VOLUMEN 1

CORA en mi vida

Las emociones también viajan

Libro-cuaderno para comprender, expresar y acompañar las emociones en los procesos migratorios.

ESTE LIBRO ES PARA TI

Puedes escribir, dibujar, señalar, pensar en tu lengua, hablar, observar o pasar.

NO ES UN EXAMEN

No hay respuestas correctas. Tu historia, tu ritmo y tus límites importan.

NO TIENES QUE CONTARLO TODO

Puedes trabajar con situaciones ficticias, personajes o experiencias de intensidad tolerable.

PIDE APOYO CUANDO LO NECESITES

El libro no sustituye la atención profesional. Al final encontrarás una hoja para identificar apoyos.

Tu historia no empieza cuando llegas a Canarias.





ÍNDICE

Nuestro recorrido

Teoría breve, actividades y fichas personales

1. Comprender las emociones y la migración
2. Cultura, lengua y expresión
3. La Brújula CORA
4. Actividad: mi forma de participar
5. Actividad: muchas razones para migrar
6. Actividad: mi historia no empieza aquí
7. Actividad: las emociones también viajan
8. Actividad: palabras que viajan
9. Actividad: mi cuerpo también habla
10. Actividad: familia, responsabilidades y expectativas
11. Actividad: ser fuerte y pedir apoyo
12. Actividad: discriminación, dignidad y límites
13. Actividad: mi red de apoyo
14. Mi Brújula CORA y mi próximo paso



1

Comprender las emociones

Las emociones forman parte de la vida

Las emociones son respuestas humanas que relacionan lo que ocurre, el significado que le damos, las señales del cuerpo, los impulsos para actuar y la forma de comunicarnos. No son buenas o malas por sí mismas: pueden aportar información sobre necesidades, vínculos, riesgos, logros o injusticias.

Migrar no produce una emoción única. Una misma persona puede sentir esperanza y miedo, alivio y nostalgia, orgullo y cansancio. Las razones para migrar también pueden mezclarse: seguridad, trabajo, estudios, libertad, reunificación, responsabilidad familiar o un proyecto de vida.

Sentir varias emociones al mismo tiempo no me hace incoherente.

ANTES DE MIGRAR Pueden influir oportunidades, conflictos, pérdidas, responsabilidades, expectativas y decisiones.	DURANTE EL CAMINO Pueden aparecer incertidumbre, esfuerzo, solidaridad, miedo, aprendizaje, cansancio o esperanza.
DESPUÉS DE LLEGAR Influyen la vivienda, el trabajo, la situación administrativa, la discriminación, las redes y la acogida.	FACTORES DE PROTECCIÓN Pertenencia, comunidad, información, seguridad, acceso a derechos, educación, empleo y apoyos.

Base utilizada: la OMS describe la salud y el bienestar de las personas migrantes como resultado de factores individuales, familiares, comunitarios y estructurales presentes antes, durante y después de la migración. CORA aplica esta mirada sin considerar la migración una enfermedad.



CORRA
Convivencia • Orientación • Respeto • Acogida

Migrar tiene muchas historias

Base teórica

La migración es un proceso humano y diverso. Comprenderlo nos ayuda a acompañar con respeto y empatía.

1 

Las personas migran por muchas razones

Cada historia es única, pero existen motivos comunes que impulsan a dejar el lugar de origen:

- Buscar seguridad
- Encontrar trabajo
- Acceder a estudios
- Reunirse con la familia
- Ejercer la libertad
- Apoyar a la familia
- Construir un sueño

2 

Las emociones forman parte del camino

A lo largo del proceso, muchas emociones pueden aparecer al mismo tiempo. Es normal sentir:

- Miedo
- Esperanza
- Nostalgia
- Alivio
- Orgullo
- Incertidumbre

3 

La experiencia no es igual para todas las personas

La manera en que se vive la migración depende de muchos factores:

- Edad
- Género
- Idioma
- Historia previa
- Contexto de recepción

4 

La acogida también influye

Las condiciones del lugar de llegada tienen un impacto directo en el bienestar de las personas migrantes:

- Acceso a derechos
- Vivienda digna
- Escuela y educación
- Trabajo justo
- Trato sin discriminación

Nadie puede entender toda mi historia solo con mirarme

 Escuchar, informarnos y acompañar con respeto mejora la convivencia y construye comunidades más justas y solidarias.

3

Cultura, lengua y expresión

Sentimos como personas; expresamos dentro de contextos

La cultura no decide de forma automática cómo siente una persona, pero puede influir en las palabras disponibles, las reglas sobre cuándo mostrar una emoción, el papel de la familia y la comunidad, el valor del silencio, la espiritualidad y las formas de pedir ayuda.

No existe una única cultura africana. País, región, lengua, religión, género, generación, trayectoria familiar, vida rural o urbana y experiencias posteriores a la migración producen diferencias importantes. Por eso CORA pregunta antes de interpretar.

PALABRAS Una emoción puede nombrarse con una palabra, una frase o una metáfora.	CUERPO El malestar o el bienestar pueden aparecer como cansancio, tensión, falta de fuerza, sueño o energía.
RELACIONES A veces la emoción se entiende a través de lo que ocurre con la familia, la comunidad o las responsabilidades.	OTRAS FORMAS Silencio, humor, música, oración, movimiento, dibujo, gestos y acciones también comunican.

Una expresión cultural orienta preguntas; nunca sustituye escuchar a la persona concreta.

CORRA

Convivencia • Orientación • Respeto • Acogida

Cultura, emociones y expresión

Base teórica

1 **Todas las personas sienten emociones.**
Son parte de nuestra experiencia humana y nos ayudan a comprender lo que vivimos.

2 **No todas las personas las nombran o las muestran de la misma manera.**
Cada persona tiene sus propias formas de sentir y de expresar lo que le sucede.

3 **La cultura, la familia, la lengua y el género pueden influir en cómo expresamos lo que vivimos.**
Comprender estas diferencias nos ayuda a mirar sin prejuicios y a escuchar con empatía.

4 **El silencio, el humor, el cuerpo o la oración también pueden ser formas de expresar malestar o bienestar.**
No todas las expresiones son verbales. Escuchar más allá de las palabras es clave.

5 **Trabajar las emociones no significa patologizar la migración.**
Significa reconocer el impacto de las experiencias y generar espacios seguros para el bienestar y la participación.



La salud mental aparece de forma transversal: **cuidado, prevención, apoyo y derivación** cuando haga falta.

4

La salud mental de forma transversal

Cuidado, prevención, apoyo y derivación cuando haga falta

CORA trabaja principalmente con emociones, vínculos, participación y condiciones de vida. No diagnostica ni convierte las reacciones esperables ante cambios, pérdidas o incertidumbre en trastornos.

PROMOCIÓN Pertenencia, capacidades, participación, vínculos, información y acceso a derechos.	PREVENCIÓN Espacios seguros, expresión a distintos ritmos y reconocimiento temprano del malestar.
ACOMPañAMIENTO Escucha, orientación, mediación, apoyo comunitario y respuesta a necesidades prácticas.	DERIVACIÓN Atención sanitaria o psicológica cuando hay riesgo, sufrimiento intenso o persistente, o pérdida importante de funcionamiento.

No todo malestar necesita terapia; todo malestar merece respeto y una respuesta adecuada.



La brújula CORA
Nuestra metodología

Un camino para comprender, expresar y transformar nuestras emociones y nuestra vida.

C **Cuerpo y conducta:**
¿Qué noto?
¿Qué pueden ver otras personas?

O **Origen y significado:**
¿Cómo llamo yo a lo que me pasa?
¿Cómo lo diría en mi lengua?

R **Relaciones y realidad:**
¿Qué personas, responsabilidades y condiciones influyen?

A **Acción y apoyo:**
¿Qué necesito?
¿Quién puede ayudarme?
¿Qué puede cambiar en el entorno?

★ Claves

- ★ Observar sin juzgar
- ★ Preguntar antes de interpretar
- ★ Reconocer recursos
- ★ Acompañar con dignidad

1

Este espacio también es tuyo

Mi forma de participar



1 Presentación

Este cuaderno es un **espacio para ti**.
Aquí puedes comprender lo que sientes,
expresar tus emociones y acompañarte
en tus procesos de migración.

Cada actividad está pensada para ayudarte
a conectar contigo, con otras personas
y con el mundo que te rodea.



2 Este espacio también es tuyo

-  **Puedo hablar**
-  **Puedo escribir**
-  **Puedo dibujar**
-  **Puedo observar**
-  **Puedo pasar**

3 Principios

-  No hay respuestas correctas
-  No tienes que contar nada que no quieras
-  Tu historia y tu lengua importan
-  La salud mental se trabaja de forma transversal desde el cuidado y la prevención



ACTIVIDAD · Mi forma de participar

Objetivo: Elegir cómo participar y reconocer qué necesito para sentir seguridad.	Duración: 60-75 minutos
Materiales: Tarjetas, rotuladores y sobre personal.	Participación: Hablar, escribir, dibujar, observar o pasar.

Desarrollo

1. Marca tus opciones: hablar, escribir, dibujar, señalar, observar, pasar, pedir una pausa o hablar en privado.
2. Completa solo aquello que quieras compartir.
3. Escribe o dibuja qué necesitas del grupo y de quien facilita.
4. Acuerda una señal para pedir pausa o apoyo.

Cierre

Elige una palabra o imagen que represente cómo quieres sentirte en este espacio.

☐ Puedo hablar	☐ Puedo escribir
☐ Puedo dibujar	☐ Puedo señalar imágenes
☐ Puedo observar	☐ Puedo pasar
☐ Puedo pedir una pausa	☐ Puedo hablar en privado

Para participar con tranquilidad necesito...

2

Muchas razones para migrar

Mi decisión puede tener varias partes

☐ Seguridad o protección	☐ Ayudar a mi familia
☐ Trabajo o ingresos	☐ Estudios o formación
☐ Reunirme con alguien	☐ Libertad o identidad
☐ Conocer otros lugares	☐ Cumplir un sueño
☐ Salir de una situación difícil	☐ Otra razón
☐ Todavía intento comprenderlo	☐ Prefiero no responder

Mi razón o mis razones, con mis propias palabras...

Puedo haber elegido algunas partes del camino y no haber podido elegir otras.

Mi historia no empieza aquí

Lo que dejé, lo que traje y lo que construyo



Actividad 1 • Mi historia no empieza aquí

Lo que dejé, lo que traje y lo que estoy construyendo

Cada persona tiene una historia única. Esta actividad te invita a mirar tu viaje con honestidad, reconocer lo que te ha acompañado y soñar con lo que quieres construir.



1. Lo que dejé

Escribe o dibuja lo que dejaste atrás en tu lugar de origen.

2. Lo que traje conmigo

Escribe o dibuja lo que te acompaña: recuerdos, valores, aprendizajes, fortalezas, cultura, sueños, etc.

3. Lo que estoy construyendo ahora

Escribe o dibuja lo que quieres lograr, aprender o crear en este nuevo capítulo de tu vida.

Mis razones para migrar

Marca las razones que te motivaron a migrar. Puedes elegir varias.

☐ Seguridad
 ☐ Trabajo
 ☐ Estudios
 ☐ Familia
 ☐ Libertad
 ☐ Sueños
 ☐ Otra: _____

Puedo tener varias razones al mismo tiempo.



Si quieres, escribe una frase que te inspire en este momento de tu vida:



Lo que dejé o cambié...

Lo que traje conmigo: conocimientos, valores, lenguas, recuerdos, capacidades...

Lo que estoy construyendo ahora...

No soy solo lo que perdí. También soy lo que sé, lo que cuido y lo que proyecto.

4

Las emociones también viajan

Puedo sentir varias cosas a la vez



ACTIVIDAD 2

Las emociones también viajan

Reconozco lo que siento

1 Hoy me siento...

 Nostalgia	 Esperanza	 Miedo	 Alivio	Otra _____ _____ _____
 Orgullo	 Incertidumbre	 Cansancio	 Alegria	

2 Puedo sentir varias emociones a la vez

+ + =
 

3 ¿Qué estaba pasando?





☐ Nostalgia	☐ Esperanza
☐ Miedo	☐ Alivio
☐ Orgullo	☐ Incertidumbre
☐ Cansancio	☐ Alegría
☐ Soledad	☐ Responsabilidad
☐ Impotencia	☐ Ambivalencia
☐ Gratitud	☐ Vergüenza
☐ Enfado	☐ Otra palabra

Hoy siento... y creo que aparece porque...

Lo que necesito no es necesariamente calmarme; quizá necesito...

5

Lo que siento no depende solo de mí

Mi realidad también influye



3. Lo que siento no depende solo de mí

Las emociones también responden a lo que nos rodea

Lo que sentimos tiene relación con nuestras experiencias, responsabilidades y condiciones de vida.

1  mi historia	2  mi familia y vínculos	3  mi lengua y cultura	4  mi situación administrativa
5  mi vivienda y trabajo	6  la discriminación	7  mi comunidad y apoyos	8  la acogida que recibo

¿Qué influye hoy en cómo me siento?



YO Historia, salud, pensamientos, capacidades, necesidades.	RELACIONES Familia, amistades, pareja, comunidad, responsabilidades.
INSTITUCIONES Papeles, servicios, trabajo, vivienda, educación y acceso a derechos.	SOCIEDAD Acogida, racismo, discriminación, oportunidades y discursos sobre la migración.

Hoy influye especialmente en mí...

Una parte de esta situación puedo abordarla yo; otra necesita apoyo o cambio en el entorno...



Convivencia • Orientación • Respeto • Acogida

5. PALABRAS QUE VIAJAN

No todas las personas expresamos lo que sentimos de la misma manera

1. PALABRAS

A veces lo digo con palabras.

2. SILENCIO

A veces necesito callar.

3. CUERPO

A veces mi cuerpo dice lo que siento.

4. GESTOS

A veces mis gestos lo expresan.

5. HUMOR

A veces el humor me ayuda.

6. MÚSICA

A veces la música dice por mí.

7. ORACIÓN

A veces hablo con Dios o con lo que creo.

8. DIBUJO

A veces dibujo lo que llevo dentro.



EN MI LENGUA LO DIRÍA ASÍ

★ Una palabra o expresión importante para mí: _____

❓ ¿Qué significa? _____

♥ ¿Qué necesito cuando me siento así? _____








Cofinanciado por la Unión Europea



Palabra, expresión, proverbio, gesto o imagen importante para mí...

Significa / se usa cuando...

Cuando me siento así, me ayuda...

Una traducción puede ser aproximada. El significado lo explica la persona.



CORRA Convivencia • Orientación • Respeto • Acogida

ACTIVIDAD 3 • MI CUERPO TAMBIÉN HABLA

ESCUCHO MIS SEÑALES

Conecta lo que sientes con tu cuerpo. Observa, reconoce y cuida de ti.



CABEZA
Cuando me siento así, noto...



PECHO
Cuando me siento así, noto...



ESTÓMAGO
Cuando me siento así, noto...



MANOS
Cuando me siento así, noto...



PIERNAS
Cuando me siento así, noto...



SUEÑO Y ENERGÍA
Cuando me siento así, noto...

LO QUE PUEDE AYUDARME
Elige lo que te ayuda y escríbelo o dibuja otras ideas que te hagan bien.

 DESCANSAR
  HABLAR
  CAMINAR
  RESPIRAR
  DIBUJAR
  PEDIR APOYO

A veces primero notamos el cuerpo y después encontramos las palabras



☐ Cabeza o pensamientos	☐ Pecho o respiración
☐ Estómago o apetito	☐ Manos o tensión
☐ Piernas o necesidad de moverme	☐ Sueño y energía
☐ Concentración	☐ Otra señal

Cuando noto esta señal, normalmente está ocurriendo...

Lo que podría ayudarme o lo que necesito revisar...

**Los síntomas físicos no deben atribuirse automáticamente a las emociones.
Cuando proceda, busca valoración sanitaria.**

8

Mi familia sigue presente

Vínculos, responsabilidades y expectativas

La familia puede ser cuidado, pertenencia, identidad, apoyo y esperanza. También puede generar presión, culpa o preocupación, especialmente cuando existen expectativas económicas, distancia o información incompleta.

Lo que mi familia o personas importantes esperan de mí...

Lo que puedo asumir ahora...

Lo que todavía no puedo asumir o necesito explicar...

Mensaje que me gustaría poder comunicar con respeto...

9

Ser fuerte y poder pedir apoyo

La dignidad también incluye límites y cuidado

☐ Me enseñaron a no mostrar miedo	☐ Me enseñaron a cuidar a los demás
☐ Pedir ayuda podía parecer debilidad	☐ Debía demostrar éxito o fortaleza
☐ Decir “no” podía traer consecuencias	☐ Mostrar enfado estaba permitido
☐ Mi experiencia es diferente	☐ Prefiero no responder

Para mí, ser fuerte también puede significar...

Una forma de pedir apoyo sin perder mi dignidad...

La perspectiva de género explora expectativas y desigualdades; no afirma que todos los hombres o todas las mujeres sean iguales.

10

Discriminación, dignidad y límites

Cuando el problema no está solo dentro de mí

La discriminación puede provocar enfado, miedo, vergüenza, impotencia, cansancio o desconfianza. Regular el cuerpo puede ayudar a protegerse, pero no sustituye conocer derechos, documentar lo ocurrido, pedir apoyo o actuar ante una injusticia.

Lo que ocurrió, descrito sin culparme...

Lo que sentí o noté en el cuerpo...

Lo que necesito ahora: seguridad, información, testigos, orientación, descanso, acompañamiento...

Mi límite o siguiente paso...



ACTIVIDAD 4 • MI RED DE APOYO
Lo que necesito y quién puede acompañarme

Yo

Familia

Amistades

Comunidad

Escuela o formación

Trabajo

Entidad o recurso

Profesionales

Otro (escribe aquí)

AHORA MISMO NECESITO...

- ☐ Escucha
- ☐ Información
- ☐ Descanso
- ☐ Compañía
- ☐ Resolver un trámite
- ☐ Orientación
- ☐ Atención profesional
- ☐ Otra (escribe):

MI SIGUIENTE PASO

¿Qué puedo hacer hoy, con quién o dónde para avanzar?

PEDIR AYUDA TAMBIÉN ES UNA FORMA DE CUIDADO

Tu red puede cambiar con el tiempo. Está bien pedir apoyo y también ofrecerlo.



☐ Escucha	☐ Información clara
☐ Descanso	☐ Compañía
☐ Resolver un trámite	☐ Orientación social o jurídica
☐ Atención sanitaria	☐ Apoyo psicológico
☐ Trabajo o formación	☐ Espacio seguro
☐ Mediación lingüística	☐ Otra necesidad

Persona, lugar o recurso al que puedo acudir...

Mi siguiente paso concreto y realista...





12

Mi Brújula CORA

Comprender, relacionar y actuar

C - Cuerpo y conducta: ¿qué noto y qué pueden ver otras personas?

O - Origen y significado: ¿cómo llamo yo a lo que me pasa y qué significa?

R - Relaciones y realidad: ¿qué personas, responsabilidades o condiciones influyen?

A - Acción y apoyo: ¿qué necesito, quién puede ayudar y qué debe cambiar?

Mi próximo paso no tiene que resolverlo todo; tiene que acercarme a un apoyo, un derecho o una decisión posible.



CIERRE

Lo que quiero conservar

Mi voz, mis recursos y mi futuro

Una cosa que he comprendido sobre mí...

Una capacidad o recurso que reconozco...

Algo que quiero que quienes me acompañan comprendan...

Mi próximo paso...

Tu forma de sentir es válida. Tu historia importa. Tu futuro también.

Este libro-cuaderno forma parte de una edición piloto. Sus actividades deben revisarse con las personas participantes para comprobar comprensión, utilidad, seguridad y adecuación cultural.

Fuentes principales

Organización Mundial de la Salud (2023). Mental health of refugees and migrants: risk and protective factors and access to care. ISBN 978-92-4-008184-0.

Organización Mundial de la Salud (2025). Salud mental de refugiados y migrantes. Ficha informativa.

Organización Internacional para las Migraciones (2022). Manual on Community-Based Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies and Displacement, 2.ª ed. ISBN 978-92-9268-203-3.

American Psychiatric Association. Cultural Formulation Interview, DSM-5-TR Online Assessment Measures.

De Leersnyder, J., Mesquita, B. y Kim, H. S. (2011). Where do my emotions belong? A study of immigrants' emotional acculturation. Personality and Social Psychology Bulletin, 37(4), 451-463.

Dzokoto, V. A. et al. (2018). Emotion Norms, Display Rules, and Regulation in the Akan Society of Ghana. Frontiers in Psychology, 9, 1916.

den Hertog, T. N. et al. (2016). "Thinking a Lot" Among the Khwe of South Africa. Culture, Medicine, and Psychiatry, 40, 383-403.





Oppong, S. (2024). Indigenous Psychology in Africa. Cambridge University Press.
Asociación Asistencial Nahia (2026). Solicitud de financiación del proyecto CORA.



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva de sus autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea.