



VOLUMEN 2

CORA EN COMUNIDAD

**Las emociones también construyen
convivencia**

Libro-cuaderno sobre pertenencia, vínculos, diálogo,
derechos y participación comunitaria



**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 2

CORA en comunidad

Las emociones también construyen convivencia

Libro-cuaderno para comprender pertenencia, vínculos, prejuicios, diálogo, derechos y participación comunitaria.

PARA PERSONAS MIGRANTES Permite explorar cómo vivimos la comunidad, qué barreras encontramos y qué podemos aportar.	PARA GRUPOS MIXTOS Facilita encuentros entre población migrante y local sin obligar a nadie a representar a toda una cultura.
PARA LA COMUNIDAD Ayuda a observar prejuicios, mejorar el diálogo y construir acciones compartidas.	EDICIÓN PILOTO Es una propuesta propia de Nahia, informada por la evidencia y pendiente de validación participativa.

La convivencia no consiste en ser iguales. Consiste en poder vivir la diferencia con dignidad, derechos y participación.



ÍNDICE

Nuestro recorrido

Teoría breve, actividades y fichas comunitarias

1. Las emociones son también sociales
2. Pertenencia, conexión y apoyo comunitario
3. Diálogo intercultural y convivencia
4. Contacto significativo: encontrarnos no siempre basta
5. Prejuicios, discriminación y bienestar
6. La Brújula CORA en comunidad
7. Actividad: acuerdos para un espacio seguro
8. Actividad: mis círculos de pertenencia
9. Actividad: observar antes de interpretar
10. Actividad: normas invisibles y malentendidos
11. Actividad: etiquetas, prejuicios y emociones sociales
12. Actividad: discriminación, dignidad y derechos
13. Actividad: dialogar en el desacuerdo
14. Actividad: un objetivo compartido
15. Actividad: rumores y narrativas digitales
16. Actividad: Canarias, memoria de partida y acogida
17. Actividad: mapa comunitario de apoyos y oportunidades
18. Actividad: nuestra acción comunitaria CORA



1

Las emociones son también sociales

Sentimos dentro de relaciones, normas e instituciones

Las emociones no son únicamente experiencias privadas. También están relacionadas con la pertenencia, el reconocimiento, la seguridad, la posición social y las respuestas de otras personas. La vergüenza, el orgullo, la confianza, la indignación, la soledad o el alivio suelen adquirir sentido dentro de relaciones concretas.

Una conducta visible no explica por sí sola una emoción. Callar, reír, evitar una mirada, hablar con intensidad o retirarse pueden tener significados diferentes según la persona, la situación, el idioma, la relación de poder y las normas aprendidas.

PERSONA Historia, capacidades, necesidades, expectativas y experiencias previas.	RELACIONES Familia, amistades, vecindad, comunidad, cuidado, conflicto y reciprocidad.
INSTITUCIONES Escuela, empleo, servicios, trámites, normas y trato recibido.	ESTRUCTURA SOCIAL Desigualdad, racismo, género, estatus jurídico, vivienda, oportunidades y discursos públicos.

CORA evita convertir un problema social en un supuesto déficit emocional individual.

2

Pertenencia y conexión social

Formar parte de una comunidad puede proteger el bienestar

La conexión social incluye relaciones, participación y la sensación de ser reconocido y poder contribuir. No significa tener muchas personas alrededor: una persona puede estar acompañada y sentirse sola, o tener pocos vínculos y sentirse sostenida.

La OMS señala que el apoyo comunitario, la inclusión y la participación pueden actuar como factores protectores para personas migrantes y refugiadas. También advierte que el aislamiento, el racismo, la inseguridad jurídica y las necesidades básicas no cubiertas pueden aumentar el malestar.

VÍNCULOS CERCANOS Personas de confianza, familia, amistades y apoyos entre iguales.	PUENTES Relaciones entre personas de orígenes y grupos diferentes.
CONEXIONES INSTITUCIONALES Acceso comprensible y digno a recursos, derechos y servicios.	PERTENENCIA Poder estar, ser reconocido, participar y aportar sin borrar la propia identidad.

Integrarse no equivale a dejar de ser quien se es; implica poder acceder, relacionarse, participar y ejercer derechos.

3

Diálogo intercultural

Escuchar, expresar y construir soluciones compartidas

El diálogo intercultural no es una conversación amable sin desacuerdos. Es un proceso que permite escuchar perspectivas diferentes, reconocer asimetrías, abordar conflictos y buscar respuestas compartidas. Necesita seguridad, respeto, tiempo y posibilidades reales de participación.

ESCUCHA Atender a lo que la persona dice y a la forma en que decide expresarlo.	RECIPROCIDAD Todas las partes aprenden y revisan su mirada; no solo quien llega debe adaptarse.
DERECHOS El respeto cultural no puede utilizarse para justificar violencia o discriminación.	ACCIÓN El diálogo debe poder traducirse en acuerdos, cambios y responsabilidades.

UNESCO presenta el diálogo intercultural como una herramienta para fortalecer confianza, cohesión y convivencia, cuando existe un entorno que lo hace posible.

4

Contacto significativo

Encontrarnos no siempre basta

La investigación sobre contacto intergrupar muestra que el contacto puede reducir prejuicios, pero no todo encuentro produce ese efecto. La calidad y las condiciones del encuentro importan.

IGUAL DIGNIDAD Evitar relaciones en las que una parte solo recibe y otra decide o evalúa.	META COMPARTIDA Realizar una tarea que necesite la aportación de todas las personas.
COOPERACIÓN Trabajar juntas, no competir entre grupos.	APOYO DEL ENTORNO Normas, facilitación e instituciones que protejan el respeto y la igualdad.

Una actividad intercultural no debe convertir a una persona en portavoz de un país, una religión o un continente.

5

Prejuicios, discriminación y bienestar

Lo que ocurre fuera también se siente dentro

Los prejuicios son juicios generalizados sobre grupos. La discriminación aparece cuando esos juicios influyen en el trato, las oportunidades o el ejercicio de derechos. Sus efectos pueden expresarse como miedo, enfado, vergüenza, cansancio, desconfianza, aislamiento o impotencia.

Comprender el impacto emocional no sustituye la respuesta social, educativa, jurídica o institucional. Cuidar a la persona y actuar sobre la desigualdad son tareas complementarias.

ESTEREOTIPO Idea simplificada atribuida a todas las personas de un grupo.	PREJUICIO Valoración o emoción anticipada hacia una persona por pertenecer a un grupo.
DISCRIMINACIÓN Trato desigual, exclusión o barrera basada en una característica real o atribuida.	RESPUESTA CORA Seguridad, validación, información, apoyo, derechos y acción proporcional.

La salud mental se trabaja transversalmente: conexión, prevención, apoyo, detección y derivación cuando sea necesario.

La Brújula CORA en comunidad

Comprender relaciones, significados y posibilidades de acción



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

Acuerdos para un espacio seguro

La convivencia empieza por cómo nos tratamos

☐ Escuchamos sin interrumpir	☐ No obligamos a contar
☐ Podemos pasar o pedir pausa	☐ No usamos burlas ni insultos
☐ Preguntamos antes de interpretar	☐ Cuidamos la confidencialidad
☐ No hablamos en nombre de grupos enteros	☐ Reparamos si hacemos daño

Para sentirme seguro/a en este grupo necesito...

Si hay un desacuerdo, propongo que...

La confidencialidad tiene límites cuando existe riesgo o una obligación de protección. Debe explicarse con claridad.

2

Mis círculos de pertenencia

Puedo pertenecer a más de un lugar

Personas con quienes puedo ser yo mismo/a...

Lugares donde me siento reconocido/a...

Grupos o comunidades importantes para mí...

Un espacio en el que todavía me cuesta sentir pertenencia...

Pertenecer no exige elegir entre “aquí” y “allí”. Las identidades pueden ser múltiples y cambiar con el tiempo.

3

Observar antes de interpretar

Lo que vemos no siempre significa lo mismo

4. LO QUE VEMOS NO SIEMPRE SIGNIFICA LO MISMO

Una conducta puede tener distintos significados

1. Silencio



Puede ser **observación**, **respeto**, **cansancio** o necesidad de **confianza**.

2. Risa



Puede ser **nervios**, **vergüenza**, **alivio** o una forma de **protegerse**.

3. Enfado



Puede esconder **miedo**, **impotencia**, **frustración** o sensación de **injusticia**.

4. Distancia



Puede ser **timidez**, **desconfianza**, **tristeza** o necesidad de **espacio**.

PREGUNTAS QUE AYUDAN

- ? ¿Cómo te sientes más cómodo/a para participar?
- ? ¿Quieres hablar, escribir o solo observar?
- ? ¿Hay algo que necesites para sentirte seguro/a?
- ? ¿Prefieres hablar ahora o en privado?

OBSERVACIÓN Describe lo que una cámara podría registrar: “permanece en silencio”.	INTERPRETACIÓN La explicación que imaginamos: “no le interesa”.
OTRAS HIPÓTESIS Idioma, prudencia, respeto, cansancio, miedo, desacuerdo o estilo personal.	PREGUNTA “¿Cómo prefieres participar?” o “¿Qué facilitaría esta conversación?”.

Una conducta que suelo interpretar rápidamente...

Otras explicaciones posibles...

Una pregunta respetuosa que puedo hacer...

4

Normas invisibles

Lo que parece “normal” depende del contexto

☐ Cómo se saluda	☐ Cuánto se mira a los ojos
☐ Quién habla primero	☐ Cómo se pide ayuda
☐ Cómo se expresa desacuerdo	☐ Qué se considera puntualidad
☐ Cómo se usa el espacio personal	☐ Qué se comparte en público

En mi familia o comunidad, una norma importante era...

En Canarias he encontrado una norma diferente...

Un malentendido que podría evitarse explicando mejor...

Explicar una diferencia cultural no significa que todas las personas de ese origen actúen igual.

5

Etiquetas y emociones sociales

Cómo afectan las palabras con las que nos nombran

☐ Orgullo	☐ Vergüenza
☐ Miedo al juicio	☐ Enfado
☐ Humillación	☐ Desconfianza
☐ Deseo de pertenecer	☐ Necesidad de protegerme
☐ Esperanza	☐ Otra emoción

Una etiqueta que puede reducir a una persona...

Lo que esa etiqueta no permite ver...

Una forma más respetuosa y precisa de hablar...

Nombrar con respeto no sustituye cambiar las condiciones que producen exclusión.

6

Discriminación, dignidad y derechos

Cuidar y actuar

Esta ficha puede utilizarse con una situación ficticia o real de intensidad tolerable. No es necesario contar detalles personales.

¿Qué ocurrió? Hechos observables...

¿Qué impacto tuvo en la persona o el grupo?

¿Qué apoyo inmediato necesita?

¿Qué derecho, recurso o cambio institucional debe activarse?

Comprender una reacción no justifica conductas dañinas. Se pueden validar emociones y mantener límites.

7

Dialogar en el desacuerdo

Expresar sin humillar y escuchar sin desaparecer

PUEDO DECIR “No lo veo igual”, “Necesito entender”, “Esto me afecta”, “Propongo otra opción”.	PUEDO PREGUNTAR “¿Qué significa para ti?”, “¿Qué necesitas?”, “¿Qué parte compartimos?”.
PUEDO PAUSAR “Necesito unos minutos”, “Prefiero continuar con una persona mediadora”.	PUEDO PONER LÍMITES “No acepto insultos”, “Podemos hablar, pero con respeto y seguridad”.

Un desacuerdo que podría expresarse de forma más clara...

Mi frase de respeto y límite...

Un punto común desde el que continuar...

8

Un objetivo compartido

Cooperar para conocernos de otra manera

Necesidad o reto de nuestra comunidad...

Personas y grupos que deberían participar...

Qué puede aportar cada parte...

Cómo aseguraremos igualdad, cooperación y apoyo institucional...

La cooperación es más transformadora cuando todas las personas tienen un papel real y una meta que no puede lograrse sin colaboración.

9

Rumores y narrativas digitales

Lo que sentimos también influye en lo que compartimos

ANTES DE COMPARTIR ¿Conozco la fuente? ¿Hay datos? ¿La información está actualizada?	EMOCIÓN ACTIVADA ¿Me provoca miedo, enfado o urgencia? La emoción puede reducir la comprobación.
PERSONAS AFECTADAS ¿Deshumaniza, culpa a un grupo o presenta un caso como si representara a todos?	RESPUESTA Pausar, verificar, no amplificar, aportar contexto y compartir fuentes fiables.

Mensaje o rumor que quiero analizar...

Qué emoción intenta provocar...

Qué información necesito comprobar...

Una narrativa alternativa basada en dignidad y hechos...

10

Canarias: memoria de partida y acogida

Recordar sin igualar historias diferentes

Canarias posee una memoria migratoria vinculada a América, África, la Península y otros países europeos. Esa memoria puede facilitar empatía, pero no permite afirmar que todas las migraciones sean iguales. Las condiciones históricas, raciales, jurídicas y geopolíticas cambian.

Una historia de migración que conozco en mi familia o entorno...

Qué necesitaba esa persona al llegar...

Qué necesitan hoy quienes llegan a Canarias...

Una responsabilidad concreta de la sociedad de acogida...

La memoria migratoria puede convertirse en una pedagogía de acogida, no en una comparación de sufrimientos.



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.



☐ Asociaciones	☐ Servicios sociales
☐ Centros de salud	☐ Educación y formación
☐ Empleo	☐ Asesoramiento jurídico
☐ Cultura y deporte	☐ Espacios religiosos o espirituales
☐ Vecindad	☐ Transporte
☐ Participación ciudadana	☐ Otro recurso

Recursos que ya conocemos...

Barreras de acceso que debemos cambiar...

Personas puente o alianzas que pueden ayudar...



12

Mi aportación también cuenta

De beneficiario/a a participante y agente de cambio

☐ Compartir una habilidad	☐ Ayudar a otra persona
☐ Participar en una actividad	☐ Proponer una mejora
☐ Crear contenido	☐ Traducir o mediar
☐ Cuidar un espacio	☐ Organizar una acción
☐ Representar al grupo si quiero	☐ Otra aportación

Una capacidad que puedo aportar a la comunidad...

Una condición que necesito para poder participar...

Una decisión en la que quiero tener voz...



13

Nuestra acción comunitaria CORA

Un cambio pequeño, concreto y evaluable

Problema o necesidad que hemos identificado...

Objetivo común...

Acciones, responsables y fechas...

Cómo sabremos si ha ayudado...

Cómo cuidaremos la participación y la seguridad...

Una acción comunitaria no debe utilizar testimonios, imágenes o historias personales sin consentimiento específico.





CIERRE

Una comunidad que cuida

Lo que hemos comprendido y lo que haremos

Algo que he aprendido sobre otras personas...

Algo que he revisado de mi propia mirada...

Una conducta de acogida que quiero practicar...

Un cambio comunitario al que quiero contribuir...

La convivencia se construye cuando podemos sentirnos reconocidos, ejercer derechos, participar y transformar juntos el entorno.

Este libro-cuaderno forma parte de una edición piloto. Debe revisarse con personas migrantes, población local y equipos profesionales para comprobar comprensión, seguridad, utilidad 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 Mundial de la Salud (2025). From loneliness to social connection: charting a path to healthier societies.
- UNESCO (2025). Dialogue for Social Cohesion. UNESCO / Berghof Foundation / Search for Common Ground.
- UNESCO (2026). Intercultural Dialogue Programme: frameworks and resources for social cohesion.
- Organización Internacional para las Migraciones (2021/2022). El poder del contacto: actividades de socialización para la integración y la cohesión social.
- Pettigrew, T. F. y Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 751-783. DOI: 10.1037/0022-3514.90.5.751.
- Pettigrew, T. F. y Tropp, L. R. (2008). How does intergroup contact reduce prejudice? *European Journal of Social Psychology*, 38, 922-934. DOI: 10.1002/ejsp.504.
- Ager, A. y Strang, A. (2008). Understanding Integration: A Conceptual Framework. *Journal of Refugee Studies*, 21(2), 166-191. DOI: 10.1093/jrs/fen016.
- Asociación Asistencial Nahia (2026). Solicitud de financiación del proyecto CORA.

