



VOLUMEN 4

CORA EN EL TRABAJO

**Emociones, dignidad y bienestar
en el entorno laboral**



Libro-cuaderno para personas migrantes
Metodología intercultural para comprender, expresar y acompañar
las emociones en la búsqueda de empleo y en el trabajo.

**Mi experiencia cuenta. Trabajar con dignidad
también es cuidar mi bienestar.**



Qué es este material

Un libro-cuaderno para acompañar la búsqueda de empleo, la incorporación a un puesto y la vida laboral desde una mirada intercultural, psicosocial y de derechos. Está dirigido principalmente a personas migrantes, sin asumir que todas viven las mismas experiencias.

Lo que sí hace

- Facilita reflexión y expresión.
- Ayuda a identificar apoyos y necesidades.
- Trabaja comunicación, derechos y autocuidado.
- Puede utilizarse en grupo o individualmente.

Lo que no hace

- No diagnostica.
- No sustituye orientación laboral, jurídica, sanitaria o psicológica.
- No justifica abusos ni incumplimientos.
- No atribuye todo a la cultura o a la migración.

Estado metodológico

Edición piloto 2026. No se presenta como metodología científicamente validada. Las actividades deberán pilotarse, revisarse con participantes y documentarse mediante Bitácora CORA.

Este ejemplar pertenece a:

1

Índice

Puedes hacer las actividades en el orden que resulte más útil

2	Bienvenida: este espacio también es tuyo	13	Actividad 8. Sentirme parte del equipo
3	Trabajo, migración y emociones	14	Actividad 9. Mi cuerpo ante el estrés laboral
4	Dignidad, derechos y riesgos psicosociales	15	Actividad 10. Cargas, límites y descanso
5	La Brújula CORA en el trabajo	16	Actividad 11. Discriminación, dignidad y derechos
6	Actividad 1. Lo que significa trabajar para mí	17	Actividad 12. Conflictos y reparación
7	Actividad 2. Mis capacidades también viajan	18	Actividad 13. Aprender en el trabajo
8	Actividad 3. Buscar empleo también genera emociones	19	Actividad 14. Mi red de apoyo laboral
9	Actividad 4. Prepararme para una entrevista	20	Actividad 15. Mi proyecto profesional
10	Actividad 5. Cuando no comprendo una instrucción	21	Mi plan CORA y evaluación
11	Actividad 6. Comunicación que construye confianza	22	Cuándo buscar más apoyo y referencias
12	Actividad 7. Códigos laborales y diferencias culturales		

Recuerda

Puedes escribir, dibujar, marcar, utilizar tu lengua, observar o pasar. Tu participación es voluntaria.

Este espacio también es tuyo

Tu experiencia laboral cuenta

Lo que has aprendido en tu país, en tu familia, en trabajos formales o informales, en el cuidado, en el campo, en el comercio, en la construcción, en la cocina o en otros ámbitos forma parte de tus capacidades. No saber explicarlo todavía en español no significa no saber hacerlo.

Puedo participar de diferentes maneras

Marca, rodea o añade otras opciones. No tienes que responder a todo.

☐ Hablar

☐ Escribir

☐ Dibujar

☐ Marcar opciones

☐ Utilizar mi lengua

☐ Pedir más tiempo

☐ Observar primero

☐ Pasar una pregunta

Acuerdos de cuidado

- No tengo que contar experiencias dolorosas.
- No hay respuestas correctas.
- Respetamos los turnos y la privacidad.
- Puedo pedir una pausa.

Para aprovecharlo mejor

- Relaciono las actividades con situaciones reales.
- Distingo lo que depende de mí y del entorno.
- Identifico apoyos concretos.
- Elijo un paso posible.

3 Trabajo, migración y emociones

El trabajo puede proteger el bienestar, pero también generar riesgos

Lo que sabemos

El trabajo decente puede ofrecer ingresos, propósito, reconocimiento, relaciones y participación social. Sin embargo, la inseguridad laboral, la discriminación, las cargas excesivas, la escasa autonomía, la violencia, el acoso y la precariedad son riesgos para el bienestar y la salud mental.

La experiencia migratoria puede influir

- Diferencias de idioma y códigos laborales.
- Pérdida o falta de reconocimiento de titulaciones y experiencia.
- Presión económica y familiar.
- Inseguridad documental o laboral.
- Racismo o discriminación.

Las emociones no son el problema

Miedo, orgullo, vergüenza, esperanza, cansancio, alivio o frustración pueden ser respuestas comprensibles. La pregunta no es solo “¿cómo me calmo?”, sino también “¿qué está ocurriendo y qué debe cambiar?”.

Clave CORA

No individualizamos un riesgo organizativo. Si el problema es una carga excesiva, una instrucción insegura, una discriminación o un incumplimiento de derechos, la respuesta debe actuar también sobre el entorno.

Un entorno laboral digno incluye

Marca, rodea o añade otras opciones. No tienes que responder a todo.

- | | |
|---|--|
| ☐ Información comprensible sobre tareas y riesgos | ☐ Condiciones seguras y saludables |
| ☐ Trato respetuoso | ☐ Igualdad y no discriminación |
| ☐ Retribución y jornada conforme a la normativa | ☐ Acceso a formación y promoción sin discriminación |
| ☐ Canales para comunicar riesgos, acoso o conflictos | ☐ Protección frente a represalias |

Marco jurídico básico

La Ley 15/2022 reconoce el derecho a la igualdad de trato y no discriminación con independencia de la nacionalidad o la residencia legal, y lo aplica al acceso al empleo, formación, promoción, retribución, jornada y demás condiciones de trabajo.

Importante

Este cuaderno no sustituye asesoramiento jurídico. Ante explotación, amenazas, violencia, acoso, impago, riesgos graves o discriminación, conviene solicitar orientación profesional y activar los recursos adecuados.

C · Cuerpo y conducta ¿Qué noto en mi cuerpo y mi conducta? ¿Qué cambia en mi sueño, energía o concentración?	O · Origen y significado ¿Qué significa para mí esta situación? ¿Cómo la explicaría con mis palabras o en mi lengua?
R · Relaciones y realidad ¿Qué personas, normas, responsabilidades y condiciones laborales influyen?	A · Acción y apoyo ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? ¿Quién puede apoyarme? ¿Qué debe cambiar en el entorno?

Cómo utilizarla

La Brújula no busca una única explicación. Ayuda a generar hipótesis, comprobarlas mediante preguntas respetuosas y elegir una respuesta proporcional: aprender, comunicar, pedir una adaptación, activar un derecho, buscar apoyo o detener una situación insegura.

Una situación laboral que quiero comprender mejor:

6

Lo que significa trabajar para mí

Explorar los significados personales, familiares y sociales del trabajo.

Exploro mi experiencia

Marca, rodea o añade otras opciones. No tienes que responder a todo.

☐ Autonomía

☐ Ayudar a mi familia

☐ Aprender

☐ Sentirme útil

☐ Estabilidad

☐ Conocer personas

☐ Reconocimiento

☐ Cumplir un sueño

☐ Otra razón

Escribe o dibuja qué significa para ti tener un trabajo digno.

C · Cuerpo y conducta

¿Qué noto al pensar en trabajar?

O · Origen y significado

¿Qué valores o aprendizajes influyen?

R · Relaciones y realidad

¿Qué expectativas tienen otras personas y cuáles son mías?

A · Acción y apoyo

¿Qué condiciones necesito para trabajar con dignidad?

Mi siguiente paso concreto es...

Reconocer conocimientos, habilidades y experiencia adquiridos en distintos contextos.

Exploro mi experiencia

Marca, rodea o añade otras opciones. No tienes que responder a todo.

- | | |
|--|--|
| ☐ Idiomas | ☐ Oficios |
| ☐ Cuidado de personas | ☐ Organización |
| ☐ Trabajo en equipo | ☐ Atención al público |
| ☐ Cocina | ☐ Construcción |
| ☐ Agricultura | ☐ Comercio |
| ☐ Tecnología | ☐ Resolver problemas |

Describe una capacidad que otras personas quizá no conocen de ti. ¿Dónde la aprendiste y cómo podría utilizarse aquí?

C • Cuerpo y conducta

¿Cómo cambia mi postura o confianza cuando reconozco mis capacidades?

O • Origen y significado

¿Cómo nombro estas habilidades en mi lengua o profesión?

R • Relaciones y realidad

¿Quién puede ayudarme a demostrarlas o acreditarlas?

A • Acción y apoyo

¿Qué paso puedo dar para hacer visible una capacidad?

Mi siguiente paso concreto es...

Reducir incertidumbre y organizar recursos para una entrevista o selección.

Exploro mi experiencia

Marca, rodea o añade otras opciones. No tienes que responder a todo.

- | | |
|---|--|
| ☐ Conocer la empresa y el puesto | ☐ Preparar ejemplos de mi experiencia |
| ☐ Pedir que repitan una pregunta | ☐ Llevar documentación |
| ☐ Practicar con alguien | ☐ Planificar el trayecto |
| ☐ Preparar una pregunta | ☐ Respirar y tomarme tiempo |

Escribe un ejemplo breve que muestre una capacidad tuya: situación, qué hiciste y resultado.

C · Cuerpo y conducta

¿Qué señales aparecen antes de la entrevista?

O · Origen y significado

¿Qué significa para mí ser evaluado/a?

R · Relaciones y realidad

¿Quién puede ayudarme a practicar o traducir términos?

A · Acción y apoyo

¿Qué preparación concreta haré antes de la próxima entrevista?

Mi siguiente paso concreto es...

10 Cuando no comprendo una instrucción

Diferenciar falta de comprensión lingüística, falta de información y falta de competencia.

Exploro mi experiencia

Marca, rodea o añade otras opciones. No tienes que responder a todo.

- | | |
|--|--|
| ☐ Pedir que repitan | ☐ Solicitar un ejemplo práctico |
| ☐ Pedir instrucciones por escrito | ☐ Confirmar lo que he entendido |
| ☐ Usar imágenes o demostraciones | ☐ Consultar a una persona responsable |
| ☐ No realizar una tarea insegura | ☐ Aprender palabras técnicas |

Completa: “Para asegurarme de que lo he entendido, voy a...”

C · Cuerpo y conducta ¿Qué hago o siento cuando no comprendo?	O · Origen y significado ¿El problema es el idioma, la explicación, el ruido, el tiempo o una tarea nueva?
R · Relaciones y realidad ¿Cómo responde el entorno cuando pregunto?	A · Acción y apoyo ¿Qué forma de explicación necesito para trabajar con seguridad?

Mi siguiente paso concreto es...

Practicar formas claras y respetuosas de preguntar, informar y poner límites.

Exploro mi experiencia

Marca, rodea o añade otras opciones. No tienes que responder a todo.

- | | |
|---|---|
| ☐ Escuchar sin interrumpir | ☐ Preguntar antes de suponer |
| ☐ Confirmar acuerdos | ☐ Hablar de hechos concretos |
| ☐ Explicar una necesidad | ☐ Elegir el momento adecuado |
| ☐ Pedir privacidad | ☐ Solicitar mediación |

Transforma una frase acusatoria en una petición concreta. Ejemplo: “Nunca me explicas nada” → “Necesito que me muestres el procedimiento antes de empezar”.

C • Cuerpo y conducta

¿Qué noto cuando tengo que hablar con una persona responsable?

O • Origen y significado

¿Qué formas de respeto aprendí y cuáles se esperan aquí?

R • Relaciones y realidad

¿Qué jerarquías o relaciones de poder influyen?

A • Acción y apoyo

¿Qué frase concreta puedo utilizar?

Mi siguiente paso concreto es...

Explorar normas explícitas e implícitas sin convertirlas en estereotipos.

Exploro mi experiencia

Marca, rodea o añade otras opciones. No tienes que responder a todo.

☐ Puntualidad y avisos

☐ Uso del móvil

☐ Turnos de palabra

☐ Contacto visual

☐ Formas de saludar

☐ Pedir permiso

☐ Relación con la autoridad

☐ Ritmo de trabajo

☐ Pausas

☐ Trabajo en equipo

Elige un código laboral que te resultó nuevo o confuso. ¿Cómo lo aprendiste?

C · Cuerpo y conducta

¿Qué conducta puede observar otra persona?

O · Origen y significado

¿Qué significado tiene para mí y qué significado puede tener para el equipo?

R · Relaciones y realidad

¿Está explicado con claridad o se espera que yo lo adivine?

A · Acción y apoyo

¿Qué conversación o norma clara evitaría el malentendido?

Mi siguiente paso concreto es...

13 Sentirme parte del equipo

Reconocer conductas que favorecen pertenencia, respeto y cooperación.

Exploro mi experiencia

Marca, rodea o añade otras opciones. No tienes que responder a todo.

- | | |
|--|---|
| ☐ Me llaman por mi nombre | ☐ Me explican las normas |
| ☐ Puedo hacer preguntas | ☐ Reconocen mi trabajo |
| ☐ Me incluyen en conversaciones | ☐ No se burlan de mi acento |
| ☐ Tengo una persona de referencia | ☐ Puedo expresar desacuerdos |

Describe una acción pequeña que te hizo sentir parte de un grupo o que podría hacerlo.

C · Cuerpo y conducta

¿Cómo cambia mi cuerpo cuando me siento incluido/a o excluido/a?

O · Origen y significado

¿Qué significa pertenecer sin perder mi identidad?

R · Relaciones y realidad

¿Qué dinámicas del equipo ayudan o aíslan?

A · Acción y apoyo

¿Qué puedo aportar y qué necesito del equipo?

Mi siguiente paso concreto es...

14 Mi cuerpo ante el estrés laboral

Relacionar señales corporales con situaciones y apoyos, sin diagnosticar.

Exploro mi experiencia

Marca, rodea o añade otras opciones. No tienes que responder a todo.

- | | |
|---|---|
| ☐ Dolor de cabeza | ☐ Tensión muscular |
| ☐ Problemas de sueño | ☐ Cansancio |
| ☐ Palpitaciones | ☐ Molestias digestivas |
| ☐ Irritabilidad | ☐ Dificultad para concentrarme |
| ☐ Quedarme en blanco | ☐ Necesidad de aislarme |

Dibuja o describe dónde notas primero la tensión y qué estaba ocurriendo.

C · Cuerpo y conducta ¿Qué señales aparecen antes de que el malestar aumente?	O · Origen y significado ¿Qué explicación doy a estas señales?
R · Relaciones y realidad ¿Qué condiciones de trabajo y de vida influyen?	A · Acción y apoyo ¿Necesito descanso, información, cambio organizativo, atención sanitaria o apoyo?

Mi siguiente paso concreto es...

15 Cargas, límites y descanso

Distinguir responsabilidad personal de cargas excesivas o mal organizadas.

Exploro mi experiencia

Marca, rodea o añade otras opciones. No tienes que responder a todo.

- | | |
|--|---|
| ☐ Tareas claras | ☐ Tiempo suficiente |
| ☐ Pausas | ☐ Material adecuado |
| ☐ Formación | ☐ Apoyo del equipo |
| ☐ Compatibilidad con cuidados | ☐ Jornada previsible |
| ☐ Descanso entre jornadas | ☐ Poder informar de una sobrecarga |

Completa: “Una carga que puedo organizar mejor es... / Una carga que necesita cambiar en el entorno es...”

C · Cuerpo y conducta

¿Cómo noto que estoy llegando a mi límite?

O · Origen y significado

¿Qué aprendí sobre aguantar, descansar o pedir ayuda?

R · Relaciones y realidad

¿Quién decide la carga y qué margen real tengo?

A · Acción y apoyo

¿Qué límite, ajuste o conversación necesito?

Mi siguiente paso concreto es...

16 Discriminación, dignidad y derechos

Reconocer posibles situaciones de trato desigual y activar apoyos sin culpabilizar.

Exploro mi experiencia

Marca, rodea o añade otras opciones. No tienes que responder a todo.

- | | |
|---|---|
| ☐ Burlas por acento u origen | ☐ Preguntas invasivas |
| ☐ Peor trato o tareas por origen | ☐ Exclusión de oportunidades |
| ☐ Insultos o amenazas | ☐ Acoso sexual o por género |
| ☐ Represalias por quejarme | ☐ Criterios aparentemente neutros que perjudican |

Describe solo los hechos que quieras compartir: qué ocurrió, cuándo, quién estaba y qué respuesta hubo.

C · Cuerpo y conducta

¿Qué impacto tuvo en mi cuerpo y conducta?

O · Origen y significado

¿Cómo interpreto lo ocurrido y qué necesito aclarar?

R · Relaciones y realidad

¿Hay testigos, mensajes, normas o canales de apoyo?

A · Acción y apoyo

¿Necesito registrar, pedir asesoramiento, activar un protocolo o protegerme?

Mi siguiente paso concreto es...

17 Conflictos y reparación

Aprender a diferenciar desacuerdo, malentendido, daño y abuso.

Exploro mi experiencia

Marca, rodea o añade otras opciones. No tienes que responder a todo.

- | | |
|--|---|
| ☐ Describir hechos | ☐ Escuchar la otra versión |
| ☐ Reconocer el impacto | ☐ Aclarar expectativas |
| ☐ Proponer una solución | ☐ Pedir mediación |
| ☐ Documentar acuerdos | ☐ Poner un límite |
| ☐ Activar protección si existe riesgo | |

Elige una situación ficticia y completa: hecho → impacto → necesidad → propuesta.

C · Cuerpo y conducta

¿Qué reacción aparece cuando hay conflicto?

O · Origen y significado

¿Qué significado tiene para mí pedir disculpas o confrontar?

R · Relaciones y realidad

¿Existe igualdad de poder o necesito apoyo?

A · Acción y apoyo

¿Se puede reparar mediante diálogo o hace falta protección formal?

Mi siguiente paso concreto es...

18 Aprender en el trabajo

Valorar el aprendizaje progresivo y pedir formación adecuada.

Exploro mi experiencia

Marca, rodea o añade otras opciones. No tienes que responder a todo.

- | | |
|--|--|
| ☐ Demostración práctica | ☐ Instrucciones escritas |
| ☐ Vídeo o imágenes | ☐ Persona tutora |
| ☐ Tiempo para practicar | ☐ Glosario de palabras técnicas |
| ☐ Revisión del trabajo | ☐ Feedback respetuoso |
| ☐ Formación en prevención | |

Escribe una tarea que quieres aprender y la forma de explicación que mejor te ayuda.

C · Cuerpo y conducta

¿Qué siento cuando cometo un error?

O · Origen y significado

¿Qué significa equivocarme en mi historia laboral?

R · Relaciones y realidad

¿Cómo se ofrece el feedback y quién puede enseñarme?

A · Acción y apoyo

¿Qué recurso o práctica necesito para aprender con seguridad?

Mi siguiente paso concreto es...

19 Mi red de apoyo laboral

Identificar apoyos personales, profesionales, sindicales, sociales e institucionales.

Exploro mi experiencia

Marca, rodea o añade otras opciones. No tienes que responder a todo.

- | | |
|---|--|
| ☐ Compañero/a de confianza | ☐ Persona responsable |
| ☐ Tutor/a de prácticas | ☐ Orientación laboral |
| ☐ Entidad social | ☐ Representación sindical |
| ☐ Prevención de riesgos | ☐ Inspección de Trabajo |
| ☐ Servicio jurídico | ☐ Atención sanitaria |

Escribe nombres o recursos concretos a los que puedes acudir según la necesidad.

C · Cuerpo y conducta ¿Cómo noto que necesito apoyo?	O · Origen y significado ¿Qué significa para mí pedir ayuda?
R · Relaciones y realidad ¿Qué recursos están disponibles y cuáles son accesibles?	A · Acción y apoyo ¿A quién contactaré primero y para qué?

Mi siguiente paso concreto es...

20 Mi proyecto profesional

Conectar capacidades, condiciones dignas, formación y próximos pasos.

Exploro mi experiencia

Marca, rodea o añade otras opciones. No tienes que responder a todo.

- | | |
|---|---|
| ☐ Un empleo que me interesa | ☐ Una capacidad que quiero desarrollar |
| ☐ Una formación necesaria | ☐ Una condición laboral no negociable |
| ☐ Una persona o entidad de apoyo | ☐ Un paso para esta semana |

Describe tu meta a corto plazo y tres pasos realistas para acercarte.

C · Cuerpo y conducta ¿Qué emociones aparecen al imaginar mi futuro profesional?	O · Origen y significado ¿Qué sentido tiene este proyecto para mí y mi familia?
R · Relaciones y realidad ¿Qué oportunidades y barreras existen en mi realidad actual?	A · Acción y apoyo ¿Qué primer paso depende de mí y qué apoyo necesito?

Mi siguiente paso concreto es...

21 Mi plan CORA

Una decisión pequeña, concreta y revisable

C · Cuerpo y conducta

La señal corporal o conducta que voy a observar es...

O · Origen y significado

La explicación o significado que quiero comprender mejor es...

R · Relaciones y realidad

Las personas, condiciones o recursos que influyen son...

A · Acción y apoyo

La acción que probaré y el apoyo que pediré es...

Mi objetivo para las próximas dos semanas:

Cómo sabré que avanzo

Escribe una señal observable: he preguntado, he acudido a un recurso, he descansado mejor, he documentado un hecho, he practicado una tarea...

Cuándo revisaré el plan

Fecha: _____
Persona con quien lo revisaré:

No todo depende de ti

Si una condición laboral es insegura, discriminatoria o incumple derechos, el objetivo no es que la soportes mejor. El plan debe incluir protección, orientación y cambio del entorno.

Después de utilizar este cuaderno...

Marca, rodea o añade otras opciones. No tienes que responder a todo.

- ☐ Comprendo mejor algunas emociones relacionadas con el trabajo
- ☐ Reconozco más capacidades propias
- ☐ Sé expresar una necesidad de forma más concreta
- ☐ Identifico al menos un apoyo laboral
- ☐ Conozco mejor algunos derechos y límites
- ☐ Tengo un próximo paso posible
- ☐ Hay algo que todavía no comprendo
- ☐ Necesito apoyo adicional

La actividad que más me ayudó fue... porque...

Cambiaría o añadiría...

Prefiero que me acompañen de esta manera...

23 Cuándo buscar más apoyo

Pedir ayuda también es una forma de cuidado

Busca apoyo inmediato o especializado si existe

Riesgo grave para tu seguridad, violencia, amenazas, acoso, explotación, trata, accidente, síntomas físicos importantes, angustia intensa, ideas de hacerte daño o de dañar a otra persona.

Apoyos laborales o jurídicos

- Orientación laboral.
- Representación sindical.
- Prevención de riesgos laborales.
- Inspección de Trabajo.
- Asesoramiento jurídico o de extranjería.
- Recursos contra la discriminación.

Apoyos personales y de bienestar

- Personas de confianza.
- Entidades comunitarias.
- Atención primaria o urgencias.
- Acompañamiento psicosocial.
- Atención psicológica cuando sea necesaria.
- Recursos de emergencia.

Mis recursos concretos y datos de contacto:

24 Fundamentos y referencias

Fuentes principales utilizadas con prudencia

Organización Mundial de la Salud (2024).

La salud mental en el trabajo. Señala que el trabajo decente puede proteger el bienestar y que la discriminación, inseguridad, cargas excesivas, bajo control y violencia son riesgos que deben abordarse también organizativamente.

Organización Internacional del Trabajo (2020).

Safety and health for migrant workers. Describe riesgos adicionales vinculados a discriminación salarial y laboral, condiciones deficientes, protección social limitada y barreras lingüísticas y culturales.

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (2026).

Workforce diversity and psychosocial risks. Recomendamos integrar diversidad, igualdad e inclusión en la prevención de riesgos psicosociales.

España, Ley 15/2022, de 12 de julio.

Garantiza igualdad de trato y no discriminación en el acceso al empleo, formación, promoción, retribución, jornada y condiciones de trabajo, con independencia de la nacionalidad o residencia legal.

Proyecto CORA de Asociación Asistencial Nahia.

El cuaderno desarrolla la dimensión emocional, social e intercultural prevista en el proyecto, sin sustituir la orientación jurídica, social, educativa o sanitaria.

Rigor y límites

Las fichas de este cuaderno son instrumentos propios de reflexión y seguimiento. No son escalas clínicas ni pruebas validadas. Los resultados del pilotaje deberán describirse sin afirmar causalidad ni generalizar más allá de los datos obtenidos.



Mensaje final

Trabajar no es solo realizar tareas. También implica aprender códigos, establecer relaciones, ejercer derechos, cuidar la seguridad y construir un proyecto. Tu historia, tus capacidades y tus límites forman parte de ese camino.

Una capacidad que reconozco en mí:

Una condición de dignidad que quiero proteger:

Una persona o recurso al que puedo acudir:

Mi siguiente paso:

CORA

Conocer · Comprender · Relacionar · Actuar