Autobiografía
Un método para tener en cuenta la experiencia premigratoria y la trayectoria migratoria

En el proceso de empoderamiento de los migrantes hay que hacer hincapié en la necesidad de reconocer y valorizar toda su trayectoria migratoria, centrándose en las tres fases del proceso; cada fase es un paso de aprendizaje diferente para los migrantes que genera la adquisición de habilidades blandas, de las que el migrante puede ser bastante inconsciente:
- la fase previa a la migración se refiere a la vida del migrante en el país de origen (aspectos familiares, educativos, sociales, laborales y las correspondientes competencias formales, no formales e informales adquiridas)
- la fase de migración comienza desde la decisión de migrar hasta la llegada al nuevo país. Esta fase puede durar varios meses o años e incluye los países de paso intermedios donde los migrantes pueden haber permanecido y trabajado. Esta parte de la historia de la migración suele quedar oculta, aunque es sumamente importante examinarla y comprenderla, ya que puede referirse a experiencias traumáticas.
- La post-migración se refiere a los problemas afrontados/resueltos durante la llegada y el asentamiento en el nuevo país.

Las competencias actuales de los migrantes son el resultado de todas las experiencias realizadas en cada momento de su historia migratoria (las tres fases mencionadas). Es necesario realizar una evaluación de competencias referida a toda la experiencia migratoria para que los recién llegados sean conscientes de lo que han aprendido (principalmente de manera informal) y de cómo ese aprendizaje puede declinarse en competencias que puedan ser utilizadas en el mercado laboral y fomentar la inclusión social. Los inmigrantes no suelen ser conscientes de la cantidad de competencias blandas que han adquirido durante el trayecto migratorio y de cómo estas competencias blandas son muy requeridas por las empresas contratantes. Por lo tanto, hay que ayudarles a reconocer, en primer lugar, las competencias relacionadas con su propia cultura/país de origen (antes de la migración) y las relacionadas con su experiencia migratoria; en segundo lugar, hay que ayudarles a adaptarlas al entorno laboral del país de acogida.

El método autobiográfico es una forma de valorizar la auto-narración, la auto-descripción y la reflexión de la persona con vistas a explorar sus habilidades adquiridas. La narración oral es una relación social que implica tanto al narrador como al oyente: al primero se le exige un cierto nivel de exposición y al segundo la aceptación del otro. La narración oral es mucho más que contar una historia, es una forma de repensar un acontecimiento y es un medio para crear la identidad de ambos. La narración oral tiene que ver con lo que ocurre entre las personas mientras comparten la historia.

Cualquiera que sea capaz de compartir una experiencia puede contar una historia; no se requieren habilidades profesionales, pero la confianza mutua es una condición esencial para que las personas se abran a los demás, para que se atrevan a contar delante de otros. En el caso de los refugiados esto es aún más relevante, ya que llevan una carga adicional debido al estrés y a los traumas que pueden haber experimentado y debido a su condición de extraños a nuestras culturas en términos de cómo hablamos, interactuamos y aprendemos.

Dirigir una sesión de cuentacuentos requiere una fase de preparación dedicada a la formación del equipo. El ambiente del grupo es "el terreno más o menos fértil sobre el que se desarrollarán los pasos posteriores "1. He aquí algunos consejos para el éxito de una sesión de storytelling:

- **Elección del lugar**: debe ser tranquilo y cómodo. Es mejor evitar las mesas y poner las sillas en círculo, lo que permite que todos vean/sean vistos y oigan/sean escuchados.
- **Formación del grupo**: no debe ser demasiado grande (10-12 personas puede ser razonable). Una sesión inicial de ejercicios para romper el hielo es útil para crear confianza dentro del grupo (los ejercicios físicos para romper el hielo son adecuados para aflojar para contar historias, pero no son apreciados en todas las culturas, especialmente por las mujeres).
- **Reglas y roles**: las reglas del juego deben ser declaradas de antemano. Es aconsejable que el formador comparta y acuerde las reglas con el grupo: el lugar es seguro, la confidencialidad y la privacidad están garantizadas; todos muestran respeto por los demás; nadie juzga a nadie; el grupo sostiene al individuo; mostrar los sentimientos está permitido y es algo bueno (está bien llorar, reír, estar tranquilo, mostrar sentimientos o ser vulnerable); las preguntas son bienvenidas, pero no es obligatorio responder. Algunas reglas pueden ser sugeridas directamente por los participantes y compartidas por todo el grupo. El formador actúa simplemente como facilitador, sentado junto al grupo y teniendo acceso a sus sentimientos y a su vulnerabilidad. El facilitador debe ser flexible, tener la mente abierta y ser curioso. Se espera que tenga un conocimiento básico previo sobre los antecedentes culturales de los alumnos para poder gestionar adecuadamente la relación intercultural.
- **Evitar las explicaciones técnicas**: no es necesario hablar mucho de la narración. Es un término técnico que puede crear impresiones y expectativas erróneas. Hay que empezar como si fuera un juego.

Para animar a las personas a contar sus historias hay una variedad de herramientas, que pueden utilizarse en sesiones individuales o de grupo. La herramienta descrita en la ficha "Autorretrato en palabras" se distribuye generalmente al participante en formato papel. Cada uno reflexiona sobre las preguntas propuestas y puede tomar algunas notas al respecto. Tras la reflexión individual, los participantes son invitados por el formador a compartir su presentación. Un uso alternativo de la herramienta puede consistir en hacer que el participante dibuje todas las partes mencionadas de su cuerpo con la posibilidad de utilizar diferentes dimensiones según la mayor o menor importancia que les dé.

La tarjeta "Presentación a mano" es otra herramienta de apoyo a la narración. Puede utilizarse en sesiones individuales o de grupo. Se pide a cada participante que ponga su mano en un papel y trace su contorno. Después de dibujar la mano, el formador pide que se reflexione sobre las cinco preguntas correspondientes a los dedos (las preguntas pueden cambiarse según los contextos y objetivos específicos). El participante se toma entre 5 y 10 minutos para reflexionar a solas y luego cuenta su historia. Las respuestas dadas son la huella de la autopresentación que va a hacer. También se pueden colorear o pintar las manos.

Si la herramienta se utiliza en grupo, después de la fase de reflexión, se puede pedir a todos los participantes que caminen por el espacio de la sala con su mano de papel. A una señal específica del profesor (silbato, palmada...) las personas más cercanas se emparejan y comparten sus manos e historias. Como alternativa, todos los papeles escritos con las manos pueden ponerse en el suelo, mientras los participantes están sentados en círculo. Una persona elige un dibujo y se invita al autor a contar su historia.

1 Manual LISTEN, Aprender de la narración intercultural, proyecto Erasmus+, página 14.

Puntos fuertes del método

- Requiere una escucha activa (estar dispuesto a escuchar es la única tarea que se requiere sin ser evaluado).
- Refuerza el sentido de comunidad entre los miembros.
- Aporta una recompensa inmediata para el narrador, pero también para el oyente.

- El estímulo del grupo aumenta la autoestima de todos los miembros.
- Mejora el uso del lenguaje oral, el vocabulario y las competencias de lectoescritura, como la comprensión de la trama, la secuenciación y la caracterización (sobre todo para las personas con bajo nivel educativo).
- Mejora la visualización, la creatividad, la imaginación y otras habilidades blandas.
- Mejora la empatía con los demás y con la cultura ajena.
- Refuerza el pensamiento crítico al comparar diferentes relatos y diferentes comportamientos en situaciones similares.
- Es un contexto vivo para dar sentido, para compartir experiencias, problemas, soluciones de imagen.

Recursos

- European Commission, COM (2016) 377. Action Plan on the integration of third country nationals.
- Helliwell, John F., Richard Layard, and Jeffrey D. Sachs, eds. (2018). World Happiness Report 2018. New York: UN Sustainable Development Solutions Network (available online)
- Hendriks, Martijn (2018). Migrant Happiness: Insights into the Broad Well-Being Outcomes of Migration and Its Determinants. Rotterdam: Erasmus University (available on line)
- ILO, Geneva (2017), How to facilitate the recognition of skills of migrant workers. Guide for Employment Services Providers (available on line)
- The LISTEN Manual, Learning from Intercultural storytelling, Erasmus+ project 2016-1-DE02-KA204-003341 [http://www.listen.bupnet.eu]
- Salis Ester, Pastore Ferruccio, (2017) LABOUR_INT. Expert Group on Skills and Migration. Final report.
- *Sheherazade*, 1001 stories for Adult Learning, Grundtvig Multilateral Project.
- Stroud P., Jones R., Brien S., (2018) Global people movements. Legatum Institute Foundation in partnership with Oxford Analytica (available on line)

CENTRO ESTERO INTERNAZIONALIZZAZIONE
PIEMONTE Agency for Investments, Export and Tourism
Promoted by Regione Piemonte and Chambers of Commerce

http://www.centroestero.org