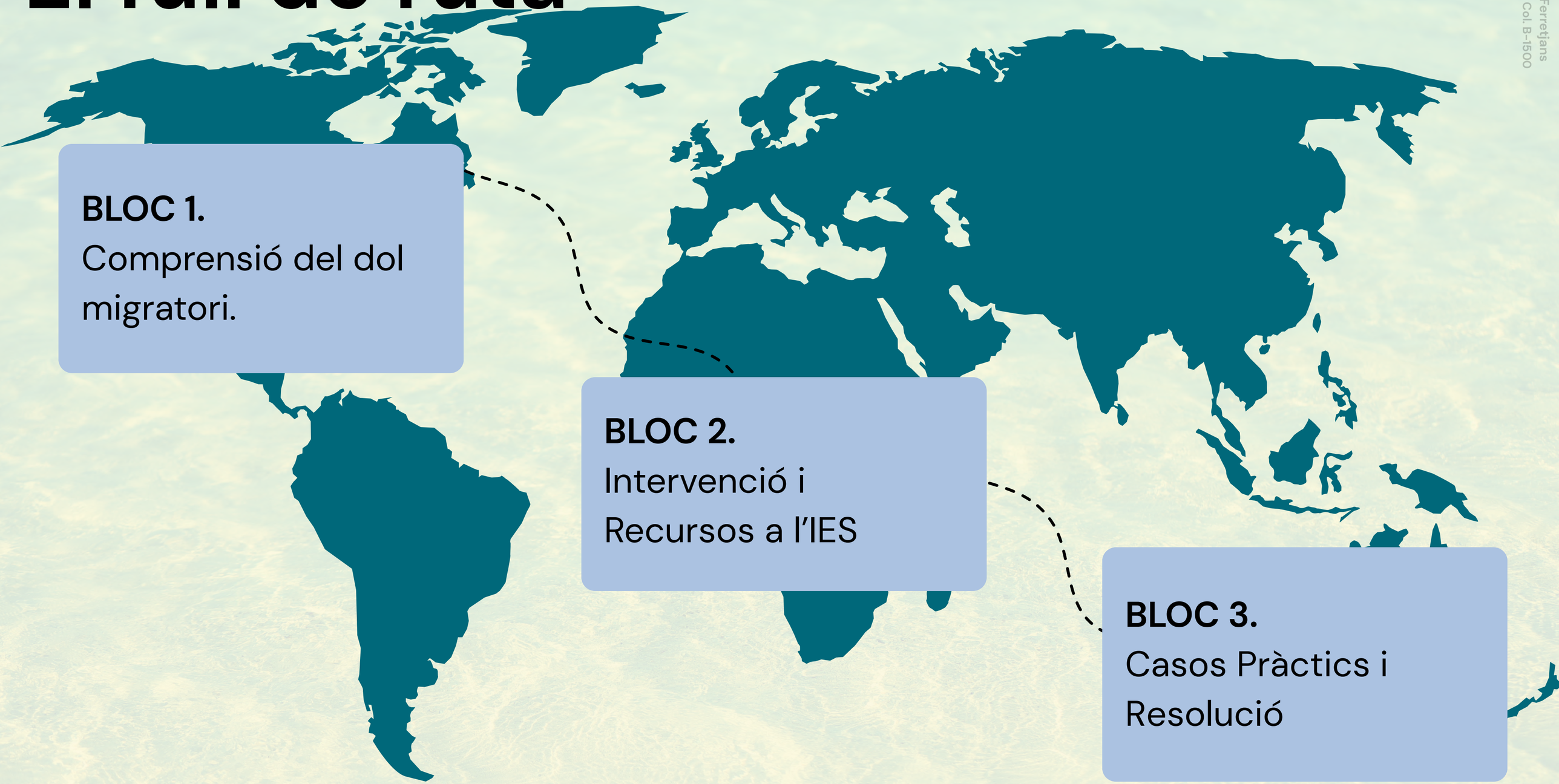
Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

EL VIATGE D'ULISSES A L'AULA:

Acompanyar el dol migratori als instituts

Vicenç Ferretjans
Psicòleg General Sanitari en l'àmbit educatiu
Octubre 2026

El full de ruta



BLOC 1.
Comprensió del dol migratori.

BLOC 2.
Intervenció i Recursos a l'IES

BLOC 3.
Casos Pràctics i Resolució

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

BLOC 1

Marc Teòric

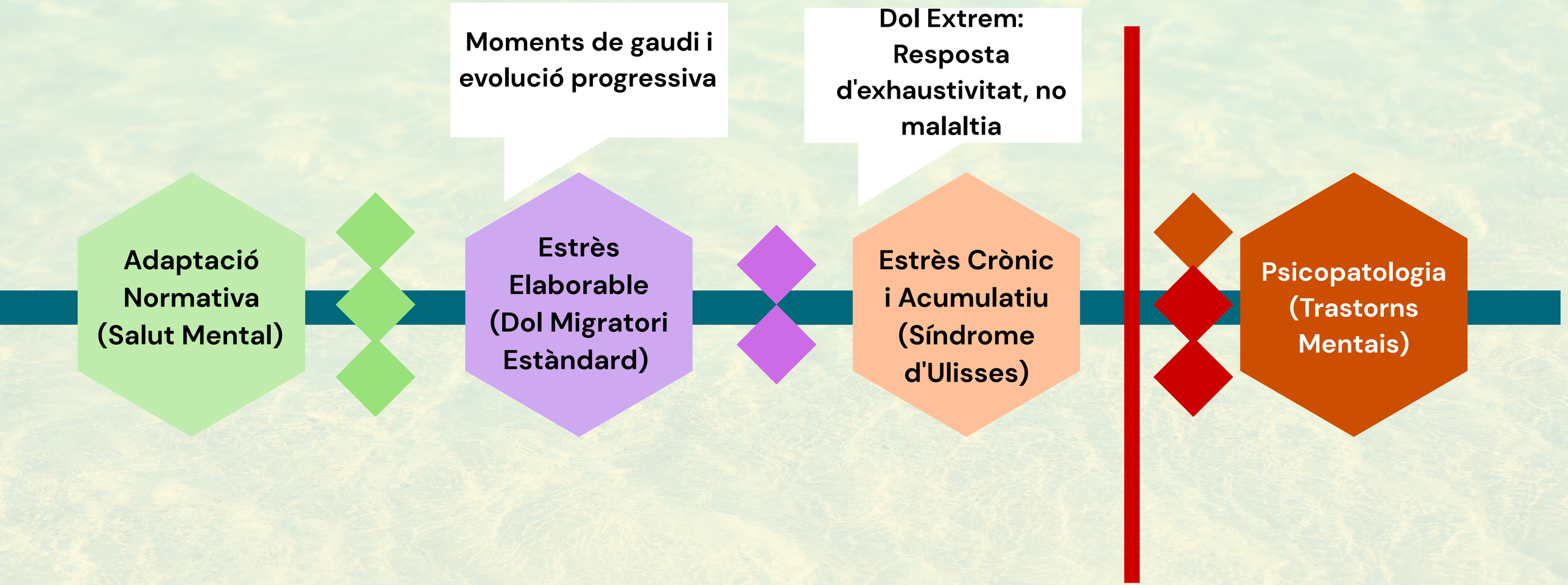
Comprensió diagnòstica del dol migratori com a procés adaptatiu natural davant la patologització de l'estrès extrem.



Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

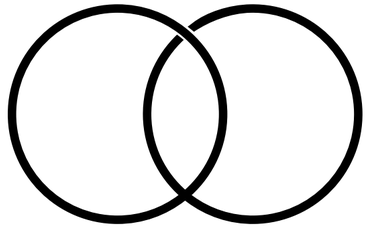
El Model d'Achotegui

El dol migratori no és una patologia, sinó un procés natural de reorganització psíquica davant la pèrdua de referents.



Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

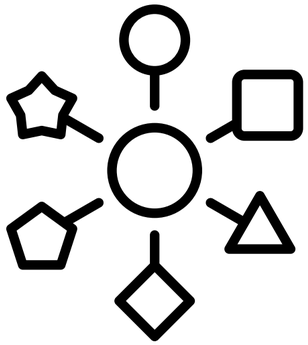
Les 4 Propietats Singulars (Model Achotegui/UAB)



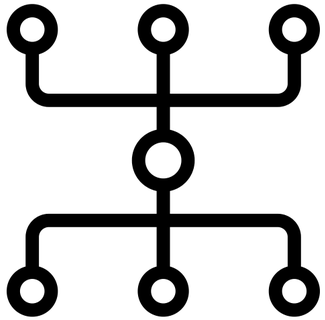
PARCIAL. L'objecte no desapareix. El país d'origen, la cultura i la família continuen existint. Hi ha possibilitat de contacte o retorn.



RECURRENT. Es manté actiu en el temps. L'enyorança i la nostàlgia es reactiven en dates assenyalades, telefonades o converses.



MÚLTIPLE. S'abandona tot alhora. Implica la pèrdua simultània de múltiples àrees vitals (família, llengua, costums, estatus, paisatge).



TRANSGENERACIONAL. Afecta la dinàmica familiar. Connecta amb vincles d'infància i es transmet en la relació entre pares i fills.

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

Les set pèrdues



FAMÍLIA

Ruptura de l'aferramet. Separació d'amics d'infància; solitud profunda i buit.



LLENGUA

Pèrdua de l'expressió àgil. Impossibilitat d'utilitzar l'argot; por a burles, mutisme.



CULTURA

Estrès bicultural. Xoc de lleialtats entre integrar-se a l'IES i les tradicions familiars.



PAISATGE

Desubicació física per la pèrdua d'espais de seguretat (clima, olors, llum).



ESTATUS

Caiguda del rendiment. Passar d'estudiant brillant a tenir dificultats idiomàtiques



PERTINENÇA

Urgència de reconstruir identitat social; agrupament rígid per procedència



SEGURETAT

Por a la vulnerabilitat Risc de rebuig, expulsió familiar o assetjament

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

Diagnòstic Diferencial

Distinció entre el procés adaptatiu i el quadre reactiu d'estrès extrem.

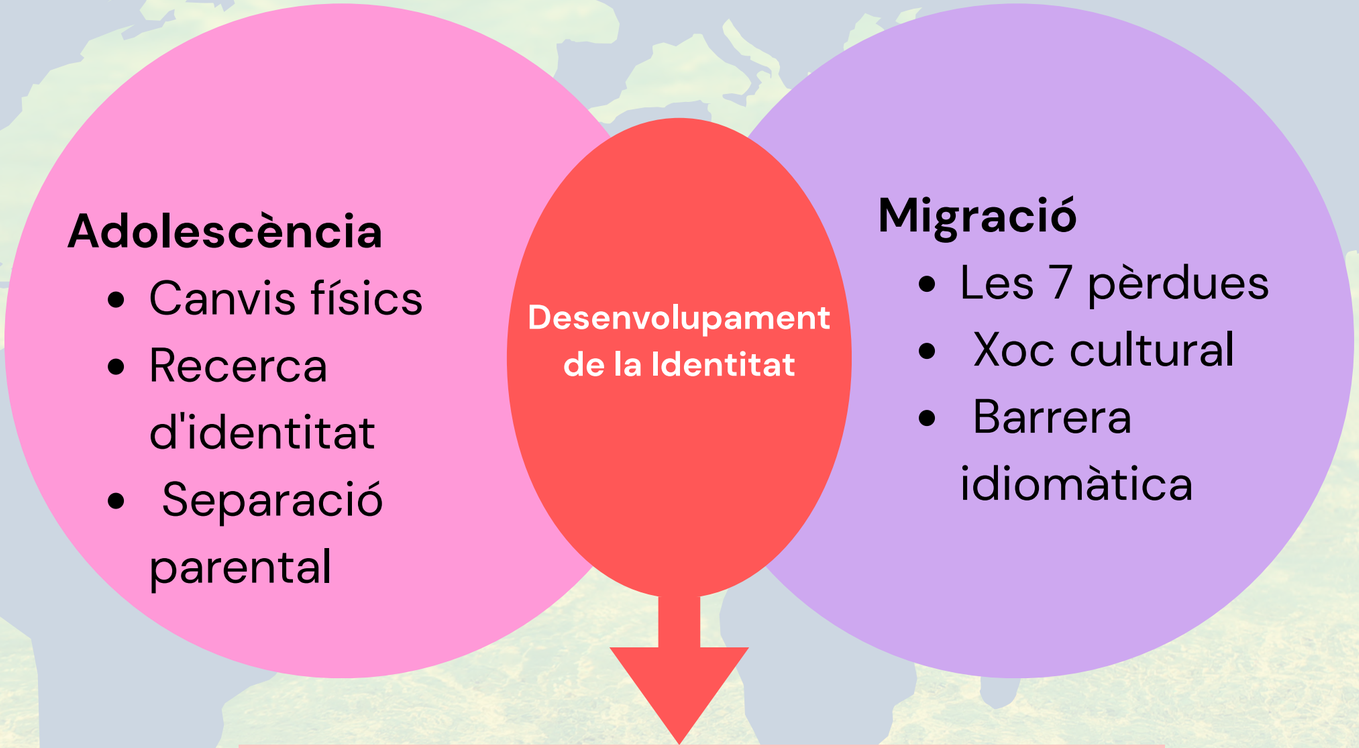
Dimensió	Dol Migratori (Estàndard)	Síndrome d'Ulisses (Dol Extrem)
Concepte	Procés natural i adaptatiu.	Quadre reactiu a la frontera de la psicopatologia.
Nivell d'Estrès	Suportable/elaborable.	Acumulatiu i crònic.
Estat Clínic	Salut mental normativa (conviu amb gaudi).	Resposta d'exhaustivitat (entorn inhumanament difícil).
Estressors	Les 7 pèrdues en condicions suficients.	Dols extrems (soledat forçada, perill)
Intervenció	Acompanyament a l'aula.	Atenció clínica i derivació a Salut Mental.

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

La Tempesta Perfecta: La Doble Transició a l'ESO

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

L'alumne s'enfronta a dues transicions simultànies que tensionen el desenvolupament de la seva identitat.



Col·lapse Adaptatiu

- **Adhesió a Bandes**
- **Disrupció a l'Aula**
- **Vulnerabilitat a l'Explotació**

Complicacions: la desvinculació



Bandes Juvenils: Xarxa de pertinença substitutòria. Davant la soledat radical i el fracàs del reagrupament, la banda ofereix l'estatus, protecció i la 'família' que el sistema no dona.



Conductes Disruptives: Externalització del dolor. Canalització de la ràbia o la frustració en conductes de desafiament a l'IES o delinqüència com a eina de supervivència.



Explotació i Vulnerabilitat: Pèrdua de la xarxa de protecció. Risc elevat d'entrada en entorns d'explotació per falta absoluta de suport familiar, legal i comunitari.

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

Símptomes del dol migratori

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

Símptomes emocionals i afectius

- Tristesa i enyorança profundes: Sentiment constant de buit, nostàlgia del passat i ganes de plorar.
- Ansietat: Preocupació constant pel futur, estrès adaptatiu i sensació d'inseguretat davant la nova realitat.
- Sentiment de culpa: Remordiment per haver marxat, per deixar enrere la família o per començar a estar "bé" en el lloc de destí mentre els éssers estimats continuen lluny.
- Irritabilitat i ràbia: Canvis d'humor sobtats o frustració davant les barreres culturals, burocràtiques o idiomàtiques.
- Sensació de "no pertinença": Viure amb una identitat ambivalent, sentint que no s'és del tot del lloc d'origen ni tampoc del lloc d'acollida.

Símptomes físics i somatitzacions

- El cos sovint expressa el malestar emocional que costa verbalitzar mitjançant diferents alteracions:
  - Trastorns del son: Dificultat per agafar el son (insomni) o malsons freqüents.
  - Fatiga crònica: Sensació de cansament extrem i pèrdua d'energia física, fins i tot sense haver fet esforços grans.
  - Dolors somàtics: Cefalees (mals de cap), tensions musculars generalitzades o molèsties osteoarticulars.
  - Problemes digestius: Molèsties estomacals, alteracions de l'apetit (pèrdua o augment excessiu) i nàusees.

Símptomes cognitius

- Dificultats de concentració: Problemes per mantenir l'atenció, pèrdues de memòria lleus o confusió mental al dia a dia.
- Pensament recurrent o obsessiu: Comparació constant i idealitzada entre el país d'origen i el nou, o dubtes continuats sobre si es va prendre la decisió correcta de migrar.
- Sensació d'estar "en terra de ningú": Desorganització mental fruit del xoc cultural i la pèrdua de referents espacials, temporals i culturals coneguts.

Expressió Cultural

Magrib: Tensions emocionals per lleialtats dividides entre exigències familiars/religioses i l'entorn de l'ESO.

Àsia / Europa de l'Est: Hermetisme emocional per pressió d'èxit (Asia) o aillament silenciós (Est).



Llatinoamèrica: Crisis de vinculació amb pares (reagrupament); alta expressivitat verbal i somatitzacions.

Àfrica Subsahariana: Solapament amb trauma del viatge; forta contenció emocional, esgotament físic.

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

BLOC 2

Acompanyament

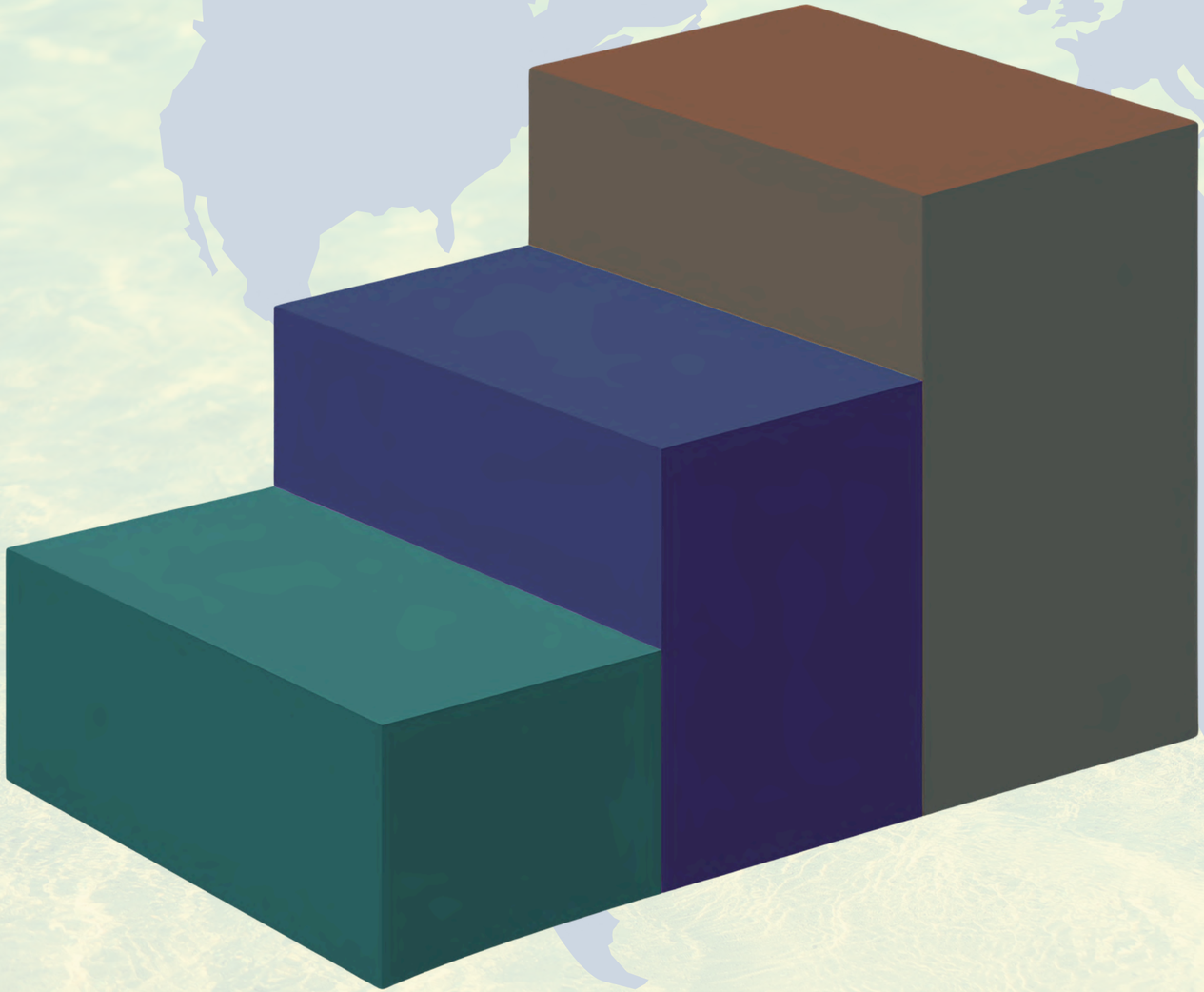
Mirar, cuidar i connectar. Detectar a temps. Cuidar a l'aula. Enxarxar ajudes



Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

Ecosistema d’acollida a l'IES

L'organització d'una resposta esglaonada permet optimitzar els recursos i prevenir l'escalada clínica.



- **Suport Individualitzat (Orientació):** avaluació específica, intervenció del Departament d'Orientació, seguiment proper, espais de seguretat i contenció.
- **Suport Grupal (Tutoria/Aula):** grups d'iguals, dinàmiques d'identitat, validació emocional, rutines clares, diversitat visible, acompanyament educatiu.
- **Suport Universal:** acompanyament familiar, serveis socials, l’IES.

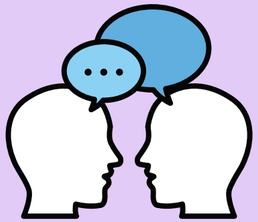
Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

El suport grupal

Estretègies d'acollida al centre:



Alumne Mentor: Assignar un company empàtic (idealment amb experiència migratòria) per als patis i aula, per prevenir l'aïllament.



Flexibilitat Lingüística: Pacte oral inicial. Permetre expressió en idioma matern sense correccions a l'inici.



Adaptació Curricular: Prioritzar la vinculació afectiva i la llengua vehicular per davant de la pressió acadèmica. Adaptar horaris.

Dinàmiques Simbòliques (Treball d'Aula):



La Maleta Emocional: Dinàmica per treballar la identitat i memòria, analitzant què es va deixar, què du i què es vol incorporar de nou (connexió passat-present).



L'Iceberg Emocional: Recurs de validació i empatia que distingeix la conducta visible (disrupció, mutisme) de la part submergida (pors, nostàlgia).



Línia del Temps: Reconstrucció cronològica visual del projecte vital per connectar el passat amb les expectatives i detectar períodes de separació forçada.

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1509

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

Més enllà del document: el factor humà en l'acollida

- **El marc teòric:** Existeixen els PAC (Pla d'Acollida de Centre) i els PAT (Pla d'Acció Tutorial) per atendre l'Alumnat d'Incorporació Tardana.

- **La realitat pràctica:** L'èxit de l'acollida no recau en el document, sinó en l'equip humà. (No hi ha protocols clars en aquest sentit)

- **La intervenció directa:** Qui detecta i gestiona el dol migratori (tristesa, estrès o "Síndrome d'Ulisses"):
  - Tutor/a.
  - EOSA: orientadors/es, PSC, Psicòlegs/es i professorat de suport
  - Professorat del Programa d'Acollida Lingüística i Cultural, (PALIC).

El suport universal

Psicoeducació i Suport a les Famílies



Comprensió de la Corba d'Adaptació :

- Entendre que la tristesa o el rebuig inicial de l'adolescent és un procés clínicament normal.
- Desvincular el malestar d'un sentiment de "desagraïment" cap al projecte o sacrifici econòmic familiar.

Espais de Permís i Comunicació:

- Donar permís explícit per expressar l'enyorança a casa sense por a fer patir els pares.
- Treballar la culpa de la distància i fomentar canals de comunicació de confiança amb l'IES, especialment quan la família no domina català o castellà

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

El suport universal

Xarxa de Recursos i Derivació



Serveis Socials Comunitaris:

Coordinació per activar ajuts socials

- Casal de joves, espais de lleure: Objectiu de reconstruir positivament la identitat social, prevenir l'adhesió a bandes i pal·liar la soledat radical fora de l'horari lectiu.

Serveis d'Atenció Psicològica



Serveis Salut Mental:

Derivació als circuïts de salut mental

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

Xarxa d'Acció Intercultural i Vivencial

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

Bones pràctiques en l'entorn escolar per a la integració comunitària de l'alumnat nouvingut.

Dinamització Intercultural:

- Setmanes Culturals i de la Diversitat al Món
- Diades Multiculturals
- Fires Gastronòmiques "Tast de móns"

Immersió Lingüística i Social (Fora de l'Horari Lectiu)

- Tallers de Llengua i Cohesió d’horabaixa

I altres activitats dirigides a la integració dels alumnes migrants i les seves famílies.

UNA PETITA GUIA D'EXPLORACIÓ

La vivència individual de l'alumne.
La dinàmica familiar i el xoc d'expectatives.

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

Exploració Individual: La Realitat de l'Adolescent



Passat:

Pèrdues i Nostàlgia

Quines tres coses són les que més trobes a faltar del teu país d'origen?

Amb qui solies sortir o passar els horabaixes al teu país i amb quina freqüència hi pots parlar ara?

Quan et sents trist/a, angoixat/da o superat/da per la situació, què fas o en qui et recolzes?



Tensió:

Idealització i Lleialtat

Si poguessis canviar una sola cosa del teu dia a dia aquí a l'institut o al poble, quina seria?

Com et sents quan penses en tot l'esforç i el sacrifici que ha fet la teva família per dur-te aquí?

Sents que a casa pots parlar de com et sents o de la nostàlgia que tens sense que els teus pares s'enfadin o es preocupin en excés?



Present:

Adaptació a l'Entorn Escolar (IES)

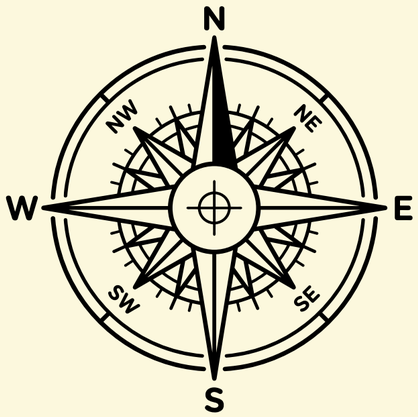
Amb qui passes normalment les estones del pati a l'institut?

Com dus entendre el català i la manera de parlar dels teus companys? Et sents segur/a quan has de participar a classe?

Hi ha algun professor, orientador/a o company/a a qui sentis que pots demanar ajuda si et passa alguna cosa?

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

La Perspectiva de la Família

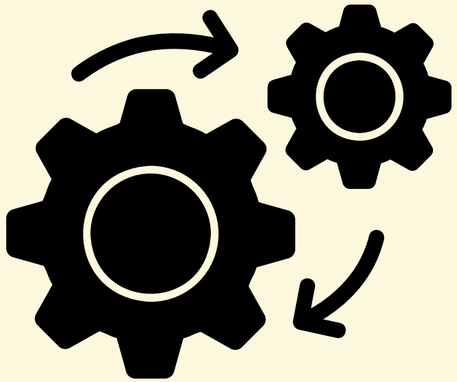


L'Origen del Projecte:

Gestió del Viatge

Què us va fer decidir venir a viure aquí i com va ser el procés de comunicar aquesta decisió al vostre fill/a?

Com es va poder acomiadar ell/a de la seva escola, dels seus amics i com comunicàreu aquesta decisió al vostre fill/a?



La Fricció Expectatives vs. Realitat:

Asincronia del Dol

Què és el que més us preocupa de l'actitud, del rendiment o de l'estat d'ànim del vostre fill/a en aquests moments?

Com veieu el seu procés d'adaptació respecte al que vosaltres esperàveu quan vàreu planificar el viatge?



El Refugi Emocional:

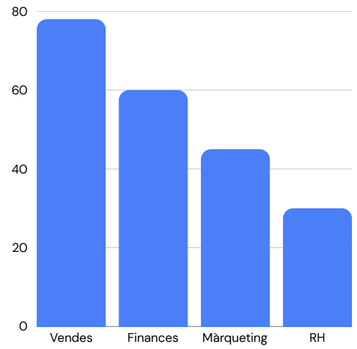
L'Espai a Casa i Psicoeducació

Com reaccionau a casa quan el vostre fill/a expressa tristesa, ràbia o el desig de tornar al país d'origen?

Hi ha permís a la llar per parlar o recordar el vostre país sense sentir que això posa en qüestió el sacrifici o l'èxit de la migració?

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

Eines de Mesura i Qüestionaris Recomanats



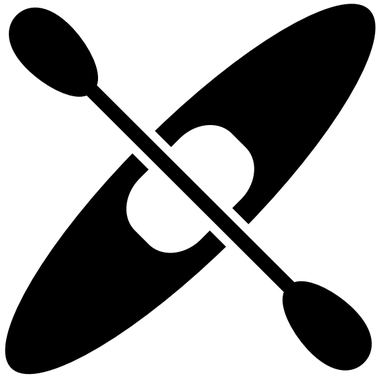
SDQ: Capacitats i Dificultats. Autoinforme (11-17 anys, família i docents). Avalua símptomes emocionals, somàtics i aïllament.



Escala SAFE: Estrès Aculturatiu. Mesura l'impacte de la migració, conflictes lingüístics, percepció de rebuig i xoc cultural.



Escala d'Ulisses: Matriu Vulnerabilitat-Estressores. Entrevista estructurada per quantificar la intensitat dels 7 dols (Simple, Complicat, Extrem).



Test del Kayak: Estratègies d'Afrontament. Mesura d'estratègies adaptatives vs. desadaptatives com a línia base evolutiva.

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

BLOC 3

Casos pràctics

Aterrant els recursos en trajectòries vitals concretes.



Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

CAS 1 (Sofía Zoyla): La Motxilla Emocional i la Resistència



Edat: 15 anys (4t d'ESO) **Origen:** Argentina
Temps residència a Mallorca: 1 any i 6 mesos.

- Tota la família emigra: pare, mare i filla. Pares amb estudis universitaris i bona feina a Mallorca.
- ***Decisió presa unilateralment per la família sense consultar la filla*** i amb finalitat econòmica.
- Ella deixa relació amb un al·lot i els seus amics de sempre, a més de familiars.
- Bona estudiant al seu país, però en arribar aquí baixa el rendiment acadèmic. Dues escolaritzacions a dos centres educatius diferents.
- Antecedents de bona actitud, molt responsable i ganes d'aprendre.
- Cap activitat extraescolar ni relació amb ningú al seu temps lliure.

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

Manifestacions observades:

A L'AULA

- Tristor permanent a l'aula.
- No es relaciona amb ningú i quan ho fa és obligada per fer feines en equip.
- Els professors manifesten que està "absorta", "trista", en els seus pensaments.
- Rendiment acadèmic irregular.
- A PALIC poc interès i certa desídia.
- Al pati resta asseguda tota sola i només interactua amb altres alumnes quan es veu obligada.
- A partir del mes d'inici escolar episodis de plors que fan que hagi de sortir de l'aula.

A CASA:

- Els pares molt col·laboradors, estan molt preocupats per la seva filla: a casa no es relaciona amb ningú extern i no surt. Discuteix amb ells pel fet d'haver vengut a Mallorca.
- La mare manifesta que abans, al seu país, ella i la seva filla no tenien secrets i que ara quasi no parlen.
- El pare manifesta que estimen molt la seva filla i que, tot i els sacrificis fets per venir, estan disposats a tornar al seu país.

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

Manifestacions observades:



Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

NA SOFIA ZOYLA:

- Manifesta trobar a faltar molt als seus amics i el seu al·lot, també el moix que va deixar al seu país. Que cada dia parla pel tlf. amb el seu al·lot i amb les amigues i que manté constant comunicació amb ells. (Hi ha 5 hores de diferència, a les 22.00 d'aquí són les 17.00 d'allà) → mals hàbits de son.
- I diu que no pot parlar amb ningú, perquè abans ho feia amb els amics i sa mare, però ara això ja no ho fa, perquè ella i son pare la varen trair i la varen dur a Mallorca.
- Si pogués canviar alguna cosa del seu dia a dia, manifesta que seria venir a l'institut, que voldria quedar-se a casa.
- Diu que li cau molt bé la professora de PALIC, però que el català és un rotllo i que tanmateix si necessita parlar amb algú, ja li basta el castellà. No li agraden els seus companys i no els entén en les decisions, jocs i tonteries (segons ella) que fan.
- Pel que fa amb qui pot sentir-se bé al centre, manifesta que se du bé amb la tutora.
- Enyora el menjar del seu país.

Intervencions i desenllaç:

INTERVENCIONS:

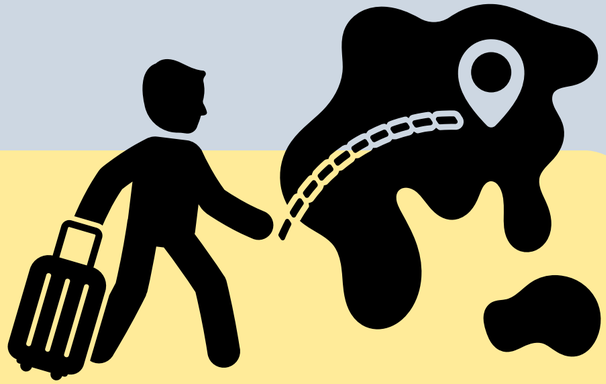
- Es va demanar l'ajuda d'una altra alumna migrant per fer de mentora al pati i tengués algú amb qui relacionar-se
- A l'aula es varen fer les dinàmiques de *La maleta emocional* i la línea del temps així com altres de cohesió de grup.
- Intervenció amb la família pel tema de la comunicació progenitors /filla i especialment pel tema del rebuig cap a la migració sense consultar.
- Es va derivar el cas a serveis socials: intent de "socialitzar" a partir de casal de joves i/o activitats juvenils.
- Intervencions individualitzades per part del psicòleg per proveir d'un espai d'acompanyament, escolta i vallidació emocional.

Na Sofía Zoyla, va aconseguir fer poques amistats (principalment al pati i de la seva nacionalitat).
Va deixar d'anar al Casal de joves al cap d'unes setmanes i nou aïllament a casa.
Son pare davant el patiment de la filla, va comunicar a la filla que tornarien al seu país, validant les conductes i actituds de na Sofía Zoyla. Tornaren 7 mesos després.



Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

CAS 2 (Emily): El Pes de l'Enyorança i la Culpa



Edat: 14 anys (3r d'ESO) **Origen:** Nicaragua
Temps residència a Mallorca: 9 mesos.

- Estructura familiar: Viu a Mallorca amb la seva mare i la parella d'aquesta. A Nicaragua han quedat el seu germà, pendent de reagrupament familiar, i la seva padrina (vivia amb ella al seu país).
- Presa de decisions: La decisió de migrar va ser consensuada entre tots els membres de la família i ella inicialment estava contenta, per bé que la realitat no ha complert les seves expectatives.
- Xarxa social d'origen: Enyora profundament la padrina, el seu germà, la vida que duia a Nicaragua i aspectes culturals quotidians com el menjar autèntic del seu país (manifesta que el que cuina la mare intenta ser una còpia, però no és l'autèntic).
- Historial acadèmic i conducta: Tot i estar escolaritzada a l'IES, presenta episodis d'absentisme escolar. Com que gairebé no ha assistit a classe, es coneix poc el seu nivell acadèmic real.
- Lleure i activitats: No surt de casa. Només amb la mare per fer la compra.

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

Manifestacions observades:

A L'AULA I PER N'EMILY

- Rebutja anar a classe i por cap als seus companys de grup.
- Dificultat de comprensió lingüística: no entén el català, en un entorn on la majoria dels companys són catalanoparlants.
- Aïllament social total en l'etapa inicial: absència d'amistats tant a l'institut com en el seu entorn veïnal.

A LA LLAR I ENTORN FAMILIAR:

- Deteriorament de la relació amb la mare (amb qui abans es duia molt bé) a causa del malestar de n'Emily, provocant una pèrdua de confiança i sentint que la vida a la llar s'ha convertit en un "infern".
- Fort sentiment de culpa i angoixa: vol tornar al seu país, però sap que aquest desig pot condicionar o afectar negativament el reagrupament familiar del seu germà.



Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

Intervencions i desenllaç:

INTERVENCIONS:

- Establiment d'un horari adaptat i progressiu per afavorir la reincorporació gradual i continuada al centre educatiu.
- Assignació de suport entre iguals: se li varen assignar dues companyes migrants a l'aula per facilitar-ne l'acollida.
- Dinàmiques de cohesió i valoració cultural: realització de dinàmiques de grup i celebració d'una jornada especial a PALIC on Emily va presentar el menjar típic de Nicaragua i es va fer una activitat conjunta de traducció de vocabulari i paraules típiques.
- Intervenció familiar: coordinació i psicoeducació amb la mare.
- Derivació comunitària: proposta de socialització fora de l'entorn escolar mitjançant el casal de joves i les activitats de joventut dels serveis socials.

Actualment manté una escolarització normalitzada.
Ha aconseguit fer un grup d'amics i amigues tant a l'institut com al poble.
Mostra una progressió positiva a PALIC i en la comprensió de l'entorn.
Verbalitza un canvi d'actitud significatiu envers el procés migratori, manifestant que "no està tan malament" haver vingut.

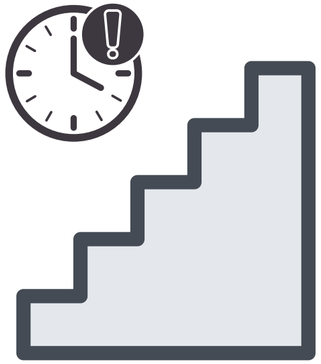


Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500

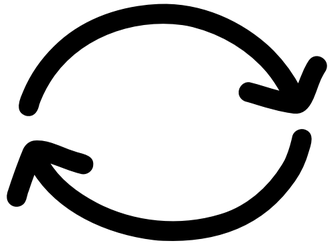
A tenir en compte



1. Investigar l'Origen de la Decisió. Una decisió imposada/unilateral és el predictor principal de resistència estructural. Convé ajustar les expectatives d'intervenció d'acord amb això.



2. Personalitzar el Ritme d'Entrada. L'absentisme per por no és rebel·lia. Un horari adaptat i progressiu és l'eina principal per salvar el rebuig a l'entorn sense forçar el trauma.



3. Validació Bidireccional Activa. No n'hi ha prou de parlar de les emocions. Cal crear espais on l'alumne pugui mostrar la seva identitat original i aportar valor real (ex: liderar tallers culturals).



4. La Contenció Parental és Vital. S'ha d'evitar a tota costa que les famílies validin l'evitació amb falses promeses de retorn. S'ha de psicoeducar la família per poder sostenir junts l'infern temporal del dol.

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500


N
NW
NE
W
E
SW
SE
S

ALGUNA PREGUNTA MÉS?

MOLTES GRÀCIES PER LA VOSTRA ATENCIÓ

Vicenç Ferretjans
Psicòleg Col. B-1500