Sensibilización



CAMBIANDO MIRADAS

Vídeo-Podcast Querida Yo

AMAMIGRAR

Madrid (España)

Entidad

AmaMigrar

Su buena práctica consiste en

Querida YO es una iniciativa de **AmaMigrar** que visibiliza, a través de relatos íntimos y breves, las historias de mujeres migradas. Cada episodio -publicado un jueves al mes- responde a las mismas cinco preguntas guía, creando un hilo narrativo común que permite comparar, conectar y reconocer patrones compartidos en experiencias únicas.

Qué necesidad aborda

El duelo migratorio como estrés múltiple y permanente que afecta la salud mental, la identidad y la inclusión social de las personas migrantes, especialmente de la población hispanohablante en España.

Cómo se desarrolla

Querida YO es una serie de vídeo-pódcast que recoge las historias de mujeres migrantes a partir de cinco preguntas sobre su proceso migratorio, sus dificultades, su identidad y sus expectativas de futuro.

Las grabaciones se realizan en un entorno doméstico para generar confianza y favorecer el encuentro. Los episodios se editan mínimamente y se publican mensualmente en YouTube y redes sociales, convirtiendo los testimonios en una herramienta de sensibilización y creación de comunidad.

Resultados e impacto

Querida YO ha logrado una notable proyección pública mediante su colaboración con la cantante Nathy Peluso. El 17 de febrero de 2026, el mensaje **«Migrar es un acto de coraje»** se proyectó en el cierre de su gira GRASA Tour en el Movistar Arena de Madrid, ante un público de aproximadamente 17.000 personas. Esta acción amplió la visibilidad del duelo migratorio y la salud mental, llevando el mensaje de AmaMigrar a un espacio cultural de gran alcance.

Evaluación y aprendizaje

La iniciativa **Querida YO** cuenta con un sistema interno de evaluación basado en indicadores de proceso, resultados e impacto cualitativo, aunque todavía no dispone de una evaluación externa independiente ni de una publicación sistemática de resultados. La experiencia destaca por su capacidad para visibilizar el duelo migratorio y su relación con el bienestar emocional, llevando este mensaje a espacios de gran alcance público. La sistematización de las evidencias y la incorporación de mecanismos adicionales de evaluación permitirán conocer mejor su alcance, documentar los cambios generados y facilitar la transferencia de la práctica a otros contextos.

Recursos

Podcast "Querida Yo"

Más información

www.amamigrar.com

FUNDACIÓN SENARA

© 2026 Fundación Senara obra bajo licencia | CC BY-NC-ND 4.0

Financiado por:
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL