

# Contenido

Introducción .....	12
I. El contexto colombiano .....	20
1. Movimientos migratorios de Colombia .....	23
1.1. Introducción .....	23
1.2. Migraciones internas .....	23
1.3. Migraciones externas .....	28
2. Las violencias en Colombia como motivo de las migraciones.....	37
2.1. Introducción .....	37
2.2. Violencia sociopolítica.....	40
2.3. Participación del narcotráfico en la violencia sociopolítica .....	43
II. Las mujeres colombianas en España: pasado, presente y futuro .....	48
1. Apenas tres aspectos de la situación de las mujeres en Colombia.....	50
1.1. Introducción .....	50
1.2. La familia, las funciones y el rol social de las mujeres .....	50
1.3. Participación laboral, social y organizativa de las mujeres.....	53
1.4. Derechos y participación política de las mujeres .....	59
2. Condiciones y características generales de las mujeres inmigrantes.....	66
2.1. Introducción .....	66
2.2. Las mujeres colombianas como sujetos históricos.....	67

2.3. ¿Cómo son las mujeres que emigraron?.....	69
2.4. ¿Por qué y cómo emigraron las mujeres colombianas?.....	72
2.5. Un futuro por construir y un mundo por descubrir .....	74
3. Reflexiones y efectos de distanciamiento .....	80
3.1. Introducción .....	80
3.2. La migración, el exilio y la distancia como factores de cambio .....	80
3.3. Rupturas y transformaciones de un pasado y una militancia política .....	81
III. Antropología de los sentimientos.....	86
1. Puntos de partida .....	89
1.1. Introducción .....	89
1.2. Antes que nada, nosotras sentimos y expresamos .....	89
1.3. La ciencia racionalista y los sentimientos .....	91
1.4. Biologizando; los sentimientos también se agarran.....	93
2. La soledad, la nostalgia, el desarraigo...,también tienen su propio espacio.....	95
2.1. Introducción .....	95
2.2. Las soledades .....	97
2.3. La nostalgia .....	102
2.4. El desarraigo.....	104
2.5. El exilio como sentimiento .....	108
IV. Integración social de las inmigrantes .....	112
1. ¿Al inmigrante en España, se le integra o se le ajusta?.....	116
1.1. Introducción .....	116
1.2. El inicio de un camino .....	117
2. Elementos básicos para la integración de inmigrantes .....	118
2.1. Introducción .....	118
2.2. Derechos mínimos.....	119
2.3. Propuesta de relaciones, valores y actitudes para integrar .....	120
3. Etapas del proceso de inserción social .....	131
3.1. Introducción .....	131

3.2. Primera etapa: asombro, desconcierto y curiosidad .....	131
3.3. Segunda etapa: desajuste y crisis .....	133
3.4. Tercera etapa: descontextualización.....	137
3.5. Cuarta etapa: adaptación o acostumbramiento .....	143
3.6. Quinta etapa: recontextualización.....	145
4. Interacción social y redes de apoyo .....	147
4.1. Introducción .....	147
4.2. La solidaridad étnica, la familia y la casa .....	149
4.3. Interacción y solidaridad española .....	158
5. Discriminación, racismo y xenofobia .....	164
Consideraciones finales.....	174
Anexo Cuadros.....	182
Bibliografía.....	198
Glosario .....	206