

MIGRACIÓN, SALUD MENTAL y SUICIDIO

Prof. Dr. Héctor S. Basile



EL PROCESO DE INMIGRACIÓN

El proceso de inmigración es un fenómeno complejo que implica dejar un “modelo de vida” y de identidad para incorporar otro “nuevo”.

Psicológicamente supone un cambio vital, un **Acontecimiento Vital Estresante o Disruptivo**.

Asimismo se trata de un acto que afecta profundamente al individuo, a quienes le rodean y al ambiente común de una manera mutuamente determinante; es decir, involucra a los inmigrantes, a sus familiares y a la sociedad receptora.

La migración no es causa de trastornos mentales ya que el sujeto está capacitado por su propia evolución para afrontar esta situación; pero sí **es un factor de riesgo para la salud mental, cuando el inmigrante no esté sano o padezca discapacidades y/o el medio de acogida sea hostil**.

Emigrar significa salir de un país con historia, lengua, cultura, hábitos y costumbres, abandonar a la familia y a los amigos, en definitiva renunciar a una parte muy querida de la vida.

Llegar a un país extraño del cual no se conoce casi nada, ni su historia, ni sus costumbres y, en muchas ocasiones, tampoco su lengua.

Así también sentimientos de extrañamiento, de nostalgia, de soledad, desilusión y de ser objeto de rechazo.

MOTIVACION PARA MIGRAR

La emigración está motivada fundamentalmente por **dos tipos de factores**:

a-los macroestructurales, es decir económicos, políticos, conflictos bélicos, la globalización, la influencia de los medios de comunicación, etc.; y

b-los microestructurales como la **presión de la familia** (economía familiar precaria) y la existencia de **las redes sociofamiliares en el país destino de la emigración**

MIGRACIONES A NIVEL MUNDIAL

Más de 191 millones de personas viven en un país distinto al de su nacimiento. Son 36 millones más que en 1990. En los 15 años anteriores han crecido en 68 millones.

El 60% emigran del Sur al Norte.

El 40% (75 millones) emigran del Sur al Sur, la mayoría hacia países asiáticos.

EL PROCESO MIGRATORIO

El proceso migratorio se inicia en el momento de tomar la decisión de emigrar, que obliga a poner en marcha los mecanismos de adaptación incluso antes de iniciar el viaje migratorio.

En el proceso de adaptación están implicados tanto los sujetos inmigrados como la sociedad receptora y la de origen, en esto radica la complejidad de este proceso.

A lo largo del proceso de adaptación están presentes la ansiedad, el estrés y la ambivalencia, las características y el grado de elaboración de las mismas, por los implicados, van a definir el nivel de "adaptación y/o integración vincular", considerada ésta como la relación de integración y de aceptación mutua inmigrante - comunidad receptora

EL PROCESO DE ADAPTACIÓN

Se puede dividir en varias etapas:

- 1- *Preparación del proyecto migratorio,*
- 2- *Inmigración: adaptación y duelo,*
- 3- *Llegada y asentamiento,*
- 4- *Adaptación e integración,*
- 5- *La encrucijada.*

1-PREPARACIÓN DEL PROYECTO MIGRATORIO

Durante el proceso de la toma de decisión de emigrar o no, dominan los sentimientos ambivalentes hacia el hecho de tener que abandonar todo e ir hacia lo desconocido, tal circunstancia genera estrés, ansiedad, miedo al fracaso y a lo desconocido, pero también ilusión y esperanza de solución de los problemas causa de la emigración.

Asimismo, surgen reproches hacia la sociedad de origen de la que, por sus carencias, se tiene que emigrar.

Todos estos sentimientos están compartidos por los familiares que se quedan, además de la tristeza y los sentimientos de culpa por contribuir (presionar) en la toma de esta decisión.

Durante este periodo se elabora el proyecto migratorio, que influye positivamente en la toma de decisión a favor de emigrar, y lleva en su seno el germen de la ilusión y también del duelo migratorio.

Proyecto cuya característica común es la vuelta a corto, medio o largo plazo; es decir, en la mayoría de los casos, no está contemplada la permanencia definitiva en el país de acogida, hecho que va a determinar e influir en el proceso de asentamiento y adaptación.

2. INMIGRACIÓN: ADAPTACIÓN Y DUELO

También contribuye en la toma de decisión de emigrar, la imagen de éxito real o ficticio de los compatriotas que habían emigrado con anterioridad, y regresan de visita cargados de regalos, o por lo que se observa de mejoría en las viviendas e incluso en el nivel de vida de sus familiares.

Tales mejoras, entre otras cosas, son debidas a la gran diferencia entre el nivel de vida entre el norte y el sur y al enorme esfuerzo ahorrativo de los inmigrantes.

3. LLEGADA Y ASENTAMIENTO

Los sentimientos que dominan, al llegar, son de miedo, de confusión y desorientación por desconocimiento de las normas; así también emociones ambivalentes de alegría por lograr su objetivo de llegar a destino salvo y sano, con mezcla de tristeza por todo lo que ha tenido que abandonar.

Esta ambivalencia señala el inicio del Duelo Migratorio.

Al principio el sujeto se encuentra inmerso en una situación que se puede calificar de anómica, debido al conflicto que se puede generar entre las normas propias y las de la sociedad receptora o, en algunos casos por la ausencia de normas por el abandono de las propias por no ser útiles en su nueva situación y por la no adquisición de las de la sociedad receptora.

Esta situación podría generar estrés y angustia que podrían llevar a situaciones de crisis general y de identidad y alteraciones del comportamiento y de la convivencia debido a la desestructuración de la vida psíquica del sujeto.

- ⦿ El papel de “acomodador”, tanto de las instituciones públicas y privadas como del conjunto de la sociedad receptora, es crucial en esta fase y determina el futuro del proceso.

- ⊙ Este papel consiste en orientar y ayudar a los inmigrantes, facilitándoles el acceso a todo lo necesario (documentación, contrato de trabajo, vivienda, etc.) para acomodarse e iniciar la convivencia en la sociedad receptora.
- ⊙ De igual modo es importante la comprensión y la promoción, por parte de la sociedad de acogida, “del rito de iniciación a la inmigración”
- ⊙ dicho rito consiste en la acogida, el apoyo y la orientación, de los recién llegados, por parte de las redes sociales de inmigrantes de su propio país como las asociaciones culturales.
- ⊙ Basadas en el principio de reciprocidad, estas redes facilitan la reincorporación y adaptación de los recién llegados,
- ⊙ evitándoles el someterse a situaciones críticas, al orientarles y explicarles las normas sociales, culturales y legales.
- ⊙ del comportamiento, y el funcionamiento de las instituciones; y
- ⊙ ayudándoles, también, en la búsqueda de vivienda, trabajo y todo lo necesario para iniciar su nueva vida.
- ⊙ Esta circunstancia, en muchas ocasiones, no sólo no es comprendida por la sociedad de acogida
- ⊙ sino criticada y de alguna manera temida, “siempre van juntos”, “se meten muchos en el mismo piso”, “no se relacionan con nosotros”, etc.

4. ADAPTACIÓN / INTEGRACIÓN

El proceso de adaptación se inicia una vez superadas las situaciones críticas y resueltos los problemas económicos y sociales (trabajo, vivienda, etc.).

Es un proceso heterogéneo, que depende de las diferencias culturales, lingüísticas, religiosas, de género, edad, etc.

Se trata también de un proceso bilateral en cuanto que interdependiente. Es decir depende de la interacción entre inmigrados y sociedad de acogida por un lado, y por otro, entre el inmigrado y su entorno socio-familiar.

Adaptarse, aclimatarse o integrarse no implica que el sujeto tenga que renunciar a su propia cultura y su identidad, sino supone una mezcla equilibrada entre lo que uno ha sido y es y lo que va adquiriendo por sus nuevas experiencias y vivencias por su contacto y convivencia en su nuevo entorno. Es decir, adaptarse conlleva tener una actitud receptiva a lo diferente y diverso, de incorporar lo nuevo a su bagaje cultural y personal, en definitiva una actitud intercultural.

La integración se producirá solo cuando haya interés tanto por parte de los inmigrados como por parte de la sociedad receptora.

Es decir, que haya aspiración por parte de los inmigrantes a integrarse, y que la sociedad receptora considere la multiculturalidad como valor positivo que contribuye al intercambio cultural y el mutuo enriquecimiento, convirtiéndose en verdadera sociedad de acogida, disminuyendo de esta manera los niveles de xenofobia, de rechazo y de prejuicios.

Por tanto es necesario que exista el deseo de ambas partes a contribuir al desarrollo de buenas relaciones y el intercambio de valores culturales; logrando así una integración basada en el respeto mutuo de los valores culturales, en la inter-culturalidad, evitando en consecuencia actitudes de exclusión social o exigencias de asimilación.

La verdadera adaptación es el sentirse uno respetado y aceptado en lo referente a sus creencias y su persona, y respetar y aceptar las creencias y normas de convivencia; es el sentirse parte de un todo diverso y heterogéneo y no excluyente.

Es importante tener en cuenta algunos: factores que influyen en el proceso adaptativo, dificultándolo como las actitudes de rechazo, la falta de documentación, trabajo o vivienda, etc.; o facilitándolo como las actitudes de solidaridad, el acceso al trabajo, a la educación, a la salud o vivienda digna, así como la agrupación familiar y la normalización de la situación jurídica entre otros.

5. LA ENCRUCIJADA

“En el proceso de asentamiento-adaptación integración el emigrante se ha de enfrentar a diario con la añoranza siempre presente y los deseos de volver a su tierra y con sus dudas sobre la conveniencia o no de seguir por el camino de la permanencia definitiva y la integración”; en esta situación suelen hallarse la mayoría de los inmigrados, que han logrado adaptarse e integrarse a la nueva sociedad donde viven y conviven.

Lo que caracteriza esta fase de la inmigración es que se trata ya de un estado permanente y de la mezcla de sentimientos ambivalentes y en ocasiones ambiguos.

En definitiva es el vivir entre dos culturas, dos fronteras y en ocasiones fuera de lugar.

Como muy bien dice Maalouf ¹, “Lo que hace que yo sea yo, y no otro, es ese estar en las lindes de dos países, de dos o tres idiomas, de varias tradiciones culturales. Es eso justamente lo que define mi identidad. ¿Sería a caso más sincero si amputara de mí una parte de lo que soy?”.

¹ Maalouf, Amin, **Orígenes**, Alianza Editorial 2010

Maalouf es un escritor libanés de lengua francesa, que reside en París. Ha sido galardonado con el Premio Príncipe de Asturias de las Letras en 2010. Príncipe de Asturias de las Letras y recientemente ha sido elegido miembro de la Academia Francesa.

La posibilidad de volver es contemplada, generalmente, por todos los sujetos en sus proyectos migratorios.

Es importante el hecho de que los inmigrantes puedan volver a su país, sea de visita o definitivamente.

Esta posibilidad de regresar influye positiva-mente en el proceso de adaptación y en la elaboración del duelo migratorio.

Si volver es posible significa que las “puertas” están abiertas y esto permite que el contacto con el país y familia sea posible, haciendo que sea más tolerable la ansiedad del proceso migratorio.

Pero si volver no es posible (situación irregular por carencia de documentación y los exiliados, etc.), significa que no hay otra alternativa distinta que permanecer en el país receptor, sin ni siquiera la posibilidad de visitar al suyo.

Esta situación contribuye al aumento del estrés y la ansiedad, pero también obliga a canalizar los esfuerzos en la dirección de la adaptación al nuevo medio, adaptación con sus características particulares.

PROCESO DE ADAPTACIÓN

El proceso de adaptación es heterogéneo, es decir depende de diferentes factores culturales, de género, y de edad.

Tampoco es lo mismo si se es niño, mujer, o si los motivos son por necesidades económicas, por estudio o exilio forzoso.

En este último caso la salida del país no es voluntaria, es un “mal menor”, suele emigrar toda la familia, no hay perspectivas de retorno a corto plazo y esto depende de circunstancias ajenas a su voluntad; la actitud de la sociedad receptora y su administración suele ser algo más solidaria”

LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES.

Cuando una persona inmigrada logra adaptarse a su nueva situación muestra, generalmente, sentimientos y vivencias ambivalentes por el hecho de hallarse entre dos culturas, dos países, dos lealtades, etc.

En el caso de los niños y adolescentes, estas vivencias son más intensas, debido entre otras cosas a la ausencia de una identidad de base fuerte.

Es especialmente delicada la situación de los adolescentes por encontrarse inmersos en el proceso de metamorfosis que supone el cambio de niño a adulto, y porque viven doble crisis de identidad: la propia de cualquier adolescente y la motivada por su situación social.

Es decir se encuentran en el cruce de dos edades y de dos culturas

ADOLESCENTES.

Los adolescentes son los que presentan mayores dificultades de adaptación debido a que su proceso de socialización se interrumpe bruscamente y

que el aprendizaje de nuevas estructuras culturales resulta dificultoso por la pérdida de la plasticidad infantil.

La interrupción de su proyecto vital en el país de origen, la ausencia de proyecto migratorio propio, al mismo tiempo que las posibles actitudes negativas de la sociedad de asentamiento y las dificultades de promoción cultural, educativa, social y laboral son factores que podrían entorpecer su proceso de adaptación.

Al principio de la inmigración el adolescente vive una situación de confusión en lo referente a las normas y control social.

Con frecuencia muestra comportamientos ambiguos y conflictivos, debido a que se libera de las limitaciones de la sociedad de origen y a que no siente la necesidad de las nuevas limitaciones de la sociedad de acogida por no vivirlas como suyas.

A medida que se va adaptando al nuevo medio sociocultural, resulta remodelado por este medio.

Esto no supone la destrucción de su antigua educación, sino que en él podrían habitar dos fuerzas que van a luchar en el trasfondo de su ser:

Por una parte la fuerza que tiende a la divergencia cultural y al mantenimiento de la identidad previa, y

Otra, la que tiende a la convergencia cultural (interculturalidad) y la integración de los nuevos elementos en su identidad.

Estos conflictos pueden manifestarse entonces por la inestabilidad, debida a la lealtad hacia dos grupos antagonistas, la ambivalencia de las actitudes, la desesperación porque no se pueden seguir dos corrientes a la vez cuando estas corrientes arrastran en dos direcciones opuestas, la imposibilidad de realizar una síntesis, el acrecentamiento de la emotividad y la hipersensibilidad

La calidad de adaptación e integración de los adolescentes es influenciada por:

- ⊙ *1. La calidad de la integración de sus padres, su actitud hacia la sociedad de asentamiento y por el grado de elaboración del duelo migratorio.*
- ⊙ *2. En muchas ocasiones los padres mantienen actitudes ambivalentes hacia su situación, postergando y delegando la elaboración de su duelo migratorio en sus hijos, lo que obstaculiza su labor socializadora al no poder transmitir e interiorizar en sus hijos las normas culturales y los valores del contexto en que viven.*

- ⊙ 3. *La actitud excluyente de la sociedad, que obliga a los inmigrantes a vivir en barrios marginales (guetos) y a ocupar los lugares más bajos en la escala social. Se reducen de este modo las oportunidades de promoción y participación en la vida colectiva, manteniéndoles en situación de aislamiento social, cultural y lingüístico, impidiéndoles el acceso a los ideales culturales predominantes, posibilitando así la fusión de las imágenes negativas e identidades que cultivan tanto su grupo cultural como la sociedad donde vive.*
- ⊙ 4. *La actitud homogeneizante y totalizadora de la sociedad dificulta la adquisición y conquista de la conciencia de singularidad, resultado de una integración positiva, al negarle el derecho de ser y sentirse como individuo diferente y único, obligándole al anonimato y a la existencia amorfa y no diferenciada dentro de su colectivo de origen.*

FACTORES DE RIESGO

Son comunes a todas las poblaciones inmigradas, que viven en situación de marginalidad :

- 1. Estrés crónico generado por el esfuerzo del proceso adaptativo, el miedo al fracaso, la soledad, el miedo a ser expulsado, etc.*
- 2. Ser el blanco de reacciones de rechazo y de discriminación de la sociedad.*
- 3. Aislamiento social y dificultades en el proceso de socialización y de adaptación, por la existencia de barreras comunicacionales, culturales y administrativas.*
- 4. Lugares bajos en la escala social y escasas o nulas posibilidades de promoción, sobre todo en los jóvenes.*
- 5. Vivienda inadecuada: sin residencia fija, hacinamiento y cohabitación forzada con otros individuos o familias. Vivir en zonas de riesgo social elevado.*
- 6. Los modelos de conducta apoyados por el entorno son ambivalentes en la medida en que todo el grupo familiar está en crisis.*
- 7. Ausencia de redes de apoyo sociofamiliar.*
- 8. Situación administrativa de irregularidad.*
- 9. Cambios climáticos y de hábitos alimenticios y de vida.*
- 10. Dificultades en el acceso normalizado a la red sanitaria pública.*

DUELO MIGRATORIO

La inmigración, como todo cambio social y personal, tiene su parte de duelo.

Dicho duelo se explica por la pérdida múltiple y masiva, el dolor y la frustración de expectativas, que supone el hecho de trasladarse, desde un sitio con vínculos afectivos a otro nuevo al que tiene que adaptarse y desarrollar nuevos vínculos.

Este duelo se manifiesta fundamentalmente con síntomas depresivos por las pérdidas y síntomas de ansiedad y confusionales debido al estrés del proceso adaptativo y la lucha por conseguir sus anhelos.

La sociedad receptora también sufre cambios sociales al admitir en su seno a nuevas personas, con hábitos culturales y costumbres diferentes.

Por esto se enfrenta a un duelo particular por la pérdida de la “pureza” cultural y de costumbres, durante el cual tiene que elaborar y desarrollar nuevas actitudes y vínculos así como nuevos valores resultado del inevitable mestizaje.

Duelo que será diferente, mejor o peor elaborado, dependiendo de la distancia cultural, el porcentaje de inmigrantes en su seno y de la velocidad de llegada de nuevos inmigrantes.

El duelo migratorio supone, por tanto, mantener y reelaborar vínculos con los objetos perdidos, así como adoptar y desarrollar nuevos vínculos con la sociedad de acogida.

Este trabajo de duelo, que requiere del sujeto esfuerzo, podría ser simple si las condiciones donde se desarrolla son favorables, o complicado si se lleva a cabo en condiciones desfavorables por las condiciones personales (familia que se queda y no puede traerla...) o sociales adversas en el país de origen o en el de acogida.

En el duelo migratorio no se pierde un sólo objeto, sino la pérdida es múltiple de personas y de abstracciones.

El individuo que emigra pierde a la familia y los amigos, el estatus social, su proyecto vital, la lengua y cultura, el grupo y el sentimiento de pertenencia, la tierra y paisajes, etc.; todo lo cual exige al sujeto un trabajo de duelo diferente al habitual, con emociones amplificadas en su intensidad y ambivalencia.

Cuando evaluamos el duelo migratorio, hay que tener en cuenta que, en general, se trata de una vivencia emocional natural en todo ser humano pero, al mismo tiempo, tiene una serie de características que le hace diferente a otros duelos, estas son:

1. Desaparición súbita de un conjunto de objetos: personas, personajes, paisajes, etc.,
2. No hay desaparición definitiva, sino lejanía,
3. Es un duelo parcial, complejo, complicado, vincular, ambivalente y transgeneracional,
4. Miedo a crecer lejos y a perder sus referentes de pertenencia,

5. Afecta tanto al inmigrante, a los que se quedan en el país de origen como a la sociedad receptora,
6. Afecta a la identidad,
7. Es recurrente y con tendencia a la cronificación.

El duelo migratorio, se puede considerar como un **síndrome**, es decir un conjunto de emociones, de representaciones mentales y conductas, con vivencias ambivalentes.

Sus manifestaciones más frecuentemente son:

1. **Síntomas depresivos:** tristeza, llanto, tendencia al aislamiento. La apatía y la disminución de la actividad son menos frecuentes, porque tiene que seguir luchando por la adaptación y la supervivencia.
2. **Estado de ansiedad por el estrés** que se manifiesta por tensión, nerviosismo, pensamientos recurrentes y somatizaciones como el insomnio, cefaleas, irritabilidad, etc.
3. **Síndromes confusionales** como la desorientación temporal y espacial, pérdidas de memoria.
4. En **situaciones límites y críticas**, de inestabilidad social y emocional, sin apoyo sociofamiliar y en ambientes vividos como hostiles que les dificulta el establecimiento de relaciones sólidas y disminuye su autoestima, se pueden presentar síndromes de despersonalizaciones e incluso psicóticos.

ELABORACIÓN DEL DUELO MIGRATORIO

La forma de elaborar el duelo migratorio es componente fundamental de la adaptación al entorno sociofamiliar, al trabajo y a las nuevas emociones.

El duelo bien elaborado, “permitirá integrar de manera discriminada los dos países, los dos tiempos, el grupo de antes y el grupo actual, que dará lugar a la reorganización y consolidación del sentimiento de identidad, que corresponderá a alguien que sigue siendo el mismo a pesar de los cambios y remodelaciones”

Un duelo bien elaborado contribuye a la mejora de la autoestima, la estabilidad emocional y asimismo a tener mejor salud mental y física. Para que dicha elaboración se lleve a cabo, hace falta que el sujeto tenga en buen estado sus capacidades personales de afrontamiento y resolución de conflictos, que el entorno sea favorable de apoyo y solidario; asimismo contribuye la situación administrativa regularizada, con acceso normalizado a vivienda, trabajo, educación y salud pública.

Condiciones que le permitan entre otras cosas desarrollar y llevar a buen término su proyecto migratorio.

El duelo mal elaborado o complicado, es cuando el inmigrante no logra superar ni resolver psicológicamente los conflictos internos y externos que le supone su nueva situación.

Esto ocurre por causas inherentes al individuo como la historia relacional anterior, su personalidad previa, sus limitaciones para adaptarse a los cambios, o pertenecientes al ambiente social hostil, la falta de redes socio-familiares, a la situación jurídica, administrativa y laboral inestable y desfavorable (sin papeles, sin trabajo, hacinamiento,...), y por la no realización de su proyecto migratorio objeto ansiado pero no obtenido.

También influyen algunas características del propio duelo migratorio como el ser múltiple, parcial y recurrente debido a la nostalgia, que es como la brasa que se va consumiendo lentamente, pero su llama se puede avivar por el viento de cualesquiera circunstancias emocionales, que se generan durante el proceso migratorio.

Esta falta de elaboración puede afectar, seriamente, a la autoestima del individuo, a su capacidad de adaptación y resolución de los conflictos y problemas, produciendo en él sentimientos de frustración y fracaso que se manifiesta con ira, rechazo y aislamiento.

Así también, puede manifestarse en cualquiera de las reacciones adaptativas, psicósomáticas y enfermedades mentales, antes descritas, e incluso podría devenir en cuadros psicóticos graves como la esquizofrenia o trastornos paranoides.

MIGRACIÓN Y SALUD MENTAL

La migración como factor de riesgo en salud mental.

El Síndrome de Ulises

La migración como factor de riesgo en salud mental

La migración tiene una parte problemática, un lado oscuro, al que se denomina **estrés o duelo migratorio**.

Desde esta perspectiva, es importante reseñar que **no es adecuado plantear la ecuación migración = duelo migratorio**, ya que supondría negar la existencia de toda una serie de aspectos positivos en la migración, la existencia de beneficios.

La migración es muchas veces más una solución que un problema.

Pero es una solución que encierra, a su vez, su parte de problema.

Hacemos referencia al duelo migratorio, pero se ha de señalar que los seres humanos poseemos capacidades para emigrar y elaborar ese duelo.

Descendemos de seres que han emigrado con éxito muchas veces a lo largo del proceso evolutivo y, desde esta perspectiva, se considera que la migración no es, en sí misma, una causa de trastorno mental, sino un factor de riesgo tan sólo si se dan las siguientes situaciones:

- **Si existe vulnerabilidad:** el inmigrante no está sano o padece discapacidades.
- **Si el nivel de estresores es muy alto:** el medio de acogida es hostil.
- **Si se dan ambas condiciones.**

Es decir, la migración constituye un factor de riesgo si el inmigrante es lábil, el medio es muy hostil o, si se dan las dos cosas a la vez; entonces las cosas se pondrán muy difíciles para el inmigrante.

Características del estrés y el duelo migratorio

El estrés y el duelo migratorio poseen características específicas que lo diferencian de otros duelos, fundamentalmente la muerte de un ser querido, y que vamos a analizar a continuación teniendo como referente la perspectiva de sus repercusiones en la exclusión social.

Cuadro 1. Características específicas del estrés y el duelo migratorio

- *Es un duelo parcial.*
- *Es un duelo recurrente.*
- *Es un duelo vinculado a aspectos infantiles muy arraigados.*
- *Es un duelo múltiple (los siete duelos de la migración).*
- *Da lugar a cambios en la identidad.*
- *Da lugar a una regresión.*
- *Tiene lugar en una serie de fases.*
- *Supone la puesta en marcha de mecanismos de defensa y de errores cognitivos en el procesamiento de la información.*
- *Se acompaña de sentimientos de ambivalencia.*
- *El duelo migratorio lo viven también los autóctonos y los que se quedan en el país de origen.*
- *El regreso del inmigrante es una nueva migración.*
- *El duelo migratorio es transgeneracional.*

EL DUELO MIGRATORIO ES UN DUELO MÚLTIPLE

El duelo migratorio es un duelo por muchas cosas. Es un duelo múltiple. Posiblemente ninguna otra situación de la vida de una persona, incluso la pérdida de un ser querido, supone tantos cambios como la migración.

Todo lo que hay alrededor de la persona cambia, tanto más, cuanto más lejana y distante culturalmente sea la migración.

Cuadro 2. SIETE DUELOS EN LA MIGRACIÓN

Hay siete duelos en la migración:

- **La familia y los amigos.**
- **La lengua.**
- **La cultura: costumbres, religión, valores.**
- **La tierra: paisaje, colores, olores, luminosidad...**
- **El estatus social: papeles, trabajo, vivienda, posibilidades de ascenso social.**
- **El contacto con el grupo étnico: prejuicios, xenofobia, racismo.**
- **Los riesgos para la integridad física: viajes peligrosos, riesgo de expulsión, indefensión.**

EL DUELO MIGRATORIO AFECTA A LA IDENTIDAD

Como no podía ser de otra manera, la multiplicidad de aspectos que conlleva la elaboración del duelo migratorio (familia, lengua, cultura o estatus, entre otros) da lugar a profundos cambios en la personalidad del inmigrante, hasta tal punto que modifican su propia identidad.

Es decir, para bien o para mal, la migración cambia al sujeto.

Si va bien, favorecerá que surja una persona madura, 'de mundo'.

Si va mal, desestructurará al sujeto en el plano psicosocial y psicológico.

LA ELABORACIÓN DEL DUELO MIGRATORIO TIENE LUGAR EN UNA SERIE DE ETAPAS

Selye (1954) ² clasifica las tres etapas de respuesta fisiológica al estrés:

1) alarma, en la que el organismo reacciona con gran intensidad ante el estímulo estresor;

² - Selye, H. (1954). *Stress*. Barcelona: Científico médica. (Publicación original: 1950)

- Selye, H. (1956) *The stress of the life*. Nueva York. MacGraw-Hill.

II) resistencia, en la que se ponen en marcha respuestas más organizadas y sostenidas; y

III) agotamiento ligado a la enfermedad.

Posteriormente, desde la perspectiva de la elaboración psicológica de los procesos de duelo, hace referencia a **cuatro etapas**, que aplicadas a la **migración**, se expresarían de la siguiente manera:

La elaboración del duelo migratorio tiene lugar en una serie de etapas

I) Negación: no se puede aceptar la realidad del cambio, y el individuo no la quiere ver.

II) Resistencia: hay protesta y queja ante el esfuerzo que supone la adaptación. Ante las dificultades y los retos a los que se enfrenta el inmigrante, surge la queja, tal como señalábamos en el apartado anterior.

III) Aceptación: la persona se instala ya a fondo en la nueva situación (en el caso de la migración, en el país de acogida).

IV) Restitución: es la reconciliación afectiva con lo que se ha dejado atrás y con la nueva situación (en el caso de la migración, con el país de origen y el país de acogida). Se acepta lo bueno y lo menos bueno o malo, tanto del país de origen como del país de acogida.

MECANISMOS

Desde la perspectiva de respuesta, **Beck**³ señala varios mecanismos:

– **La inferencia arbitraria:** la generalización excesiva cuando se elabora una regla general, o una conclusión, a partir de uno o varios hechos aislados.

– **La maximización y minimización:** se distorsiona la realidad modificando la magnitud de los acontecimientos.

– **La personalización:** tendencia a atribuirse fenómenos externos injustificadamente.

– **El pensamiento absolutista o dicotómico:** tendencia a clasificar todas las experiencias siguiendo categorías extremas.

La ambivalencia hacia el lugar de origen y el lugar de acogida

El inmigrante siente, a la vez, amor hacia su país de origen, por los vínculos que estableció allá, pero también tiene sentimientos de rabia, porque tuvo que marchar de su tierra, porque fue una

• Beck, AT, Rush, AJ, Shaw, BF, & Emery, G. (1979). *La terapia cognitiva de la depresión*. Nueva York, NY: Guilford Press. Versión electrónica consultada 28/03/2014 <http://es.scribd.com/doc/126923748/Terapia-cognitiva-de-la-depresio%CC%81n-19a-ed>

mala madre que no le dio todo lo que necesitaba. Estas situaciones favorecen la rabia y, de este modo, se mezclan las emociones de amor y de odio hacia su país de origen.

Por otro lado, tiene sentimientos amorosos hacia el país de acogida, por los vínculos que ha establecido, pero también tiene rabia, por el esfuerzo que le supone la adaptación, por lo que también hay ambivalencia hacia el país de acogida.

El duelo migratorio afecta también a los autóctonos y a los que se quedan en el país de origen

La migración es un proceso que da lugar a cambios en la vida no sólo de quienes emigran, sino también de quienes reciben a los inmigrantes y de los familiares que se quedan en el país de origen.

Es como mover una pieza en un tablero de ajedrez: todas las demás piezas quedan afectadas, la partida ha cambiado.

La migración es un hecho social y, como todo hecho social, tiene repercusiones sobre el conjunto de la sociedad.

EL REGRESO DEL INMIGRANTE ES UNA NUEVA MIGRACIÓN

El regreso del inmigrante es, a su vez, una nueva migración. En el tiempo en que ha vivido fuera del país de origen, se han producido muchos cambios, tanto en la personalidad del inmigrante como en la sociedad de la que un día partió.

Al regresar al país de origen, llega una persona muy diferente de la que un día marchó y llega a un país que también es diferente.

Es la vieja idea de **Heráclito**⁴ de que nadie se baña dos veces en el mismo río, pues todo fluye (*panta rei*).

El duelo migratorio es transgeneracional

La elaboración de esta larga lista de vivencias que hemos descrito lógicamente no se agota en la persona del inmigrante, sino que continúa también en sus hijos y podría continuar en las siguientes generaciones si los inmigrantes no llegan a ser ciudadanos de pleno derecho en la sociedad de acogida.

Quizás el ejemplo más claro de esta situación sea el caso de los negros de Norteamérica. De 100 millones que fueron trasladados como esclavos, 60 murieron en los viajes o víctimas de la explotación. Los que quedaron llevan decenas de generaciones ya en Estados Unidos y continúan, en parte, sin estar integrados en la sociedad norteamericana.

⁴ Citado por **Rodolfo Mondolfo**: *Heráclito. Textos y problemas de su interpretación*. Madrid: Siglo Veintiuno (undécima edición), 2000.

Emigrar hoy.

Estresores de la migración actual que favorecen la exclusión social

Aunque la migración es un fenómeno tan viejo como la evolución o la humanidad, cada migración posee características específicas, y en los últimos años, ha sido claramente perceptible un nuevo cambio en las circunstancias, en el contexto de la migración.

Unas migraciones que están llegando en el siglo XXI en condiciones especialmente difíciles, tal como veremos al hacer referencia específicamente al **síndrome de Ulises**.

El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple

Hay claramente en los últimos años un gran empeoramiento de los estresores que afectan a esta población.

Emigrar nunca ha sido fácil, pero no es lo mismo emigrar como se hacía antes en condiciones difíciles, que marchar a otro país hoy en condiciones extremas.

Así, si comparamos la foto de un grupo de emigrantes españoles de los sesenta despidiéndose de sus familiares en un barco para ir a América, y les observamos en la fotografía cantando, emocionados ante las expectativas y oportunidades de su nueva vida, con una foto de los nuevos inmigrantes llegando en una patera, exhaustos, perseguidos, a las costas españolas, está todo dicho: no es lo mismo emigrar en barco, que emigrar en patera, no es lo mismo emigrar en condiciones difíciles que emigrar en condiciones extremas.

Evidentemente, ni todo el mundo emigraba antes en barco, ni todo el mundo llega ahora en patera, pero el barco ha sido siempre una imagen prototípica de la migración y, además, la patera es el único momento en el que está migración actual es visible: luego estas personas son ya invisibles, son 'los nadie'.

Los estresores

Los estresores de tanta relevancia y que van más allá del clásico estrés aculturativo,

Se hallan incrementados por toda una serie de factores que los potencian, tales como:

- ⊙ La multiplicidad (a más estresores, mayor riesgo;
- ⊙ Los estresores se potencian entre ellos);
- ⊙ La cronicidad, ya que estas situaciones límite pueden afectar al inmigrante durante meses o incluso años;

- ☉ El sentimiento de que el individuo, haga lo que haga, no puede modificar su situación (indefensión aprendida [Seligman ⁵],

Ausencia de auto eficacia [Bandura ⁶]; y

- ☉ Los fuertes déficits en sus redes de apoyo social (el capital social de Goleman ⁷).

EL SÍNDROME DE ULISES

Es un cuadro reactivo de estrés ante situaciones de duelo migratorio extremo que no pueden ser elaboradas. Consideramos que plantear la denominación 'síndrome de Ulises' contribuye a evitar que estos inmigrantes, por no existir un concepto para su problemática, sean víctimas:

- De la desvalorización de sus padecimientos, que se les diga que no tienen nada, a pesar de padecer a veces hasta diez síntomas.
- De que sean incorrectamente diagnosticados como enfermos depresivos (a pesar de que, además de no tener apatía, son proactivos; no sólo no tienen ideas de muerte, sino que están llenos de proyectos e ilusiones), como trastornos adaptativos (a pesar de
- que su reacción es totalmente proporcional a unos estresores de pesadilla que padecen), o como trastorno por estrés postraumático (a pesar de no tener conductas de evitación, ni pensamientos intrusivos en relación a situaciones traumáticas)

Sintomatología

La vivencia tan prolongada de situaciones de estrés tan intensas afecta profundamente a :

- *a personalidad del sujeto y a su homeostasis,*
- *Al eje hipotálamo-hipófisis-médula suprarrenal,*
- *al sistema hormonal o al muscular, entre otros.*

Ello da lugar a una amplia sintomatología:

- *del área depresiva (fundamentalmente, tristeza y llanto),*
- *de la de la ansiedad (tensión, insomnio, pensamientos recurrentes e intrusivos, irritabilidad),*
- *de la de somatización (fatiga, molestias osteoarticulares, cefalea, migraña*

⁵ Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W.H. Freeman. (Reimpresión, W.H. Freeman, 1992).

⁶ Bandura, A. (1999). *Auto- Eficacia: cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. (J. Aldekoa, Trad.) Bilbao.

⁷ Goleman, Daniel: *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós. (Junio de 2001)

• *del área confusional (que se puede relacionar con el incremento del cortisol*

y pueden ser erróneamente diagnosticada como trastornos psicóticos).

Y a esta sintomatología se le añade, una interpretación de su cuadro basada en la propia cultura del sujeto.

MIGRACIÓN, SALUD MENTAL Y DISFUNCIÓN FAMILIAR

Migración y Salud Mental

La migración implica factores de riesgos para la salud mental de quienes emigran: descenso en el estatus socioeconómico, falta de reconocimiento en el extranjero,

De calificación, incluyendo experiencia educacional y laboral, bajos niveles de aprendizaje y habilidad con el idioma, separación de las redes sociales, culturales y religiosas, particularmente familia y amigos, aislamiento social y falta de soporte, prejuicios y discriminación de la población anfitriona, tensión acumulativa, barreras culturales e idiomáticas para el acceso a servicios de salud mental, incluyendo el estigma sobre enfermedad mental y la falta de conocimiento en relación a servicios disponibles, ruptura de las estructuras de soporte tradicionales y familiares, particularmente familia y parientes, con conflicto intercultural, constituyendo esto último un factor que aporta una mayor contribución a los problemas

Otros factores son: La incertidumbre en la búsqueda de casa y empleo y el sentimiento de inestabilidad debido al desarraigo constante: la lejanía de los familiares y amigos y la consecuente reducción del apoyo emocional; el trabajo físico pesado y las consecuencias del trabajo agrícola; la forma en que está estructurado el trabajo: jornadas largas, ausencia de días de descanso, etc.;

Experiencias traumáticas o estrés prolongado previo a, o durante la migración: como nadar en aguas contaminadas o caminar por mucho tiempo en el desierto; Preocupaciones sobre la socialización de los niños: los niños valoran más a la nueva sociedad en que se establecen y desvalorizan las tradiciones de su familia; carencia de guardería y supervisión de los niños; preocupación por la educación de los hijos; pobreza y carencia de recursos básicos como: educación y alimentos; condiciones de alojamiento pobres: hacinamiento, presencia de parásitos, falta de agua potable, azoteas en malas condiciones, bacterias en las tuberías, falta de baños, tuberías rotas y carencia de espacios de lavandería; aislamiento geográfico y social, lo que hace difícil conocer gente y adquirir víveres; aislamiento emocional que dificulta confiar en otros; dificultades en el transporte; explotación por patrones: bajos salarios, pagos fuera de tiempo, precios excesivos para alimentos, provisiones y vivienda; miedo a la violencia doméstica o la producida por el consumo de bebidas o medicinas; preocupaciones relacionadas con la salud: salud pobre, acceso limitado a la asistencia médica y carencia de información sobre enfermedades de transmisión sexual y la aculturación: carencia de alimentos familiares y de medios

Un análisis de los problemas de salud mental que implica la migración tiene que considerar los diferentes momentos de la migración:

- *la pre-migración que se refiere al momento de preparación de la partida y la reorganización familiar),*
- *la migración que constituye el paso por la frontera,*
- *la post-migración que incluye las primeras impresiones, y*
- *la decisión de quedarse a vivir o regresar al país de origen y*
- *la aculturación.*

En el proceso de aculturación se presentaran cuatro posibilidades :

- a) Integración: en la que el individuo se maneja en forma adaptada a ambas culturas de acuerdo con las personas con las que interacciona,*
- b) Se rechaza la cultura de origen y se adopta completamente la cultura anfitriona,*
- c) Separación: se rechaza la nueva cultura y se mantiene íntegramente la cultura de origen y*
- d) Marginación: se rechaza ambas culturas.*

La primera opción suele ser más saludable, en tanto que la marginación está más asociada con trastornos del comportamiento

- ⊙ Factores individuales y sociales influirán en el tipo de trastornos del comportamiento que se presenten.
- ⊙ Las tasas de esquizofrenia en los recién llegados son mas altas que quienes ya llevan 10 o 12 años en el país receptor.
- ⊙ La depresión, la ansiedad u el estrés post traumático también han sido reportados.
- ⊙ Estas dificultades han sido observadas no solo en migraciones de un país a otro, sino entre la que se presenta del medio rural al urbano e incluso entre la que realizan jóvenes que cursaran estudios en el extranjero.(Bhugra ⁸, 2004)
- ⊙ Estudios epidemiológicos han estimado el índice de hospitalización por causa psiquiátrica de la población inmigrante entre un 3,5 y un 16,5% (27% trastornos psicóticos; 14% trastornos afectivos; 5% abuso desustancias) (Martínez y Martínez, 2006)

⁸ Bhugra D. (2004) Migración y salud mental Acta Psychiatrica Scandinavica. Volumen 109 , Número 4 , páginas 243-258.

- ⊙ *Los estudios realizados hasta la fecha entre migrantes Mexicanos en Estados Unidos, señalan como problemas principales de salud mental :*
- ⊙ *la depresión, la ansiedad, el abuso del alcohol (con la consecuente exposición a accidentes, peleas y relaciones sexuales sin protección), y violencia hacia las mujeres y niños. (Hovey, 2002 ⁹).*
- ⊙ *De manera típica el 18% de la población a la que se le aplica la Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) presenta depresión.*
- ⊙ *Sin embargo cuando se le ha aplicado a poblaciones de migrantes las tasas se elevan a 41% en el caso de las madres migrantes mexicanas (De Leon Siantz, 1990 ¹⁰) y 38% de los migrantes mexicanos en Michigan y Ohio (Hovey y Magaña, 2000 ¹¹).*
- ⊙ *Se ha encontrado que la depresión en migrantes esta asociado con: “estrés por aculturación” baja autoestima, pobre religiosidad (Hovey and Magaña, 2000), discriminación (Alderete et al.,1999¹²; Hovey y Magaña, 2000), bajos ingresos, problemas médicos (Vega et al., 1985) y perdida del cuidado de los niños (De Leon Siantz, 1990).*

Ideas Suicidas

En la encuesta de salud para trabajadores agrícolas de California se encontró que el 2% de los encuestados reportó haber tenido pensamientos suicidas en el último año.

Sin embargo al parecer este dato esta infra reportado, pues el 45% se negaron a contestar esta cuestión y de 16 individuos que dijeron haber presentado este tipo de pensamiento solo uno buscó tratamiento en una clínica local (Villarejo et al., 2000¹³).

Usando una combinación de entrevistas y cuestionarios Hovey y Magaña, estimaron la prevalencia de pensamientos e ideación suicida entre 20 madres migrantes mexicanas. 35% de ellas reportaron este tipo de problemas.

⁹ Hovey, JD, y Magaña, C. (2002). *Predictores psicosociales de la ansiedad entre los trabajadores agrícolas migrantes mexicanos inmigrantes: Implicaciones para la prevención y el tratamiento. Diversidad Cultural y la psicología de las minorías étnicas*, 8, 274-289.

¹⁰ De Leon Siantz (1999) *Health Promotion in Multicultural Populations: A Handbook for Practitioners and Students*. Michel Kline and Robert M. Huff. SAGE Publications, Inc 2008

¹¹ Hovey, JD, y Magaña, C. (2002). *Acculturative stress, depression, and suicidal ideation among Mexican immigrant farmworkers in the Midwest Unites States*. 2-119-131

¹² Citado en Reg Arthur Williams, Bonnie Kawczak Hagerty, Shake Ketefian (2005) **Investigación: La depresión en Enfermería: Perspectivas Globales** Springer Publishing Company, Apr 29 2005 -

¹³ Villarejo et al., (2010) *The Health of California's Immigrant Hired Farmworkers* .American Journal Of Industrial Medicine 53:387–397 (2010)

En comparación con las mujeres sin una historia de pensamientos suicidas, se encontró como factores de riesgo los siguientes: baja autoestima, ambiente familiar disfuncional, escaso apoyo social, pocas esperanzas para el futuro, gran estrés por aculturación y altos niveles de depresión.

Aunque se trató de una investigación preliminar los autores pudieron realizar una predicción perfecta de pensamiento suicidas utilizando los factores antes señalados (Hovey, 2001).

Los Niños

En los niños migrantes 59% presentan uno o más desórdenes psiquiátricos. Los desórdenes más comunes:

- ⊙ *en un 50% son los relacionados con la ansiedad,*
- ⊙ *70% muestran conductas disruptivas y 8% depresión (Kupersmidt Y Martin, 1997 ¹⁴).*
- ⊙ *Además los niños migrantes sufren **tasas más elevadas de maltrato que otros niños no migrantes.***
- ⊙ ***La tasa de maltrato es 27.7 incidentes por cada 1000 niños, esto es 5 veces mas alto que en la población local (Larson et al. 1990).***
- ⊙ *De la misma manera los Mexicanos nacidos en Estados Unidos tienen tasas más altas de problemas relacionados con la salud mental.*
- ⊙ ***34 % de las mujeres latinas** reportaron en una encuesta realizada en los Estados Unidos haber sufrido **violencia en su país y de origen y en el de destino.***
- ⊙ ***Los hijos de los migrantes sufren 3 veces mayor abuso y abandono que la población residente en Estados Unidos (Ismecal, 2003).***

Consecuencias psicológicas de la migración.

MIGRACIÓN Y SUICIDIO INFANTO JUVENIL

La migración es una característica consustancial a la naturaleza humana desde sus orígenes.

La población de Argentina del último siglo, se caracteriza por la variante migratoria denominada voluntaria, que incluye las llamadas migraciones internas. Otro dato notable de nuestro país, son sus niveles de suicidio, uno de los más elevados de América Latina en todas las edades.

En investigaciones se encontró un correlato entre ambas temáticas.

¹⁴ Kupersmidt JB¹, Martin SL.(1997)Mental health problems of children of migrant and seasonal farm workers: a pilot study. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 1997 Feb;36 (2):224-32.

Entre los factores que promueven el suicidio en los niños, se encuentran, entre otras situaciones: la desintegración familiar, mudanzas, etc., característicos de la relocalización geográfica.

Cuando se migra, según los autores que analizan este hecho, se pone en riesgo la identidad, ubicando al sujeto en el orden de lo traumático y abriendo el juego a su posibilidad de afrontamiento.

La migración implica además un esfuerzo psicológico de reorganización personal, para adaptarse y no quedar excluido del nuevo sistema social.

Al ser la migración *un fenómeno multideterminado*, depende no sólo de factores individuales (fortaleza yoica, predisposición, historia previa), sino también de otros factores psicosociales (motivos, diferencias culturales, idioma, transitoriedad o permanencia, con quienes se migra, avance o retroceso en las condiciones socioculturales del lugar de origen, entre otros).

Los sujetos migrados poseen, en comparación con los no migrados, una estructura yoica más lábil, así como también los migrados externos se ven más afectados que los internos. No obstante, las mujeres migradas parecen tener más recursos yoicos que los varones, denotando una mayor capacidad de adaptación a la realidad, a diferencia de épocas anteriores, en las que eran los varones los que, al salir activamente al mundo laboral rápidamente se adaptaban.

MIGRACION Y EL SUICIDO ADOLESCENTE Y JUVENIL EN LA PATAGONIA¹⁵

- *Para explicar las razones de este trágico fenómeno patagónico, se menciona el origen poblacional de todas estas provincias, con un alto índice migratorio.*
- *"Muchas son parejas jóvenes, que llegan con idealización muy fuerte del lugar.*
- *Pero además del paisaje maravilloso de la Patagonia, también se encuentran con el viento, la soledad, la ausencia del círculo familiar y muchas expectativas insatisfechas que, con el correr de tiempo, pueden llegar a provocar la separación de la pareja.*
- *Y son las disfunciones familiares que se producen como consecuencia de todo esto las que afectan principalmente a los chicos.*
- *Por otra parte, la adolescencia es una etapa particularmente vulnerable.*

¹⁵ Prof. Dr. José Lumerman

www.suicidioadolescente.com.ar

- *"El trabajo de prevención debe ser interdisciplinario. El colegio es el lugar natural de detección precoz de muchos conflictos, y allí es donde deben actuar tanto los docentes como los padres".*