



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE EMPREGO
E IGUALDADE



BOLETÍN Nº1 / Marzo 2022
SAIMI III: Salud Integral a Mujeres Inmigrantes

Este trimestre hablamos sobre...

EL DUELO MIGRATORIO





ÍNDICE

1. Introducción: migración y bienestar psicológico
2. Que es el duelo migratorio
 - 2.1. Características
 - 2.2. Fases
3. Síndrome de Ulises
4. Estrategias de afrontamiento
5. Fuentes de información

1. Introducción: migración y bienestar psicológico

Seguro que cuando empezaste a valorar la posibilidad de emigrar aparecieron **sentimientos enfrentados**: alegría, ilusión y esperanza por el futuro, miedo e incertidumbre ante el cambio y tristeza o enfado por tener que abandonar tu país. Finalmente, si tomaste la decisión de emigrar, fue porque los sentimientos positivos vencieron a los negativos. Al fin y al cabo, el principal motivo por el que las personas deciden emigrar es **mejorar su calidad de vida**.



Aunque las condiciones en las que se emigra pueden determinar los inicios en el país de acogida, los primeros días suelen ser muy emocionantes, estando marcados por una sensación de alivio y de esperanza. Después de un tiempo de reflexión y planificación, al fin llegas a tu destino y piensas que ya estás más cerca de la estabilidad de las condiciones de vida que quieres. Sin embargo esto puede tardar en materializarse.

Cuando tomas conciencia de tu **nueva realidad**, comienzas a realizar ciertas gestiones básicas para garantizar tus necesidades básicas: comienzas los trámites para regularizar a túa situación legal (si fuera necesario), empiezas a buscar una vivienda para ti y para tu núcleo familiar próximo, solicitas cobertura sanitaria, tratas de matricular a tus hijos/as en el colegio más cercano... Muchas de estas cosas cotidianas funcionan totalmente diferente en tu país de origen, por lo que tienes que adaptarte a otra metodología y respetar otros plazos. Mientras tanto, tienes que lidiar con otras cuestiones del día a día tanto en el país de acogida como en tu país de origen. Esto puede producirte mucho **estrés, frustración y malestar**.

Puede que en este momento comiences a preguntarte si hiciste bien en emigrar, que dudes de tu decisión y de tu capacidad de adaptación o incluso proyectes esta decepción en la sociedad de acogida: *“el sistema no funciona”, “la gente no me respeta por ser de fuera”...* Son **mecanismos de defensa** que a veces ponemos en práctica de manera inconsciente, pero que en realidad solo nos generan más malestar.

Ahora es el momento de **ajustar tus expectativas**, que pudieron llegar a ser muy altas se basaron en el discurso que suelen divulgar los medios de comunicación, en el que destacan de la experiencia migratoria la capacidad de adaptación y superación de las personas y las nuevas oportunidades (cosa que es cierta), pero con el que minimizan las dificultades que existen durante el proceso de adaptación. Algunas personas migrantes también difunden este discurso. A veces por no preocupar a los seres queridos que quedan en el país de acogida y otras para evitar ser juzgadas por la decisión que tomaron.

En definitiva, aún que emigrar es un acto que se hace en busca de **evolución y mejoras**, también trae consigo muchas **tensiones y dificultades**, más aún si hay alguna condición especial que dificulte el proceso de adaptación y/o existen muchos estresores. En este sentido, ser **mujer** tiene una relación directa con el malestar, pues a pesar de que comparten la misma respuesta que los hombres, las mujeres están expuestas a más estresores y tienen menos oportunidades para aliviar ese malestar.

Por eso podemos afirmar que **la experiencia migratoria compromete al bienestar psicológico** de las personas en mayor o menor medida. Prácticamente todas las personas migrantes experimentan el denominado **“duelo migratorio”** que hace referencia al proceso psicológico por el que pasan asociado a las pérdidas que sufren debido al cambio de país. Si este duelo migratorio se complica, puede aparecer un cuadro de estrés intenso denominado como el **“Síndrome de Ulises”**, o incluso puede darse algún trastorno psicológico.

En este boletín aprenderás a identificar los **síntomas psicológicos** habituales durante el proceso migratorio y conocerás las estrategias más eficaces para su **manejo**.

2. Qué es el duelo migratorio

El duelo migratorio es una experiencia parecida al duelo clásico que podemos vivir cuando sufrimos una pérdida, por ejemplo ante el fallecimiento de un ser querido. El duelo hace referencia al **proceso psicológico** al que nos enfrentamos **ante la pérdida**. En el caso del duelo migratorio este proceso aparece cuando dejamos nuestro **país de origen**. Este tipo de duelo tiene unas características especiales que lo diferencian del duelo clásico, y que vamos a ver en este apartado.

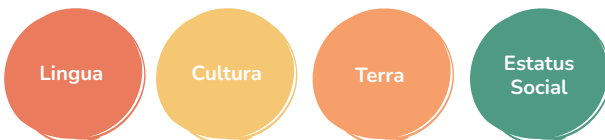
2.1. Características

Decimos que el duelo migratorio es un duelo **parcial** porque no hay una pérdida definitiva. En el caso del duelo clásico sí hay una desaparición total, pero en el tipo migratorio simplemente hay una separación pues el país de origen sigue ahí y se puede regresar a él. Este tipo de duelo también es **recurrente**: puede vivirse durante toda la vida precisamente porque hablamos de una separación, no de una desaparición. Al estar en continuo contacto con el país de origen podemos llegar a revivir el duelo en cualquier momento.

Además, decimos que el duelo migratorio es **múltiple** pues no estamos ante la pérdida de una sola persona, sino ante la separación de muchas cosas importantes para nosotras: la **familia** y los seres queridos que quedan, nuestra **lengua**, la **cultura**, la **tierra**... También puede darse un duelo por la pérdida de **estatus social** (relacionado con la situación legal, puesto de trabajo y acceso a servicios) y por el **grupo de pertenencia** (sentimiento de no encajar en la sociedad de acogida). Todos estos aspectos tienen un componente emocional muy importante.

Otra característica del duelo migratorio es que trae consigo un **cambio de identidad**. Durante la experiencia migratoria tienes la oportunidad de conocer e integrar diferentes aspectos culturales del país de acogida, formando una nueva identidad. A veces esto puede generar sentimientos de **ambivalencia** pues reconoces que hay cosas tanto de tu país de origen como del país de acogida que son de tu agrado, pero también tienes queja sobre algún aspecto propio de cada uno de los dos países. Este cambio de identidad puede hacer que incluso el **regreso** al país de origen se considere una **nueva migración**.

Otra condición que diferencia el duelo migratorio del duelo clásico es que el primero se da en otras personas que no están viviendo la experiencia migratoria: aparece en las **personas autóctonas** del país de acogida y en las **personas que quedan en el país de origen**, pues la migración es un movimiento que afecta a todas las sociedades.



Otra condición que diferencia el duelo migratorio del duelo clásico es que el primero se da en otras personas que no están viviendo la experiencia migratoria: aparece en las **personas autóctonas** del país de acogida y en las **personas que quedan en el país de origen**, pues la migración es un movimiento que afecta a todas las sociedades.

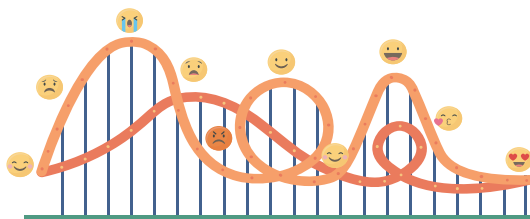
El duelo migratorio también es **transgeneracional**: los hijos y las hijas de las personas migrantes, incluso si ya han nacido en el país de acogida, se encuentran entre la cultura de origen de su familia y la cultura de la sociedad de acogida, teniendo o su propio proceso de adaptación.

2.2. Fases

Aunque el duelo migratorio es un duelo recurrente que puede experimentarse en muchos momentos a lo largo del tiempo, podemos distinguir en el estas tres fases:

- **Negación:** se trata de una primera fase en la que podemos llegar a minimizar lo que supone para nosotras estar en un país que no es el nuestro, negando las dificultades o idealizando el país de acogida, diciendonos cosas tales como: *“Para mí es lo mismo estar aquí o allí”, “No me afecta estar lejos de mi país”, “Como aquí no se vive en ningún sitio”*.
- **Resistencia:** en esta fase comenzamos a ser conscientes de la realidad y comenzamos a confrontarla, resistiéndonos al cambio que supone estar en un nuevo país o protestando por el esfuerzo que nos está suponiendo: *“La gente de aquí no nos incluye por ser de fuera”, “Solo voy a juntarme cos mis compatriotas”...*
- **Aceptación:** esta es una fase progresiva que nos lleva a la aceptación de nuestra nueva vida en el país de acogida y favorece la adaptación a la misma: *“Estoy trabajando fuera de mi perfil profesional pero al menos estoy teniendo una retribución mayor que en mi país”, “Echo de menos caminar por el barrio de mi infancia, pero reconozco que aquí me siento más segura en la calle”*.

Estas fases se repetirán a lo largo del tiempo, provocando picos de inestabilidad emocional marcados por sentimientos de tristeza, enfado e incluso culpa. Si existe una buena elaboración ante el duelo migratorio, estos **picos** cada vez serán **menos intensos** y contribuirá a nuestro propio crecimiento personal. Si no, puede aparecer el denominado “Síndrome de Ulises”.



3. Síndrome de Ulises

El psiquiatra Joseba Achotegui nombró como **Síndrome de Ulises** a un **cuadro de estrés crónico y múltiple** reactivo a las situaciones de **duelo migratorio extremo** (soledad, miedo, indefensión y exclusión) que no están siendo bien elaboradas.

Su nombre fue inspirado por la obra épica “La Odisea” de Homero, que recoge las adversidades a las que tuvo que enfrentarse su protagonista, el héroe Ulises, durante los diez años que estuvo fuera de su país. Pasaba los días sentado en las piedras, mirando al mar, lamentándose por estar lejos de sus seres queridos. Cuando intentó regresar, tuvo que enfrentarse a muchos peligros. ¡Incluso tuvo que enfrentarse a un cíclope! Una buena metáfora para plasmar las grandes dificultades por las que pasan las personas migrantes. Cuando Ulises volvió a su tierra, observó que muchas cosas habían cambiado. Se sentía un migrante en su propio país.



El Síndrome de Ulises no es una enfermedad, por lo que no se usa como etiqueta diagnóstica, tan sólo descriptiva, para **visibilizar los síntomas** que comparten las personas que emigran en **situaciones extremas**. Puede ser que desarrolles este cuadro de estrés si viviste una separación forzosa con tu familia, si viajaste en condiciones peligrosas o traumáticas, si estás en continua lucha por tu propia supervivencia (tratando de cubrir las necesidades más básicas de vivienda, alimentación, salud...) o si te invaden sentimientos de desesperanza o fracaso por el proyecto migratorio.



Este síndrome está caracterizado por la presencia de **síntomas depresivos** (tristeza y llanto), síntomas **ansiosos** (tensión, insomnio, pensamientos negativos intrusivos y automáticos, preocupaciones excesivas, irritabilidad e insomnio), síntomas **somáticos** (fatiga, molestias articulares, dolor de cabeza) o **cognitivos** (confusión, desorganización, despersonalización, desrealización, desorientación, problemas de atención y memoria...).

No es de extrañar que, si hasta un semidiós como era Ulises sufría por estar lejos de su país, las personas también podemos tener esta respuesta. De hecho se estima que alrededor de un **15% de las personas migrantes** atendidas en centros de salud presentan este cuadro de estrés (J. Achotegui, 2017), sin existir diferencias significativas entre hombres y mujeres migrantes (J. Achotegui et al., 2015). Sin embargo, podemos suponer que las mujeres lo mantienen más en el tiempo pues tienen más estresores relacionados con su condición de género y menos oportunidades para poner en práctica las estrategias de afrontamiento (menor conducta de autocuidado, menor apoyo social...).

4. Estrategias de afrontamiento



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE EMPREGO
E IGUALDADE

ONG MESTURA



Es importante atender a todas las anteriores señales para tratar de manejarlas y disminuirlas. A pesar de que el estrés es una respuesta adaptativa, si es demasiado intenso o duradero puede acarrear problemas de salud. ¿Cómo puedes manejar las emociones derivadas del duelo migratorio?

Tiene una visión realista

A menudo en situaciones de estrés podemos adoptar una visión sesgada de la situación que vivimos, la cual empeora nuestro estado emocional. Lo ideal es ser consciente tanto de las dificultades como de las oportunidades, por lo que aconsejamos no dejarse llevar por la intuición, sino tomar un tiempo para reflexionar y razonar. Cuidado con este tipo de fenómenos que pueden aparecer:

- **Negación:** *“A mí esto no me afecta”, “Me da igual estar aquí o allí”...*
- **Proyección:** *“No me atienden porque soy migrante”, “Tienen mala intención”...*
- **Idealización:** *“Mi país es el más bonito”, “Aquí las cosas sí que funcionan bien...”.*
- **Hiperadaptación:** *“En mi país siempre teníamos esta celebración, pero aquí ya no, pues tengo que adaptarme a este país”*
- **Generalización:** *“Una persona no me saludó, no encajo en ningún grupo”.*
- **Maximización:** *“En general la entrevista de trabajo fue bien, pero no me expresé bien en español en una pregunta, no me van a contratar”.*
- **Minimización:** *“Sigo igual de estancada, sólo avancé en el trámite de homologación de mis estudios”.*
- **Absolutismo:** *“Todo me sale mal”, “Nadie me ayuda”, “Nunca llegará el momento”...*

Afronta los problemas de manera adaptativa

Las personas tenemos un repertorio de estrategias de solución de problemas que puede ser más o menos adaptativo. Te invitamos a cubrir este test para analizar qué tipo de estrategia empleas cuando se te plantea un problema:

Algunas de estas estrategias están orientadas a la acción, es decir, a buscar la solución del problema, y otras a la emoción, para buscar sentirnos mejor a pesar del problema.

Te invitamos a **cubrir el test de la derecha para analizar el tipo de estrategia que empleas cuando se te plantea un problema**. Si tu puntuación es mayor en la primera suma que en la segunda, estás empleando en mayor medida estrategias adaptativas.

CUESTIONARIO COPE

Estrategias de afrontamiento

¿Con qué frecuencia empleas cada una de estas estrategias cuando tienes un problema? Marca la opción que mejor se ajuste a ti, según esta escala:

	0	1	2	3
	Nunca	Pocas veces	Muchas veces	Siempre
1. Intento conseguir que alguien me ayude	☐	☐	☐	☐
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación	☐	☐	☐	☐
3. Acepto la realidad de lo que sucede	☐	☐	☐	☐
4. Recorro a alguna actividad para apartar las cosas de mi mente	☐	☐	☐	☐
5. Me digo a mí misma "esto no es real"	☐	☐	☐	☐
6. Intento proponer una estrategia sobre que hacer	☐	☐	☐	☐
7. Hago bromas sobre eso	☐	☐	☐	☐
8. Me critico a mí misma	☐	☐	☐	☐
9. Consigo el apoyo emocional de otras personas	☐	☐	☐	☐
10. Tomo medidas para intentar que la situación mejore	☐	☐	☐	☐
11. Renuncio a intentar ocuparme de eso	☐	☐	☐	☐
12. Digo cosas para dar rienda suelta a los sentimientos desagradables	☐	☐	☐	☐
13. Me niego a creer lo que sucedió	☐	☐	☐	☐
14. Intento verlo con otros ojos para que parezca más positivo	☐	☐	☐	☐
15. Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor	☐	☐	☐	☐
16. Intento conseguir consuelo en mi religión o creencias espirituales	☐	☐	☐	☐
17. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien	☐	☐	☐	☐
18. Busco algo bueno en lo que está sucediendo	☐	☐	☐	☐
19. Me río de la situación	☐	☐	☐	☐
20. Rezo o medito	☐	☐	☐	☐
21. Aprendo a vivir con eso	☐	☐	☐	☐
22. Hago algo para pensar menos en eso	☐	☐	☐	☐
23. Expreso mis sentimientos negativos	☐	☐	☐	☐
24. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo	☐	☐	☐	☐
25. Renuncio al intento de hacer frente al problema	☐	☐	☐	☐
26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	☐	☐	☐	☐
27. Me echo la culpa de lo que sucedió	☐	☐	☐	☐
28. Consigo que otras personas me ayuden o me aconsejen	☐	☐	☐	☐

SUMA TOTAL DE LOS ÍTEMS 1, 2, 3, 6, 9, 10, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 26, 28 =

SUMA TOTAL DE LOS ÍTEMS 4, 5, 7, 8, 11, 12, 13, 15, 19, 22, 23, 24, 25, 27 =



Amplía tu red de apoyo

Sabemos que es difícil conocer gente en un país nuevo, pero es importante que estemos en contacto con otras personas y que nos sintamos parte de un grupo. ¿Consideras que tienes suficiente apoyo?

De nuevo añadimos otro test, a la derecha, para que lo valores.

Si tu puntuación total es igual o mayor a 57, consideramos que tienes una red de apoyo suficiente. Por otra parte, si el valor es menor, te animamos a participar en actividades grupales para conocer gente y entablar conversación con otras personas.

Mantén hábitos saludables

Cuida las horas de sueño:

- Trata de dormir solo por la noche.
- Instaura una rutina de actividades antes de dormir (cena, baño, lectura...).
- Evita comidas copiosas o alimentos y bebidas estimulantes cerca a la hora de acostarte.
- No abuses de las pantallas antes de dormir (o utiliza el modo de luz azul).
- Ve a la cama solo cuando tengas realmente sueño.

Pon en práctica técnicas de relajación o meditación.

Intenta realizar ejercicio físico moderado un par de veces a la semana.

Pide ayuda

Si consideras que tienes dificultad para aplicar cualquiera de estas estrechas no dudes en pedir ayuda. ¡Pedir ayuda no demuestra debilidad, sino **valentía**!

CUESTIONARIO MOS

Apoyo emocional

1. ¿Cuántas amistades íntimas y familiares cercanos tienes? Indica con número la respuesta: _____.

¿Con qué frecuencia cuentas con alguien en las situaciones descritas en las frases? Marca la opción que mejor se ajuste a ti, según esta escala:

1	2	3	4	5
Nunca	Pocas veces	Algunas veces	La mayoría	Siempre

	1	2	3	4	5
2. Que te ayude cando tienes que estar en la cama.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Con quien puedas contar cando necesites hablar.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Que te de consejos cuando tienes problemas.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Que te lleve al médico cuando lo necesitas.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Que te demuestre amor y afecto.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Con quien pasar un buen rato.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Que te informe y ayude a entender una situación.	☐	☐	☐	☐	☐
9. En quien confiar o con quien hablar de ti misma.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Que te abraze.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Con quien puedas relajarte.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Que te prepare la comida si no puedes hacerla.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Cuyo consejo realmente desees.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Con quien hacer cosas para olvidar problemas.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Que te ayude en las tareas domésticas si estás enferma.	☐	☐	☐	☐	☐
16. Con quien compartir tus temores y problemas íntimos.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Que te aconseje sobre cómo resolver problemas.	☐	☐	☐	☐	☐
18. Con quien divertirse.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Que comprenda tus problemas.	☐	☐	☐	☐	☐
20. A quien amar y hacerle sentirse querido/a.	☐	☐	☐	☐	☐

SUMA TOTAL DE TODAS LAS PUNTUACIONES = _____

5. Fuentes de información

Achotegui, J. (2017)

La inteligencia migratoria. Ned Emprendimientos.

Achotegui, J., López, A., Morales, M., Espeso, D., y Achotegui, A., (2015).

Estudio sociodemográfico de los inmigrantes con síndrome de Ulises. Estudio sobre 1.110 inmigrantes atendidos en el SAPPIR en Barcelona, Revista Norte de Salud Mental, Vol. 13, No. 52, pp. 70-80.

Fernández-Rodríguez, J., Domínguez-Pineda, N. Z., Miralles-Muñoz, F., (2020).

El Síndrome de Ulises: el estrés límite del inmigrante. Revista de Estudios en Seguridad Internacional, Vol. 6, No. 1, (2020), pp. 101-117.

Morán, C., Landero, R., González, M. T. (2009)

COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. Revista Universitas Psychologica Vol.9 No.2. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200020

Revilla, L., Bailón, E. (2014)

El cuestionario Medical Outcomes Study (MOS), un instrumento para evaluar el apoyo social. Revista Comunidad semfyc 2014;16(1). Recuperado de: <https://comunidad.semfyc.es/el-cuestionario-medical-outcomes-study-mos/>



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE POLÍTICA
SOCIAL



ONG MESTURA

"Traducido del gallego al español, acción contemplada en el programa de facilitadores lingüísticos A Túa Voz III, financiado con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del IRPF, gestionado por la Consellería de Política Social".

