

VOLVEMOS.ORG

SDI
INTERNATIONALE
HOCHSCHULE
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

BABELE
ONLUS



Cofinanciado por
la Unión Europea



Mentes Migrantes

FORMACIÓN PARA PROFESIONALES EN PSICOLOGÍA DE LA MIGRACIÓN

UNIDADES DIDÁCTICAS

"El proyecto Mentes Migrantes está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de este sitio web es responsabilidad exclusiva del Volvemos.org, Universidad SDI Múnich y Babelle Onlus y ni la Comisión Europea, ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

Contenidos

2

1.	MAPA CONCEPTUAL DE LA MIGRACIÓN	6
	Viaje del emigrante	7
	Ejercicio inicial	8
	El individuo y su entorno	12
2.	EL INDIVIDUO	14
	Motivos para migrar. Miedos, despedida y motivación inicial	15
	Migración e identidad. La mochila del emigrante. Soledad	23
	Toma de conciencia. Melancolía. Recaídas	33
	Duelo migratorio. Síndrome de Ulises	38
	Retorno: miedos, expectativas y ansiedad	46
3.	EL ENTORNO	50
	La familia durante la etapa migratoria	51
	Choque cultural. Barrera lingüística.	
	Entorno laboral. Racismo y discriminación	55
	Parejas transculturales e hijos/as. Violencia de género	60
	Posibilidades que ofrece la migración. Red de apoyo y desarrollo profesional	66
	Choque cultural inverso. Ruptura con el lugar de acogida. Empleo	70



MAPA CONCEPTUAL DE LA MIGRACIÓN



El viaje del migrante



Ejercicio inicial (I)

Jose está a punto de dejar su casa para vivir una temporada en el extranjero. Mientras espera al taxi que lo llevará al aeropuerto le acompaña su madre, Ana. Ambos mantienen una conversación en la que hablan sobre su marcha:

- **Ana:** *¿Tienes todo preparado? ¿Y el pasaporte?*
- **Jose:** *Sí mamá, ya me lo has preguntado tres veces.*
- **Ana:** *Lo sé hijo, discúlpame, es que estoy un poco nerviosa. El taxi está a punto de llegar y ya no te voy a ver en meses.*
- **Jose:** *Mamá ya lo hemos hablado. No te preocupes, todo va a salir bien. Te voy a llamar y vendré en tres meses. Berlín está a tres horas de casa.*
- **Ana:** *Ya... pero me da miedo que ya no quieras venir. A lo mejor esto ya no te gusta y te olvidas de nosotros.*
- **Jose:** *¿Cómo me voy a olvidar de vosotros si sois mis padres? Os voy a echar mucho de menos y me encantaría que vinierais pronto a verme también.*
- **Ana:** *Es mejor que vengas tú, que nosotros no hablamos alemán y nos ponemos muy nerviosos con estas cosas.*
- **Jose:** *Vale mamá, pues vendré yo.*



Ejercicio inicial (II)

¿Qué emociones pueden estar experimentando Jose y su madre?

Emociones de Jose	Emociones de Ana
Ilusión y alegría. Independencia. Orgullo.	Miedo a que se olvide de la familia, miedo a que no regrese. Miedo a lo desconocido. Miedo anticipado.
Miedo a lo desconocido.	Intranquilidad propia del desplazamiento.
Empatía. Resignación. Cariño.	Tristeza, ansiedad, inseguridades personales. Melancolía. Cariño.
Presión, sentimiento de culpabilidad.	Inversión de roles (parentalización).
Incapacidad de expresar sus preocupaciones.	Posible apoyo en el futuro a José.
Rabia, impotencia o tristeza por ser él quien tiene que viajar para ver a su familia.	



Ejercicio inicial (III)

7

¿Cómo crees que condicionará la actitud de Ana la experiencia migratoria de Jose?

Desarrollo de somatizaciones en Jose por no poder expresar a su familia sus preocupaciones.

Dudas sobre la decisión de migrar. Miedo al fracaso. El comportamiento de su madre refuerza miedos e inseguridades.

Dificultades de adaptación en el país de acogida porque el vínculo con su lugar de origen no se lo permita.

Rotura del vínculo con su madre (ante un problema no confiará en su familia). Nostalgia.

Futuro condicionado por la necesidad de visitar frecuentemente a su familia. Responsabilidad que recae sobre él de volver a verse.

Desequilibrio latente.



El individuo y su entorno



EL INDIVIDUO



1.

Motivos para migrar Miedos, despedida y motivación inicial



María, 27 años, migrante española en Reino Unido.

Tras terminar su relación de pareja se siente perdida. Considera que ha dado mucha relevancia a dicha relación olvidándose de sí misma. No encuentra trabajo y siente que es un buen momento para mudarse a otro país para ampliar su experiencia laboral y aprender un nuevo idioma.

Decide marcharse a Londres donde, una vez instalada, comienza a sentirse intranquila. Sufre ante cualquier fracaso, le invaden pensamientos negativos relacionados con su familia y amigos. Se pregunta si verdaderamente llegará a entenderse con los ingleses.

Al mismo tiempo, su familia le muestra una inquietud constante por el hecho de que ella esté allí. Esto, unido a un pensamiento recurrente de que su familia y amigos en España se van a olvidar de ella, le genera angustia y malestar.



¿De qué huye María yéndose a Londres?



¿Ha idealizado María su destino antes de marcharse?

¿Por qué tiene esos pensamientos negativos?



¿Qué actitud debe adoptar María para mejorar su experiencia?



La decisión de migrar

Motivos para migrar

Tipos de migración	Motivaciones	Desencadenantes
Migración voluntaria (libertad de elección)	Motivación positiva: experiencia vital, aprendizaje, mejora laboral	Ilusión
Migración forzada (obligación)	Crisis vital: crisis de identidad, crisis laboral, crisis de relaciones sociales Racismo, persecución, huida	Ansiedad Impotencia
Migración sedentaria	A consecuencia de un cambio social, búsqueda de un entorno parecido al anterior	Frustración



La decisión de migrar

Miedos y despedida

14

Miedos a la migración

- Miedo a lo desconocido
- Miedo al fracaso
- Miedo al rechazo social
- Miedo a la soledad
- Miedo a la desconexión del lugar de origen
- Miedo al cambio en la propia identidad

La despedida

- Sentimiento de pérdida
- Rito de despedida ante familia y amigos
- Propósitos para la nueva etapa
- No despedida: desasosiego, aprehensión



La decisión de migrar

Miedos a la migración (I)

15

a) A lo desconocido

- Miedo a la incertidumbre
- Relacionado con el resto de miedos
- La persona sufre inseguridad debido a la pérdida del contexto referencial
- **Choca con ciertos esquemas de control** que la persona utiliza para existir de manera segura
- Madurez emocional, autonomía, autoconfianza » reducen miedo
- Una buena autoeficacia y capacidad de toma de decisiones » reducen miedo
- Locus de control interno » reducen miedo
 - Conciencia de uno/a mismo/a y de las propias facultades adaptativas
- Locus de control externo aumenta miedos
 - Creencia de que lo que les sucede depende de algo externo
- Ser independiente » reduce el miedo



La decisión de migrar

Miedos a la migración (II)

16

b) Al fracaso

- Miedo fundamental de todo migrante
- Miedo a no conseguir todo aquello que se había propuesto
- Puede aparecer si en las primeras etapas no se alcanza lo propuesto
- Si no se logra la estabilidad » frustración, ansiedad, depresión

c) Al rechazo social

- Falta de apoyos a la llegada
- Necesidad de empezar de cero
- Miedo al choque con otra cultura, que haya posibles actitudes negativas hacia él/ella
- Migrante » especial sensibilidad ante la exclusión

d) Al cambio en la propia identidad

- Conceptos asociados a su definición como ser humano
- Adaptarse puede conllevar dejar atrás contexto que le dota de identidad



La decisión de migrar

Miedos a la migración (III)

17

e) A la soledad

- Soledad social genera más momentos donde se está solo/a comparativamente con su entorno anterior
- Falta de aceptación de esta circunstancia » mayor malestar y miedo
- Inseguridad, necesidad apoyo externo » mayor miedo
- Si la persona focaliza su existencia en las relaciones sociales » mayor angustia y aislamiento con el exterior » mayor dificultad de relacionarse (bucle)

f) A la desconexión con el lugar de origen

- Miedo de que amigos y familiares se olviden de ellos
- Sentimiento de pérdida de valor e importancia en el mundo
- Posible necesidad de estar conectándose con el lugar de origen » dificulta adaptación nuevo entorno



La decisión de migrar

La despedida

Es una parte mucho más importante de lo que pueda parecer en principio.

Ayuda a superar la crisis que supone un cambio a nivel de la migración y comenzar la asimilación del duelo. Es importante poner en perspectiva los propósitos de una nueva etapa.

En las migraciones forzadas se hace de manera traumática, lo cual dificulta el posterior duelo.

Sentimiento de pérdida: es importante que la persona sea consciente de aquello que deja atrás. Viajero que se va sin despedirse: desasosiego y aprehensión.

Existen ritos de despedida ante familiares y amigos (celebración con familia, expresión oral o escrita hacia los seres queridos, objetos simbólicos, etc.).



2.

Migración e identidad La mochila del emigrante Soledad



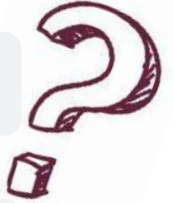
Andrés, 35 años, español migrante en Países Bajos.

Emigró a Países Bajos 5 años atrás en busca de trabajo. Allí afirma sentirse integrado en la cultura local aunque reconoce ser siempre consciente de las pequeñas diferencias entre el país y España. Al mismo tiempo, señala que cuando viaja a España a visitar a sus padres siente una desconexión con la que él siempre ha considerado su casa. Todo esto le hace desarrollar episodios de ansiedad, soledad y tristeza y se refugia en su trabajo, donde se siente reconocido por sus compañeros. Prefiere no hablar con sus padres acerca de cómo se siente para no preocuparles.

Cuando le invaden pensamientos de regresar a Murcia piensa en estar cerca de sus padres pero le da miedo sentirse un extraño en su casa. Al mismo tiempo refiere la necesidad de no sentirse extranjero más en Países Bajos, lo cual le resulta complicado ya que no considera que se le vea como a un igual.



¿A qué se debe la ansiedad que siente Andrés?



¿Cuál sería la mochila emocional que carga consigo Andrés?

¿Por qué es importante tener sentimiento de pertenencia?



¿Qué puede hacer para sentirse mejor?



Aspectos a considerar	Factores identificados	Consecuencias psicológicas
Mochila del migrante	Cargas psicológicas que la persona arrastra allá donde va.	Tipos de cargas: personales, familiares y sociales.
Soledad del migrante	Sentimientos de soledad muy presentes en nuestra sociedad debido tanto a factores personales como circunstancias del entorno que se agravan en la migración.	Puede ocasionar sensación de aislamiento existencial, vacío emocional, dependencia emocional, sensación de no pertenencia y sentimiento de angustia.
Migración e identidad	Tanto la identidad modula el proceso migrante como viceversa. Definición de identidad (RAE).	Autoconcepto, vínculo social, conflicto de identidad cultural, adaptación, sentimiento de pertenencia, disociación adaptativa.



Mochila del migrante (I)

- Cargas psicológicas que la persona arrastra en el proceso migratorio
- Cargas añadidas a las cargas vitales que sí es natural y posible sostener
- Estas cargas son difíciles de soportar, se sienten como “sobrepesos”
- Sobrepesos acumulados durante un tiempo, incluso años
- La persona no se ve capaz de aguantar más con ese peso
- Sentimiento de debilidad e incluso hundimiento

a) Mochila con carga personal

Problemas de la persona a nivel psicológico sin resolver que se arrastran allá donde va. Suponen una dificultad grande ante el ya difícil proceso de migrar.

- **No tener pareja, miedo a la soledad.** Mayor dificultad durante la migración
- **No tener recursos monetarios suficientes.** Vergüenza y juicios de valor negativos hacia uno mismo
- **Dependencias familiares.** En la migración esto pesará más aún al no tener tantos apoyos
- Conflictos o problemas en el origen de los cuales estén huyendo para comenzar de nuevo
- **Miedo al fracaso**



La identidad del migrante

Mochila del migrante (II)

b) Mochila con cargas familiares

Carga familiar, responsabilidad con la familia, los valores, la cultura.

- **Necesidad de estar a la altura y no decepcionar a la familia.** Miedo a fracasar para su familia.
- Expectativas familiares y mensajes donde se juzga negativamente el error
- **No poder expresar dificultades o malestar propio.** Temor a alarmar o inquietar a la familia
- Sentimiento de **haber abandonado a la familia.** Sobre todo cuando existen conflictos sin resolver dentro de la familia

c) Mochila con cargas sociales

- **Prejuicios externos que la persona asume como características propias**
- Proviene tanto en el país de origen como en el país de acogida
- **Etiquetas a nivel social** que se ponen de forma peyorativa
- **Distorsionan la propia identidad y autoestima**



La identidad del migrante

Soledad del migrante

- Sensación de aislamiento existencial y vacío emocional
- **Motivos personales** (inmadurez y dependencia emocional, necesidad de apego, dificultades sociales, fobias, etc.)
- **Circunstancias del entorno** (falta de apoyos sociales, dificultades familiares, discriminación o circunstancias excepcionales, rechazo)
- Sensación de no pertenencia
- Puede llegar a sensación de angustia y generar estado depresivo
- Afecta al desempeño diario
- Puede llevar al aislamiento y generar una espiral emocional negativa difícil de salir
- Peligro de entrar en relaciones tóxicas



La identidad del migrante

Migración e identidad (I)

Identidad:

- Conciencia que una persona o colectividad tiene de ser ella misma como algo distintivo a los demás
- Identidad personal e identidad colectiva

Tanto la identidad modula el proceso migrante como viceversa:

- La persona adopta aspectos culturales del entorno a su identidad
- El entorno irá sintiendo a la nueva persona como parte de la sociedad cambiante

Autoconcepto:

- Idea o imagen que la persona tiene de sí misma
- Conjunto de características que sirven para definir lo que somos



La identidad del migrante

Migración e identidad (II)

Vínculo social:

- Relacionado con la identidad cultural
- Es la parte más afectada durante la migración
- Posible cambio en los roles sociales que el migrante estaba acostumbrado a asumir en su comunidad, con su familia, en su trabajo, con su pareja o amigos

Conflicto de identidad cultural:

- Cuando el migrante encuentra un entorno muy diferente al suyo
- El cambio de roles puede llevar a sentirse mal porque no se siente a sí mismo en su existencia
- Falta de objetos y personas que definían esa identidad
- Dificultad y presión ante el cambio
- Necesidad de decidir su nuevo rol social



La identidad del migrante

Migración e identidad (III)

Sentimiento de pertenencia:

- Indispensable para integrarse en un nuevo país y mantener la propia identidad
- Hacer suyo el nuevo lugar
- Si no se consigue, sensación de fracaso, depresión

Disociación adaptativa:

- Desconexión de la mente de la realidad
- Pérdida de memoria, sensación de estar separado del cuerpo y las emociones, percepción distorsionada del exterior, sentido de la identidad confuso, exceso de estrés.
- Cuando la persona está ante una situación límite que sobrepasa sus recursos
- psicológicos de afrontamiento
- Distancia de seguridad que reduce el impacto emocional, la tensión, el miedo y el dolor del momento
- Aparecen en reacción a un trauma y ayudan a mantener los recuerdos difíciles controlados



3.

Toma de conciencia Melancolía Recaídas



Claudia, 37 años, española migrante en Reino Unido.

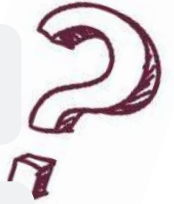
Claudia vive en Londres desde hace seis años. Allí trabaja como enfermera y mantiene desde hace cuatro años una relación con un ciudadano inglés. En este tiempo han tenido juntos un hijo que ahora, con tres años, comienza a hablar, principalmente en inglés.

Claudia acude a terapia porque esta circunstancia le ha hecho darse cuenta de que ella siempre va a ser inmigrante en Reino Unido mientras que su hijo será inglés. También le ha provocado melancolía por su tierra y defiende en casa las costumbres españolas por encima de las inglesas, derivando en ocasiones en problemas con su pareja.

Aunque, según ella, está bien en todos los niveles, con un trabajo que le encanta y su familia, a veces tiene recaídas donde le invaden este tipo de sentimientos.



¿Qué implicaciones tiene para Claudia la toma de conciencia de su estatus de migrante?



¿Puede repercutir todo lo que le está ocurriendo en su autoestima? ¿Por qué?

¿Cómo puede combatir el sentimiento de melancolía para que le sea más llevadero?



¿Qué estrategia debería seguir para sentirse bien allá donde esté?



Aspectos a considerar	Factores identificados	Consecuencias psicológicas
Melancolía y añoranza	Dificultad para aceptar la realidad y la distancia física y emocional. Normalmente no se han resuelto los conflictos personales y/o sociales ni se ha conseguido una buena adaptación.	Ansiedad, tristeza, frustración o nostalgia.
Toma de conciencia (fase de desencanto)	Tras la fase de enamoramiento llega el desencanto. Un momento más realista y, en algunos casos, pesimista tras la euforia inicial de la migración.	Choque cultural, social y personal. Pérdida de autoestima. Frustración e inseguridad. Rechazo/defensa de lo propio. Aislamiento con compatriotas.



Aspectos a considerar	Factores identificados	Consecuencias psicológicas
Recaídas	La evolución psicológica no es lineal y suele haber altibajos. Motivos personales (dificultades de adaptación, duelo migratorio) y sociales (rechazo)	Respuestas desadaptativas: ansiedad, pensamientos obsesivos, juicios negativos hacia la propia identidad, desesperanza o depresión.



4.

Duelo migratorio Síndrome de Ulises



Luis, 42 años, español migrante en Irlanda.

Residente desde hace 4 años en Dublín, acude a terapia indicando que tiene que superar un conflicto interno a nivel emocional. Se siente enfadado con su país de origen por haber tenido que marcharse al extranjero a trabajar. Cuando habla con otras personas se instala en la queja y busca apoyo, sentirse escuchado y no sentirse solo. Sin embargo, las personas a su alrededor destacan su negatividad.

Cuando acude a consulta y empieza a hacerse cargo de sus emociones, rompe a llorar y transmite toda la tristeza y desesperanza que tiene por dentro, fruto de todo lo que echa en falta lo que ha dejado atrás.



¿A qué se deben los sentimientos que está experimentando Luis?



¿Qué tipo de duelo/s está sufriendo?

¿Cuál puede ser el origen de la ansiedad y agitación que experimenta?



¿Hay indicios para pensar en un posible Síndrome de Ulises?



Duelo migratorio (I)

37

Relacionado con la pérdida, como todos los tipos de duelo.

Proceso de elaboración de las pérdidas asociadas a la experiencia migratoria.

Malestar que sigue a una pérdida.

Producido por los cambios a nivel existencial que producirán **desajustes a nivel emocional**.

No es una patología, es un proceso natural que puede afrontarse de forma adaptativa o desadaptativa.

TIPOS DE PÉRDIDAS	
a) Pérdida de la lengua	b) Pérdida de familia y amigos
<ul style="list-style-type: none">● Frustración » no poder comunicarse en la propia lengua● Inseguridad, vergüenza● Dificultad para conectar con aspectos del lenguaje como el humor	<ul style="list-style-type: none">● Sufrimiento al no tenerles cerca● Soledad● Vulnerabilidad al estar solo/a



c) Pérdida del grupo de pertenencia/referencia	d) Pérdida de la cultura
<ul style="list-style-type: none">● Sensación de ser extranjero● A veces no se pierde a pesar de estar muy integrado	<ul style="list-style-type: none">● Normas de conducta, sonidos, olores, sabores, manera de pensar y sentir colectiva
e) Pérdida del estatus	f) Pérdida de la tierra
<ul style="list-style-type: none">● Cambio de rol social● Muchas veces trabajos peor remunerados y bajo estatus social● Falta de dominio del idioma o diferencia cultural producen cambios de roles, mayoritariamente a peor	<ul style="list-style-type: none">● Paisajes, climas



DIFICULTADES ASOCIADAS

- Ansiedad
- Irritabilidad y tristeza
- Somatizaciones
- Dificultades asociadas a la identidad y autoestima
 - Infravalorar el propio país e idealizar el de acogida
 - Posible vergüenza sobre el origen » repercute en la autoestima
- Dificultad para tomar decisiones
 - Paralización del proyecto de vida
 - Posible demora de otras decisiones: tener pareja e hijos, futuro profesional
- Sensación de estar atrapado/a en el extranjero
 - Debido a la imposibilidad de volver
- Sentimiento de culpa
 - Por las personas que se ha dejado atrás
 - Preocupación por haber abandonado a padres, hijos, parejas, familiares

Ante circunstancias personales o sociales problemáticas, el duelo migratorio puede llegar a desestructurar a la persona



CARACTERÍSTICAS DIFERENCIADORAS DE OTROS DUELOS

- Duelo parcial
 - El objeto del duelo (país de origen) no ha desaparecido y se puede regresar a él
- Duelo recurrente
 - Por el ir y venir al país de origen
 - Puede darse varias veces
- Vinculado a aspectos infantiles muy arraigados
- Duelo múltiple: familia, amigos, lengua, tierra, estatus, grupo étnico, integridad física
- Afecta a la identidad
 - Cambios en la persona, modifica la identidad
- Conlleva una regresión psicológica
 - Hacia actitudes más infantiles y menos autónomas
- Defensas psicológicas para la elaboración del duelo
 - Defensa de conflictos psicológicos. Distorsión de la realidad
- Ambivalencia hacia el país de origen y de acogida
 - País de origen: amor y a la vez rabia por tener que irse
 - País de acogida: amor pero rabia por el esfuerzo que supone adaptarse
- Afecta a los autóctonos y a los que se quedaron en el país de origen
- El retorno es una nueva migración
- Es transgeneracional
 - Puede continuar en las siguientes generaciones



Definición

- Síndrome del emigrante con estrés crónico y múltiple. Cuadro de duelo migratorio extremo.
- Cuando el nivel de estrés necesario para la adaptación del individuo al nuevo contexto excede más de la cuenta y se prolonga en el tiempo.

Sintomatología asociada

- Sentimiento de soledad.
- Tristeza.
- Culpabilidad.
- Desengaño.
- Trastornos psicósomáticos (insomnio, dolor de cabeza y de estómago, falta de concentración, fatiga extrema, falta de apetito o exceso en la ingestión).



5.

Retorno: miedos, expectativas y ansiedad



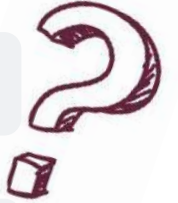
Esteban, 38 años, español migrante en Francia.

Esteban siente que su etapa en el extranjero ha concluido y que es el momento de volver. Ha encontrado empleo en su ciudad natal y, aunque no es exactamente lo que buscaba, siente que tiene la oportunidad de volver a casa. Desde que decidió regresar tiene miedo a que haya cambiado todo cuanto conoció. Sus amigos se han casado y han tenido hijos, sus padres se jubilaron y ahora viven en su pueblo y su hermano mayor se mudó a otra ciudad cerca de la suya.

Si vuelve no sabe cómo podrá asumir todo esto. Pero su mayor temor es que sabe que él mismo es muy diferente a cuando se marchó y no sabe si podrá encajar en esa nueva vida.



¿Qué motivaciones tiene Esteban para regresar?



¿Qué sentimientos puede experimentar durante el proceso?

¿Cómo debería gestionar sus expectativas?



¿Sería conveniente para Esteban acudir a terapia? ¿Por qué?



La decisión de retornar

Miedos y expectativas

Motivos para retornar

- Haber encontrado trabajo en el país de origen.
- Imposibilidad de establecerse en el país de acogida.
- Acontecimiento vital que entra en conflicto con su migración (enfermedad de un familiar, llegada de un hijo, etc.).
- Sensación de haber terminado una etapa.

Miedos

- Cambio en el país de origen
- Sentirse fuera del contexto
- Miedo a equivocarse
- Miedo a ser juzgado por su regreso

Sentimientos asociados

- Ilusión
- Desesperanza
- Conductas evitativas
- Problemas de identidad



EL ENTORNO



1.

La familia durante la etapa migratoria



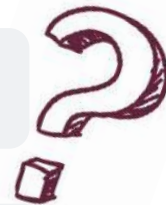
Familia Gutiérrez, familia mexicana que emigra a EEUU.

Matrimonio mexicano con tres hijos (8, 13 y 16) que migra a EEUU para trabajar. Los hijos no querían marcharse de México porque allí estaba su familia y amigos. Tampoco el matrimonio se siente bien dejando allí a padres, hermano y primos.

En los primeros momentos de la llegada la unión familiar ha sido determinante y tenerse los unos a los otros les ha ayudado. Sin embargo, con el paso del tiempo surgen discusiones entre los hijos y el padre. Estos parecen tener cierto resentimiento hacia él y le culpan de las dificultades que viven en su día a día en el nuevo país, donde no terminan de sentirse integrados y aceptados. Además, las dificultades del padre a la hora de comunicarse y expresar emociones tampoco ayudan a que se resuelvan todos los conflictos.



¿Cómo puede afectar la migración a la familia Gutiérrez?



¿Qué nuevas dinámicas o roles pueden surgir?

¿Qué sentimientos pueden desarrollar en relación a la familia que se ha quedado en México?



¿Cómo tendría que gestionar cada miembro la nueva situación para poder sobrellevarla?



Etapa de la migración	La familia que se queda en el lugar de origen	Familias que migran
Al migrar	<ul style="list-style-type: none">● Ruptura del vínculo.● Arraigo y sensación de control sobre el lugar de origen.	<ul style="list-style-type: none">● Toma de la decisión.● Motivos para migrar.● Expectativas.● Comunicación.
Durante la migración	<ul style="list-style-type: none">● Cambio en las relaciones familiares.● Sentimiento de culpabilidad.● Distancia física y desconexión emocional.● Necesidades de quien se marcha vs de quien se queda.	<ul style="list-style-type: none">● Estrés intenso, recurrente y temporal.● Retos, roles y dinámicas.● Aparición de conflictos.● Aceptación y rechazo al nuevo lugar.
Al regreso	<ul style="list-style-type: none">● Reencuentro.● Miedo a defraudar a la familia.● Ilusión y expectativas.● Configuración de nuevos roles.	<ul style="list-style-type: none">● Toma de la decisión.● Ruptura de la familia.● Adaptación al nuevo lugar.



2.

Choque cultural
Barrera lingüística
Entorno laboral
Racismo y
discriminación



Fátima, 17 años, marroquí migrante en España.

Esta adolescente ha migrado desde Marruecos a España con sus padres. Desde que ha comenzado el instituto, siente que vive en otro mundo. Según relata: *“llegar a España fue un choque muy fuerte para mí, acostumbrada a mi pueblo donde la vida era siempre igual, ahora me veo en una gran ciudad y veo personas de todos los lugares del mundo. Sin embargo, llevo un tiempo sintiendo que solamente me relaciono con personas de mi misma cultura, los españoles no me ven como un igual y me siento más cómoda con mis amigas musulmanas”*.

Pasado un tiempo Fátima se siente cada vez más a gusto con su grupo de amistades y que no necesita relacionarse con otras culturas ni quiere salir con otras personas.



¿Qué sintomatología está experimentando Fátima?

¿Qué repercusiones podría tener la discriminación que está sufriendo Fátima en su salud mental?

¿Qué actitud debería adoptar Fátima para su adaptación al nuevo país de acogida?



Choque cultural

- Conjunto de reacciones que presenta una persona al entrar en contacto con una cultura diferente a la suya.
- Síntomas: miedo, ansiedad, frustración, inseguridad, desorientación, confusión.
- Dificultad para la integración social.

Entorno laboral

- El acceso a un entorno mejor es una razón fundamental de dejar atrás el lugar de origen.
- Predomina la inestabilidad laboral, las malas condiciones y la reducción de los derechos. Precariedad laboral.
- Migrantes de alta cualificación: ley de los rendimientos decrecientes.
- Falta de una red social y de barreras idiomáticas.



Barreras lingüísticas

- Comunicación: fundamental para establecer vínculos y se relaciona directamente con el bienestar emocional.
- La falta de idioma puede retrasar la adaptación del migrante.
- Cuatro posibles actitudes respecto a la lengua de acogida y la materna: asimilación, separación, integración y marginalización.

Racismo y discriminación

- Creencias de superioridad de una persona/colectivo sobre una etnia..
- 5 diferencias que puede generar la discriminación: la nacionalidad, la cultura, el fenotipo, la posición económica y el género.
- El racismo, la exclusión, la pertenencia a un grupo minoritario podrían convertirse en factores de estrés asociados a problemas de salud mental.



3.

Parejas transculturales e hijos/as Violencia de género



Carlos y Maggie, pareja (colombiano e inglesa) residente en Reino Unido.

Se conocieron en Manchester, donde Carlos, colombiano, llevaba 2 años residiendo. Al inicio de su relación todo fue bien, se sentían atraídos por la cultura y costumbres de cada uno y eso fomentó que pasaran mucho tiempo juntos.

Sin embargo, ahora acuden a terapia de pareja aquejados de muchos problemas. Después de una evaluación, se observan diferencias culturales importantes. Carlos no suele realizar tareas domésticas porque en su familia siempre lo han hecho las mujeres. Por otro lado, él desea volver en algún momento a su país de origen, algo que no había comentado nunca a su pareja, la cual se siente arraigada a Reino Unido. Por otro lado, ella parece presionarlo para que se adapte a ciertas costumbres que él no quiere aceptar debido a la idea de retorno que siempre le ronda en sus pensamientos.



¿Cómo pueden afrontar Maggie y Carlos su situación?

¿Cuál puede ser el punto de inflexión para que aquello que les unió ahora parezca alejarlos?

¿Qué deberían tener en cuenta el uno del otro en relación a sus necesidades vitales?



Tipos de parejas

Pareja procedente del lugar de origen → tener presente características como el grado de adaptación al entorno o el deseo de regresar al país de origen.

Pareja procedente de un tercer país → tener presente características como el grado de adaptación al entorno o el deseo de regresar al país de origen, que será diferente.

Pareja procedente del lugar de acogida → uno tiene arraigo a la cultura y el otro no, por tanto puede provocar un desajuste dentro de la pareja.

Si la pareja decide regresar al lugar de origen de alguno de sus miembros → puede generar varios conflictos dentro de la pareja como que uno quiera regresar y otro no, sentimientos de culpabilidad en un miembro que fue el que impulsó al otro a que emigrase con él/ella o que ambos accedan a retornar pero uno no se adapte, lo que limitaría su estancia en ese lugar.



Factores de riesgo

- La migración coincide con su propio desarrollo personal. Adolescencia como etapa vital crítica.
- No participación en la decisión de migrar.
- Ausencia paterna/materna si emigra uno de los dos únicamente.
- Miedos, inseguridad y falta de capacidad de resiliencia.
- Choque cultural y adaptación al nuevo lugar.

Factores de protección

- Comunicación previa de los motivos de la migración.
- Rutina.
- Liderazgo fuerte, protección y orientación de los niños.
- Coexistencia de las diferentes culturas.
- Vinculación con el lugar de origen.



Tipos de violencia: sexual, físico, psicológica, económica, amenazas, coerción y manipulación.

La probabilidad de tener una **relación tóxica** a causa de la migración aumenta para las mujeres que se encuentran fuera de su país de origen. Al estar en un momento de soledad y vulnerabilidad personal es más fácil vincularse a otra persona para combatir esos sentimientos.

Factores más importantes para la vulnerabilidad de mujeres migrantes: **el estatus migratorio; la amenaza de deportación; el estatus socioeconómico; la carencia de redes sociales y la inhabilidad en el idioma.**

NOTA: Se recomienda conocer los protocolos existentes en el país de origen y el país de acogida para poder actuar de manera adecuada ante una situación de maltrato.



4.

**Posibilidades que
ofrece la migración
Red de apoyo y
desarrollo profesional**



Valentín 28 años, español migrante en Tailandia.

Este madrileño vive en Tailandia desde hace 10 años. Tuvo que emigrar debido a la falta de oportunidades en su país. Un conocido le ofreció trabajar en un proyecto relacionado con la tecnología.

Los inicios no fueron sencillos ya que el choque cultural fue muy grande y sintió muchos momentos de soledad. Sin embargo, cuando habla de su experiencia dice que no cambiaría nada. Según relata: *"Tailandia me ha hecho conocer un mundo que no creía que fuera posible. Las personas tienen otra mentalidad, es otra cultura que me ha hecho aprender cosas de mí mismo y dejar de dar importancia a cuestiones materiales que antes me agobiaban. Además, mi mujer tailandesa y mi hija son lo mejor que me ha pasado en la vida. Ha sido terapéutico, me he convertido en un hombre nuevo, sin miedos. Me gusta ir a España de vacaciones para que mi hija vea a los abuelos, pero no cambio mi vida por nada del mundo"*.





¿Qué oportunidades crees que puede ofrecer un proceso migratorio?

¿Por qué piensas que, por lo general, tendemos a centrarnos más en los aspectos negativos en contraposición con los positivos respecto a la migración?



¿Cómo podrías transmitir un mensaje positivo sobre la migración en terapia?



Posibilidades que ofrece

- Desarrollo personal
- Independencia, autonomía y autosuficiencia
- Enriquecimiento de conocer nuevas culturas
- Flexibilidad y tolerancia
- Reducción de miedos
- Desarrollo laboral
- Adquisición de nuevos conocimientos

Red de apoyo

- Prevención de la depresión, mejora del estado de ánimo, mejora de la percepción de la salud física, satisfacción con la vida o el bienestar general.
- Mayor facilidad para superar el primer impacto.

Desarrollo profesional

- Oportunidades de desarrollo personal y profesional, multiculturalidad.



5.

**Choque cultural
inverso**

**Ruptura con el lugar
de acogida**

Empleo



Alberto 32 años, español retornado en Alicante.

Alberto acaba de regresar a su tierra natal, Alicante, hace pocos meses. A la tercera semana de estancia en su tierra comenzó a sentirse emocionalmente muy afectado en el día a día. Refiere haberse sentido triste, ansioso y enfadado habitualmente. En cuanto a las relaciones familiares, por primera vez dice tener conflictos con su madre, lo cual no le había sucedido antes.

De repente siente nostalgia por Suiza, donde ha vivido los últimos años. Recuerda costumbres y eventos con amigos, a los cuales otorga un peso mucho mayor que a su familia y amigos de España. No entiende muy bien lo que le pasa y, sobre todo, no entiende por qué no es feliz cuando lo tiene todo: *“puedo vivir en mi país, volver a estar con mi familia y amigos y tengo un buen trabajo”*. Pero nada es como se lo había imaginado y sus expectativas no se han cumplido. No disfruta igual de aquello que tanto echaba de menos estos años y lleva varios meses experimentando episodios depresivos.





¿Qué le sucede a Alberto?

¿Es recomendable que se vuelva a Suiza?



¿Cómo podrías ayudarlo en terapia y de qué forma le explicarías lo que le está sucediendo?



1

Primera etapa: **vivir entre dos culturas**. Se vive entre los dos lugares y, si todo avanza correctamente, se comienza la identificación con el lugar de destino.

2

Segunda etapa: **mantenimiento del vínculo** con las personas importantes del que fue lugar de acogida. Sin embargo, el **apego y la conexión** con el mismo va a ir **cambiando** conforme pasa el tiempo.

3

La decisión de volver suele ser por un **motivo emocional** (estar cerca de su familia), pero eso supone hacer frente a un nuevo proceso de adaptación con el que no contaban.

4

Una vez que se produce el retorno y el establecimiento en el nuevo lugar, se pueden desarrollar sentimientos de **nostalgia** por el país de acogida en el que estuvieron y frustración por altas expectativas sobre la vuelta.



Choque cultural inverso → dificultades psicológicas que el retornado experimenta durante la adaptación al hogar después de haber vivido un tiempo en el extranjero.

Tipos de pérdidas

- Sentimiento de libertad
- Cultura laboral
- Poder adquisitivo
- Relaciones sociales
- Valores de la cultura de acogida

Dificultades

- Los que se adaptaron fácilmente al país de acogida tendrán menos dificultades que aquellos que les costó más la adaptación.
- Aquellos que se marcharon huyendo de situaciones personales que les sobrepasaban.

Síndrome del eterno viajero → viajar continuamente para así aliviar el malestar ocasionado a la vuelta. Son conductas de escape para evitar gestionar los pensamientos, emociones y los cambios.



Choque cultural inverso (I)

71

No se ha considerado muy importante históricamente → se supone que el regreso es algo positivo.

Todas aquellas dificultades psicológicas que el retornado experimenta durante la adaptación al hogar después de haber vivido un tiempo en el extranjero.

Ya no siente lo mismo que cuando vivía ahí, sensaciones extrañas, sentirse fuera de lugar.

Cambios internos y diferencias vincultativas con familiares y amigos

Suele producir mismos efectos que el choque cultural:

- Ansiedad ante la pérdida de símbolos y signos familiares.
- Con la diferencia que generalmente es algo inesperado y mucho más impactante.

Se rompen los esquemas y se da cuenta de que las cosas no van a volver al estado inicial.

Tristeza y estado depresivo posible por idealización y choque con la realidad.



PÉRDIDAS CON EL NUEVO CAMBIO

a) Sentimiento de libertad

- Que sentían al vivir fuera se ve perdido
- Menos juicio social: orientación sexual, cuerpo, lo que hacen, etc

b) Cultura laboral

- Cuando es mejor en el país de acogida
- Sobre todo facilidad para conciliar la vida laboral y personal

c) Poder adquisitivo

- Por trabajos menos remunerados

d) Relaciones sociales

- “Familia” que construyeron fuera

e) Valores de la cultura de acogida

- Que han incorporado como propios
- Puntualidad, silencio, horarios de comida, etc



1

Puede suceder que la persona que regresa lo haga con unas **condiciones laborales** peores que a las que estaba acostumbrado en el país de acogida.

2

Unas **altas expectativas** en el país de origen **sobre el trabajador** también van a dificultar la readaptación. Cuanto mayores sean las diferencias en las condiciones laborales y el prestigio social del país donde se ha residido, mayores expectativas se tendrá hacia el retornado.

3

La **frustración** por la imposibilidad de encontrar trabajo puede producir reacciones adversas como **ansiedad, depresión, miedo a volver o incluso pérdida de autoestima** o baja conciencia de la propia identidad.

4

Para superar las diferentes problemáticas emocionales, es necesario que el migrante pueda **distinguir las cosas que dependen de él y las que no.**



¡Gracias!

