



Mentes Migrantes

FORMACIÓN PARA PROFESIONALES
EN PSICOLOGÍA DE LA MIGRACIÓN

MATERIAL FORMATIVO

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1.

MAPA CONCEPTUAL DE LA MIGRACIÓN 3

1.1. Introducción 3

1.2. Fases del proceso migratorio 4

 1.2.1. Planteamiento de migración 4

 1.2.2. Proceso de salida 6

 1.2.3. Proceso de adaptación 8

 1.2.4. Proceso de arraigo 11

 1.2.5. Planteamiento de retorno 13

 1.2.6. Proceso de retorno 16

 1.2.7. Readaptación 18

2.

CONCEPTOS TEÓRICOS BÁSICOS DE LA MIGRACIÓN 20

2.1. ¿Qué es y qué no es un migrante? 20

2.2. Estereotipos y prejuicios 21

2.3. Tipos de la migración 23

2.4. Motivos del migrante 28

2.5. Causas de las migraciones 31

3.

EL INDIVIDUO 34

3.1. Introducción 34

3.2. Toma de decisiones para emigrar 35

3.3. Miedos del emigrante 38

3.4. Despedida del migrante 43

3.5. Motivación inicial 47

3.6. Duelo migratorio 51

3.7. La mochila del migrante 60

3.8. Soledad del migrante 64

3.9. Migración e identidad 69

3.10. Establecimiento / estabilidad 78

| | |
|---|-----|
| 3.11. Melancolía / añoranza | 82 |
| 3.12. Síndrome de Ulises | 85 |
| 3.13. Desencanto. Toma de conciencia del estatus de migrante .. | 91 |
| 3.14. Recaídas | 94 |
| 3.15. Miedos ante el retorno | 97 |
| 3.16. Expectativas e ilusión ante el retorno | 100 |
| 3.17. Ansiedad y estrés ante el retorno | 104 |
| 3.18. Retorno e identidad | 108 |

4.

| | |
|--|------------|
| EL ENTORNO | 111 |
| 4.1. Introducción | 111 |
| 4.2. Familia que se queda en el lugar de origen | 113 |
| 4.3. Familia que se marcha en la migración | 116 |
| 4.4. Barrera lingüística | 123 |
| 4.5. Violencia de género | 127 |
| 4.6. Choque cultural | 132 |
| 4.7. Entorno laboral | 137 |
| 4.8. Racismo / discriminación | 142 |
| 4.9. Posibilidades que ofrece el proceso migratorio | 147 |
| 4.10. Círculo social / red de apoyo | 150 |
| 4.11. Desarrollo profesional | 154 |
| 4.12. Familia en el lugar de origen durante la estancia y retorno .. | 157 |
| 4.13. Parejas transculturales | 159 |
| 4.14. Hijos/as | 161 |
| 4.15. Ruptura del vínculo con el lugar de origen | 166 |
| 4.16. Choque cultural inverso | 169 |
| 4.17. Búsqueda de empleo y entorno laboral en el retorno | 173 |

5.

| | |
|---------------------------|------------|
| BIBLIOGRAFÍA | 176 |
|---------------------------|------------|

1. MAPA CONCEPTUAL DE LA MIGRACIÓN

1.1. INTRODUCCIÓN

Antes de comenzar a desglosar el mapa conceptual del viaje, vamos a ver algunas definiciones que hacen mención al concepto de migrante.

El término **migrar** viene de la palabra latina *migrare*, que refiere a "cambiar de residencia o moverse". Según la Real Academia Española de la Lengua, tiene como significado "trasladarse desde el lugar en que se habita a otro diferente".

La Organización de Naciones Unidas, describe al migrante como "alguien que ha residido en un país extranjero durante más de un año independientemente de las causas de su traslado, voluntario o involuntario, o de los medios utilizados, legales u otros".

Según el INE, la migración se refiere a "cambios de residencia de las personas desde un lugar a otro, cruzando los límites geográficos, por ejemplo: de una región a otra, de una comuna a otra" (*Migración*, s. f.).

En resumen, la migración es aquella en la cual el traslado se realiza de un país a otro, o de una región a otra suficientemente distinta y distante, por un tiempo suficientemente prolongado como para que implique vivir en otro país y desarrollar en él las actividades de la vida cotidiana. Se trata de "acción y efecto de pasar de un país a otro para establecerse en él" (Grinberg & Grinberg, 1989).

Analizando las diferentes acepciones vemos un denominador común, en concreto, en lo referido al proceso de abandonar lo que hasta ese momento es su lugar de procedencia, de nacimiento, de residencia, para instalarse en un sitio nuevo en busca de mejores medios de vida. Como mencionan Delgado et al. (2020), desde un punto de vista psicológico, se trata de un cambio profundo y radical que realiza una persona en su contexto existencial, pasando de lo que hasta ese momento era "su mundo", a un nuevo contexto, al que tendrá que "hacer propio".

El proceso migratorio no es siempre lineal y pueden haber alteraciones:

- Personas que se plantean emigrar pero finalmente no lo hacen.
- Personas que retornan, se plantean emigrar de nuevo y terminan haciéndolo.

- Personas que se plantean retornar pero no pueden hacerlo por la dificultad de trasladar a toda su familia o por la falta de oportunidades laborales entre otros.

Entender la complejidad de este proceso es básico para entender las necesidades de estas personas y poder ayudarlas en cada uno de los momentos (Navas, 2022b).

1.2. FASES DEL PROCESO MIGRATORIO

A continuación, vamos a delimitar las diferentes fases del viaje del migrante. Podemos establecer límites diferenciados pero poniendo conciencia en que se trata de un continuo por el cual la persona transita en su proceso.

El tiempo de cada una de las etapas dependerá tanto del individuo como del entorno por el cual la persona se encuentre transitando tanto en el origen como en el destino.

Además, en cada etapa podemos encontrar una serie de características distintivas y sus correspondientes problemáticas. Aunque, como veremos, algunas de ellas acompañarán al migrante en más de una ocasión en su viaje.

1.2.1. Planteamiento de migración

La primera fase normalmente empieza mucho antes del propio acto de emigrar. Puede pasar un espacio de tiempo más o menos largo desde el planteamiento inicial hasta que se lleva a cabo el acto de emigrar.

En primer lugar, podemos hablar de la **toma de conciencia** que se produce sobre la necesidad o deseo de emigrar. La idea comienza a tomar forma en la mente del sujeto como una posibilidad real y de peso en su futuro vital. También se pueden producir momentos dolorosos, al darse cuenta de las limitaciones del presente en el lugar de residencia.

La persona es consciente de su deseo y comienza a ponerlo en marcha. Esta etapa puede ser más o menos larga y se caracteriza por un proceso de **preparación y enfrentamiento a la decisión**, en donde se valora lo que se tiene en la vida presente y lo que se puede conseguir en el futuro lugar de residencia. Por lo tanto, es necesario ser verdaderamente conscientes de las razones y motivos por lo que se emigra.

En esta fase se hace fuertemente presente la **influencia familiar** y las **informaciones que se reciben por parte de otras personas**, tanto en el lugar de origen como en el lugar de destino. Esto puede dar lugar a una idealización de lo que se vaya a poder conseguir posteriormente.

Otras emociones presentes pueden estar encaminadas a vivir la situación de verse obligados a dejar el lugar más maravilloso del mundo y que no tiene igual. También es posible que sientan cierto resentimiento al ver que otros, en esa misma tierra, viven bien sin tener que abandonarla (Micolta León, 2005).

El futuro migrante dedica tiempo y energías para decidir qué ha de llevarse a la nueva residencia, especialmente qué personas le acompañarán y se plantea como proyecto el obtener lo que en su actual sitio de residencia no ha podido lograr.

Sea cual sea el motivo, esta primera etapa concluye con la **toma de decisión de migrar**. Este es el momento más importante de esta fase y se produce como consecuencia de ese tiempo más o menos largo de deliberación, presiones externas, informaciones de diferentes tipos y el proceso personal donde las emociones habrán jugado un importante papel. Como veremos más adelante, las diferencias individuales y los rasgos de personalidad determinarán las posibles decisiones de cada persona.

Podemos establecer algunas diferencias teniendo en cuenta el **motivo de migración** que se produzca. Así, serán diferentes los planteamientos y las dudas asociadas a cada uno de los tipos. Por ejemplo, no tendrá nada que ver el proceso de un "trabajador temporal" que va a cumplir con un contrato laboral durante un tiempo determinado de una persona que tiene que emigrar por motivos económicos y presenta una importante incertidumbre a la hora de saber cuándo podrá volver. Esta diferencia la veremos más adelante en los diferentes motivos personales y tipos de migración.

Una diferenciación importante, como hemos dicho, estaría en los **motivos**, ya sean **voluntarios** o **forzados**, presentando los segundos una mayor dificultad para la persona durante todo el proceso. Diferentes situaciones contextuales a nivel económico (crisis en el país de origen), político (dictaduras) o ecológico (catástrofes naturales) hacen que la persona tenga que agudizar mucho más su proceso de adaptación.

Por otro lado, podemos distinguir algunos de los tipos de **migración**: según la edad, según el tiempo, según las necesidades profesionales, según la duración, el grado de libertad o las necesidades profesionales.

Son muchos los **estereotipos** o **prejuicios** que se tiene acerca de los migrantes aún hoy en día. Los ciudadanos de los países de destino pueden ver al migrante como alguien hostil que les genere un perjuicio económico o cultural, lo cual es contraproducente para las necesidades adaptativas y vinculativas del migrante y no ayuda en este proceso de toma de decisiones. Para evitarlo, es necesario tener claro lo **qué es y no es un migrante** y conocer de primera mano sus motivos de salida.

Historia de Javier

Tras haber terminado sus estudios de ingeniería, no consigue encontrar un trabajo estable en su lugar de origen. Hace dos años que terminó sus estudios y siento que le está siendo muy complicado encontrar aquello a lo que siempre quiso dedicarse.

Su amigo y compañero de Universidad Pablo, que se encuentra viviendo en Munich, le habla de lo bien que le va en Alemania, donde puede dedicarse a la programación de software de videojuegos en una empresa importante teniendo un sueldo que le permite comprarse su propio piso.

Javier se plantea marcharse a Alemania y ha empezado a mirar ofertas de trabajo. Parece que la idea empieza a coger peso en su mente y lo va comentando poco a poco con sus padres y pareja: "*estoy mirando que hay muy buenas ofertas de empleo en Munich, donde trabaja mi amigo Pablo*", le comenta a su pareja.

1.2.2. Proceso de salida

La salida del lugar de origen corresponde al momento del desplazamiento propiamente dicho hasta el lugar de llegada (Micolta León, 2005).

Dependiendo del tipo de migración que se produzca o motivo personal, puede haber diferentes tipos de expectativas. En muchas ocasiones, el migrante

concibe el traslado por un tiempo determinado, pensando en su regreso. Esta convicción suele facilitar la toma de decisión de partir.

Por otro lado, también hemos de diferenciar entre el tipo de viaje que se realice, ya sea directo o por etapas. En esta última circunstancia es habitual que intervengan otros factores como amenazas o peligros tanto en el origen como durante el viaje.

En esta fase se produce la **despedida del lugar de origen**, dejando atrás todo aquello que hasta el momento formaba parte de la vida de la persona, su contexto existencial y su ámbito de referencia y seguridad. Es el cierre de un momento evolutivo, el final de una etapa en la vida de quien migra y el comienzo de otra. Se cierra un ciclo y comienza uno nuevo.

Todo cambio evolutivo implica una crisis, al tener que comenzar desde un nuevo punto de apoyo existencial, desde un nuevo contexto vital. Por lo tanto, se trata para muchos de caminar hacia un "abismo emocional", donde un mundo nuevo se abre camino y por el cual habrá que transitar sin más apoyos que las propias capacidades. Es la auto-confianza lo que modulará también los posibles miedos y resistencias al cambio a la hora de tomar decisiones.

Precisamente los **miedos de la persona que migra** es un punto fundamental que debemos conocer para tener conciencia de lo que pasa en la mente del migrante. Estos miedos pueden darse por experiencias directas o indirectas. Algunos de los miedos más destacados a nivel psicológico serían: miedo al fracaso, miedo al rechazo social, miedo a la soledad o miedo a la desconexión del lugar de origen.

En esta fase del proceso es donde se resuelven todos los asuntos logísticos pendientes, siempre que sea posible (finalización de un contrato de trabajo, la salida de una vivienda, etc).

También se resuelven cuestiones personales relacionadas con familiares y amigos. Se hace importante diferenciar el tipo de **familia** que la persona deja en su lugar de origen. Esta parte variará dependiendo de cada persona y motivo de emigrar. Así, no será igual el proceso para una persona arraigada a su familia y lugar de origen y con una estabilidad emocional en sus relaciones, respecto al proceso de otra persona que huye de un entorno hostil o que está sola, sin familia o con dificultades sociales.

Por otro lado, cada persona que viaja puede ir acompañada o no por su propia familia. Diferenciaremos también a las personas que viajan solas de otras que lo hacen con un grupo familiar, así como por la edad del sujeto que migra. Podemos encontrarnos casos de personas que viajan con sus padres, solas o con su propia pareja e hijos.

Es en esta fase cuando se organiza también la salida. Se hace necesario pensar en dónde se va a vivir y en cómo ganarse la vida. La necesidad no siempre es sencilla de cubrir, principalmente a la hora de conseguir una vivienda o un puesto de trabajo. Esto será uno de los posibles quebraderos de cabeza del migrante.

Esta etapa culmina con el momento de la llegada al nuevo lugar de origen.

Historia de Belén

Tras la grave crisis económica de 2008 en España, tuvo que buscar otras alternativas laborales fuera de su país. Ella es una mujer de 40 años que nunca había salido de su país y raramente había viajado. El miedo a lo nuevo le generaba un bloqueo constante, aunque sentía que si no daba este paso se iba a arrepentir. Según ella misma refería: *"lo que más me cuesta es alejarme de mis seres queridos, familia y amigos. Tengo miedo de estar sola en Londres y no encontrar personas afines"*.

1.2.3. Proceso de adaptación

Esta fase comienza con la llegada al nuevo país. En este momento, la persona trata de familiarizarse con el nuevo lugar de acogida y con todo lo que ello implica. El individuo necesita adaptarse ahora a los requisitos de la nueva cultura.

Se trata de un periodo que va desde que el sujeto llega al país receptor hasta que resuelve los problemas mínimos inmediatos de subsistencia y adaptación (Micolta León, 2005).

Este tiempo implica cambios personales del recién llegado y ambientales por parte de la comunidad receptora, en los cuales exista un mutuo conocimiento y aceptación o no de la convivencia. Quien llega no pierde las costumbres y valores con los que vino ya que acepta las nuevas, pero todavía no las hace suyas.

Al principio se produce un **estrés inicial** en la llegada al nuevo destino. Se aprende o pone en práctica el nuevo idioma en caso de que sea distinto al materno. Aprender y entender las costumbres del país o la burocracia son otros factores fundamentales que afectan a la adaptación inicial de la persona. Dependiendo de su condición, el individuo tendrá también que adaptarse al entorno laboral o académico.

Al comenzar toda nueva etapa, es probable que se produzca una primera fase de enamoramiento del nuevo lugar, teniendo unas expectativas idealizadas y estando sesgada la persona en ver todo lo positivo. Por lo tanto, la **motivación inicial** es un momento importante durante el momento de llegada. A pesar de ello, no siempre la persona puede idealizar el lugar de destino. Como veremos más adelante, el tipo de migración y los motivos personales influirán mucho en esta motivación.

De la fase de enamoramiento se pasa a una fase más realista y, en algunos casos, más pesimista. Aquella euforia del principio puede dar lugar a diferentes procesos emocionales a partir del **choque cultural**. Este puede generar situaciones de malestar emocional donde la persona llegue a sufrir situaciones de angustia y ansiedad, desembocando en los peores casos en una depresión.

Las **dificultades laborales** son razones fundamentales para el posible malestar del migrante. De unas expectativas iniciales habitualmente altas, puede venir un periodo de frustración y falta de aceptación. El choque cultural y las dificultades laborales van habitualmente de la mano, al igual que las **barreras lingüísticas**. En esta etapa se pone en práctica el nuevo idioma en caso de que sea diferente al materno. Los problemas asociados a su aprendizaje pueden retardar la adaptación a la nueva cultura. Además, no tener una fluidez nativa puede incluso generar problemas en el futuro proceso de arraigo.

La capacidad del migrante para soportar los conflictos internos y las ansiedades producidas por el proceso y el ambiente de acogida es fundamental. Esta capacidad vendrá delimitada por algunos determinantes internos y externos.

A nivel interno, uno de los factores personales es la **identidad del migrante**. Como veremos más adelante, tanto la identidad modularía el proceso migrante como viceversa. El tipo de personalidad y factores relacionados con la identidad, como el auto-concepto y la autoestima, son causas principales de las decisiones y manera de afrontar que tiene el individuo en todo proceso.

La **mochila del migrante** es aquello que la persona lleva consigo durante el viaje. Es decir, aquellos elementos personales relacionados consigo mismo, con su familia o lugar de origen que arrastra la persona allá donde va. Si estos factores no están resueltos y generan conflictos emocionales al individuo, jugarán un papel muy importante en la presencia de mayores dificultades adaptativas.

A nivel social también existen dificultades importantes. Dependiendo del tipo de sociedad o cultura a la que la persona migra, pueden darse factores de rechazo social o **discriminación**, siendo el **racismo** una de las posibles causas instauradas dentro de una cultura común.

A nivel familiar existen algunas problemáticas que no debemos olvidar y que están muy presentes en las dificultades de toda persona, incluidos los migrantes. Las **dificultades familiares**, entre padres e hijos generan un mayor impedimento para adaptarse a lo que ya es complicado. Los conflictos de pareja son otra causa fundamental. Estos constituyen uno de los problemas más importantes en toda consulta psicológica. Situaciones de mayor gravedad que conllevan una **violencia de género** hacen que la víctima pueda aislarse del mundo y de su proceso de adaptación personal, no sabiendo separar este del vínculo tóxico con su pareja.

Por lo tanto, del manejo de estos conflictos depende el que se pueda ir llegando a una adaptación primero y a una integración después, o bien se agudice la situación dando paso a actitudes regresivas, como por ejemplo, una idealización de la tierra de origen, con desprecio de todo lo que aporta el nuevo país.

Es aquí donde se pueden acrecentar algunos de los problemas que acompañan al migrante, como el duelo migratorio o el sentimiento de soledad.

Hablamos de **duelo migratorio** cuando nos referimos a una pérdida a nivel psicológico de algunos de los factores que las personas migrantes necesitan para su bienestar emocional. Estos factores pueden estar relacionados con la familia, amigos, cultura de origen, estatus social o laboral. El problema surge cuando no se produce una superación de la pérdida, alargando en el tiempo el proceso de duelo y sufriendo de forma permanente los síntomas.

El **sentimiento de soledad** es un estado del ser humano que puede ser más o menos estable y permanente en el tiempo. En los procesos migratorios se va habitualmente acrecentado debido a la falta de apoyos familiares y sociales. El sentimiento de angustia está fuertemente asociado a la soledad del migrante, el

cual puede sentir una desesperanza llegando, si se alarga en el tiempo, incluso a estados depresivos.

Historia de Carmen

Tras su llegada a París donde se ha desplazado desde un pueblo de Valencia en busca de oportunidades como fisioterapeuta, no ha tenido una sencilla adaptación. Tras una alta motivación inicial debido a sus altas expectativas con la ciudad, siente que el ritmo frenético le genera un estrés al que no está acostumbrada. Las largas jornadas laborales y el tiempo de traslado desde su vivienda al lugar de trabajo le quitan toda la energía. Además, lo único que quiere en su tiempo libre es poder hablar con alguien en su idioma. Parece haber buscado el apoyo social en un grupo de españolas amigas de su compañera de piso pero siente que no sale de ese círculo. Refiere necesitar hablar con su familia casi todos los días para no sentirse sola y no ser consciente del duelo migratorio que afronta. Según comenta: *"en el trabajo intento hacer amistad con alguna compañera pero siento que tienen su propio grupo y al no dominar el idioma no termino de sentirme acogida"*.

1.2.4. Proceso de arraigo

Si se superan las diferentes crisis comentadas, se llegará a un término medio de **estabilidad** emocional. La persona comenzará a sentirse más integrada y más asentada en su nuevo país, estableciendo lazos emocionales con el nuevo lugar y construyendo así una nueva vida (Delgado et al. , 2020).

En este punto, será de vital importancia el establecimiento de relaciones y la construcción de un **círculo social** o **red de apoyo**. En un proceso de arraigo es fundamental generar vínculos con otras personas. Esta será una de las principales dificultades de los migrantes en esta etapa, ya que las diferencias culturales suelen dificultar las relaciones con personas de diferentes países, todo ello sin contar además con posibles nocivos externos como **racismo** o **discriminación**.

Así, el migrante suele establecer vínculos personales con otros migrantes, principalmente de su mismo origen, lo cual puede dificultar más el arraigo en

una cultura nueva. El movimiento migratorio de personas de la misma cultura genera también inestabilidad en las relaciones. Es decir, el ir y venir de personas que vienen y que retornan a su país de origen hace complicado el establecimiento de proyectos personales en común entre migrantes, además de generar **pérdidas** y **duelos** hacia personas conocidas en el nuevo lugar de destino. Todo ello puede generar posibles **añoranzas del lugar de origen**, dificultades a la hora de superar el **duelo migratorio** y **sentimiento de soledad**.

Sin embargo, no debemos olvidarnos de las **posibilidades que ofrece el proceso migratorio**, las cuales son la auténtica causa de arraigo y asentamiento del migrante.

En el ámbito laboral, igual que ocurre en el país de origen, podrá ir mejorando en sus condiciones, eligiendo de una forma más consciente y con más posibilidades a partir de su experiencia o mejor dominio del idioma. De esta manera, puede facilitarse un **desarrollo profesional**, lo cual es fundamental para la vida de toda persona. Sin esta posibilidad se hará muy difícil la motivación para seguir en el nuevo país.

A nivel de relaciones sociales, también habrá una mayor estabilidad, pudiendo incluso comenzar la formación de una pareja o familia. En todo ello, la persona acepta mejor las contradicciones de la nueva cultura respecto a la suya, comienza a valorar de manera realista las posibilidades y aspectos positivos que tiene la nueva sociedad. Además, irá adaptando aspectos culturales de la nueva cultura a su propia identidad. Es una fase de enriquecimiento y desarrollo personal.

Sería el final del proceso de migración adecuadamente elaborado. Ahora no sólo conoce y respeta la nueva cultura, sino que al mismo tiempo se va sintiendo uno más entre los nuevos convecinos y éstos también lo van sintiendo como uno de ellos (Micolta León, 2005).

Para el inmigrado esto implica una renuncia a muchas de las pautas culturales con las que hasta entonces había vivido. Otras reglas quedarán en la intimidad de su hogar, las que le permiten conservar su propia identidad, coexistiendo con las nuevas costumbres adquiridas. En este proceso el dolor del cambio es grande, pero también se adquiere algo nuevo y esperanzador que mitiga el sufrimiento por lo que se ha de abandonar.

También se puede dar una acomodación, es decir, la aceptación mínima por parte del inmigrado de la cultura del país receptor con el fin de no entrar en conflicto con ella, pero sin que exista el deseo y la necesidad a nivel profundo, vital, de incorporar como suya.

Se diferencia de la inadaptación en que durante la acomodación se intenta que el conflicto con la comunidad receptora sea lo menos perceptible, tanto para ésta como para el inmigrante.

Historia de Teresa

Esta mujer de 35 años, originaria de Málaga, lleva residiendo en Bruselas desde hace ya 10 años. Aunque los principios fueron difíciles, con un gran choque cultural, sentimiento de soledad y duelo migratorio, parece haberse asentado definitivamente en la capital belga, donde acaba de tener un niño con su pareja, un hombre nativo de esta ciudad. Además, ha conseguido crecer a nivel profesional, dedicándose al marketing digital y teniendo un pequeño equipo de 10 personas a su cargo. Según ella misma relata: *"los principios fueron muy duros, echaba de menos mi tierra y mi casa, lloraba y estaba triste muchas noches. Pero mi conexión y motivación por mi trabajo y la construcción de amistades y un círculo social me hizo estar cada vez más cómoda. Al principio solo me juntaba con españoles pero pronto empecé a conocer otras personas en mi trabajo de diferentes nacionalidades. Posteriormente mi pareja me introdujo en su familia y amigos y me adapté muy bien".*

1.2.5. Planteamiento del retorno

Muchas personas, pese a haber construido una vida en el extranjero, sienten que ese no es el lugar en el que quieren estar. Supone un punto de inflexión donde aparecen las dudas sobre el futuro y aparece la posibilidad de volver. El vínculo con el lugar de acogida es cada vez más fuerte. Mientras, el hogar, el lugar de origen, se percibe como algo difuso (Navas, 2022).

Según Delgado et al. (2020), aunque la persona logre una estabilidad emocional y buena adaptación, puede sufrir pequeñas **recaídas**, volviendo a sentir esa

añoranza y **melancolía** por el lugar de origen, con sentimientos negativos hacia el nuevo país.

En los periodos en los que se vuelve “a casa” como son las vacaciones y fechas señaladas (Navidad, bodas, etc.), se suele volver a ser consciente de lo que se ha dejado atrás. Y, por otra parte, suele afectar también cuando ocurre algo negativo en el país de origen (enfermedad de un familiar, fallecimientos, etc.). Esta circunstancia puede producirle a la persona un gran inconveniente debido principalmente a la distancia.

Las **familias en el lugar de origen** siguen siendo un vínculo fuerte para la mayoría de migrantes a pesar de haberse adaptado y/o arraigado al nuevo país. Dependerá del tipo de vínculo que se mantenga con las familias y amigos, posibles parejas que se han quedado en el lugar de origen, etc.

De la misma forma que la decisión de emigrar resulta clave en la vida de la persona, el regreso también es de suma importancia. Se pueden producir diferentes miedos y emociones como consecuencia de esta decisión: miedo al cambio en el país de origen, a no poder adaptarse de nuevo a su vida, a sentimientos de inadecuación, de pérdida, etc.

Muchos emigrantes, pese a haber construido una vida satisfactoria en el extranjero, con trabajos donde son reconocidos y una vida personal plena, sienten que ese no es el lugar en el que quieren estar. Algunos se marcharon pensando que algún día volverían, pero no ven ese momento llegar. Otros, aunque no se planteaban algo así, sienten la necesidad (Navas, 2022).

En este momento surge el **planteamiento de retorno**. Este es un punto de inflexión en el proceso migratorio donde asaltan dudas sobre el futuro a medio y largo plazo y donde se plantea por primera vez la posibilidad de desmontar la vida construida en el extranjero frente a la incertidumbre de volver.

La decisión de retornar puede ser fruto de diferentes razones (Delgado et al., 2020):

- El haber encontrado trabajo en el país de origen, lo que le permite volver a reencontrar aquello que dejó en su momento.
- La imposibilidad de establecerse, al no haber encontrado un trabajo adecuado a sus necesidades.

- Un acontecimiento vital que entra en conflicto con su permanencia, como la enfermedad de un familiar, la llegada de un hijo, etc.
- La sensación de que ha terminado una etapa, que ha llegado a su fin la estancia en el extranjero el fin de una etapa, no viendo sentido permanecer ya más tiempo.

Tanto los acontecimientos del lugar de origen como del lugar de residencia tendrán una influencia fundamental a la hora de tomar esa decisión. Así, puede darse una situación de **desencanto** del migrante en el lugar de residencia debido a varios motivos personales, profesionales o familiares. También pueden influir situaciones de **discriminación** o **racismo**, así como una **toma de conciencia del estatus de migrante** a pesar del intento de adaptación.

Otro de los factores a tener en cuenta es la posible nueva situación familiar. La persona puede tener nuevas relaciones sentimentales, formando **parejas transculturales**. También puede darse la circunstancia de haber formado una **nueva familia**, incluso haber tenido **hijos** durante su estancia. Todo ello elevará los conflictos en la toma de decisiones de retornar y emergerán posibles miedos a la hora de volver.

En esta etapa igual que en las etapas de adaptación y arraigo, puede darse lo que conocemos como **síndrome de Ulises** o síndrome del emigrante con estrés crónico y múltiple. Se trata de un cuadro de duelo migratorio extremo, no un trastorno mental, que aparece en los inmigrantes que viven situaciones muy adversas (soledad, exclusión, miedo e indefensión). Este cuadro fue descrito en el año 2002 por el doctor Joseba Achotegui.

Historia de Omar

Tras unos años trabajando en Liverpool, este hombre de origen boliviano no termina de encontrarse bien en el Reino Unido. Últimamente empieza a estar presente el pensamiento de volver a España, donde se ha criado desde los 5 años y donde reside actualmente su familia (padres y hermanos). El reciente divorcio con su mujer ha ayudado a que vuelva esa antigua angustia que sintió al principio de su estancia unida al sentimiento de soledad. Además, no termina de sentirse unido a la cultura británica y solamente se relaciona con personas hispanohablantes. Según refiere:

"tengo miedo a que mi familia y amigos de la infancia me vean como un fracasado. Siento que no he avanzado nada durante mi estancia en Liverpool y que no estoy a la altura de la vida, nada tiene sentido".

1.2.6. Proceso de retorno

El proceso de retorno implica lo que muchos llaman una "segunda migración". Por lo tanto, la persona va a pasar por muchas de las patologías identificadas en los puntos anteriores pudiéndose repetir momentos de **ansiedad** y **estrés**.

En este punto, hay que tener en cuenta que el tiempo ha transcurrido y que la situación puede ser diferente y quizás más compleja. Se van a producir, como veremos en el siguiente punto, una serie de cambios tanto en el lugar de origen como en la propia persona. Por lo tanto, las **expectativas** e **ilusiones** que la persona deposite serán fundamentales en el siguiente proceso de readaptación tras la llegada. Será necesario ser conscientes de los cambios que han desarrollado tanto ellos mismos como el entorno de origen.

En ocasiones, en lugar de volver al lugar de origen, se migra a un tercer lugar. En este caso, no estaríamos ante el retorno sino de nuevo a un proceso de salida, enfrentándose de nuevo a los puntos anteriores.

Existirían **cinco tipos de migraciones de retorno** y son sobre todo por dos de ellas por las que se puede experimentar frustración y resentimiento (Delgado et al., 2020). Para entenderlo con mayor claridad, veamos a continuación los retornos existentes:

- El retorno voluntario y definitivo tras una larga estancia. Generalmente esto se da porque se han alcanzado las metas inicialmente propuestas y es entonces cuando la persona regresa a su país de origen. La bibliografía nos muestra que normalmente son jubilados con pensión o emigrantes que, tras haber ahorrado, vuelven a su tierra con una mejor posición económica.
- El retorno de trabajadores temporales. Suelen ser personas que emigran un pequeño periodo de tiempo para desempeñar trabajos eventuales en donde generar ingresos que les permitan subsistir durante el año.
- El retorno transgeneracional. Es la vuelta de hijos o nietos de emigrantes.

- El retorno forzoso. Se les denomina así a las personas que por diferentes motivos son deportados del país de acogida.
- El retorno como fracaso del proceso migratorio. Diferentes son los motivos que llevan a personas a tomar esta decisión, pero normalmente suele ser porque las expectativas planteadas en un inicio no se cumplen o no se consiguen. Suele ir en términos laborales, aunque también es por no haber podido adaptarse a la cultura, idioma, climatología, etc.

Una vez tomada la decisión de regresar, podemos observar diferentes **miedos** en la persona que va a retornar:

- Miedo a que haya cambiado el lugar de origen: que las cosas y las personas ya no sean como antes, que aquello que dejó ya no esté tal y como lo dejó.
- Miedo a sentirse fuera del contexto, viéndose como extraño de aquello que en un principio era su lugar de origen, viéndose de nuevo extranjero en su propio país.
- Miedo a haber cambiado él mismo o ella misma y que no encaje en el lugar de origen.
- Miedo a poder ser juzgado por ese regreso, temiendo ser valorado de forma negativa por su regreso al cual se le puede atribuir un fracaso a ojos de los demás y de él mismo.

Es en la última situación donde lo más probable es que se pueda dar este sentimiento de **frustración y resentimiento a la hora de volver**. Este estado se daría por no alcanzar el objetivo que se propuso en un principio la persona expatriada: conseguir un buen empleo, adaptarse a la nueva cultura, aprender el idioma, generar una buena red social, etc.

Por otro lado, el individuo puede estar influido por una **ruptura del vínculo con el lugar de origen** debido a la larga estancia en otro país o con la rotura de vínculos personales en el propio país.

La **búsqueda de empleo en el país de origen** puede ser otro elemento de dificultad, sobre todo cuando esta se complica por la falta de oportunidades. Las necesidades de la persona en un momento determinado pueden estar influidas por procesos personales o situaciones familiares y no siempre van acorde a un buen momento para el cambio laboral.

Historia de Clara

Clara se encuentra preparándolo todo para volver a Madrid, tras varios años de estancia en Suiza. Son muchos los miedos y pensamientos negativos que le atormentan. La incertidumbre de cómo se adaptará tras 8 años fuera de su país y las expectativas con el nuevo trabajo le generan una gran inseguridad. Respecto a su nuevo empleo, siente miedo de no estar a la altura debido a la falta de oportunidades en España. Según ella misma dice: *"siento que todo el mundo espera de mí que me haya comido el mundo en Suiza y que vuelva como si fuera perfecta. Tengo miedo de que se den cuenta de que en realidad tengo las mismas dudas que cualquiera de ellos"*.

1.2.7. Readaptación

Una vez de vuelta en el lugar de origen, el migrante busca de nuevo su sitio en la sociedad y la de su familia, si vuelve con ella. Muchos aspectos no son iguales a cuando se marchó (sus amigos han evolucionado, sus padres no les comprenden, etc) y volver dejando atrás lo vivido en el extranjero implica una pérdida.

Por un lado, es importante hablar de los cambios personales durante todo el proceso, sobre todo en lo que respecta a la propia **identidad**. Como hemos visto anteriormente, puede que haya habido una ruptura vinculativa con la **familia** y la vieja **cultura**. Dependiendo del tipo de vínculo mantenido con la familia, el contacto con la misma durante la estancia en el extranjero y los nuevos vínculos generados, la persona puede haber cambiado o permanecido de forma similar en el tiempo sin aparentes cambios.

Es por todo ello por lo que, en este momento se puede producir el **choque cultural inverso**. Se trata de un cúmulo de emociones y sensaciones de la que destacamos una especie de depresión o tristeza profunda. Este sentimiento se suele dar debido a que, cuando el migrante está viviendo en el extranjero, tiende a idealizar y anhelar su país de origen y, una vez está de vuelta, dicha idealización choca fuertemente con la realidad.

Como hemos dicho anteriormente, mientras la persona se encuentra fuera, se producen cambios en su forma de ser. A la vez, en el lugar de origen se producen cambios en paralelo en todo el entorno familiar, social y cultural.

Este sentimiento de sentirse fuera de lugar suele irse mitigando con el paso de los meses. La persona en general suele volver a habituarse a lo que es su nueva vida en el país de origen. Pero cuando esto no sucede, esta tristeza y sentimiento de no pertenencia se prolonga durante excesivo tiempo y, es entonces cuando puede surgir el denominado **síndrome del eterno viajero**.

El gran problema asociado al choque cultural inverso es que para muchas personas resulta inesperado y desconcertante. A menudo los que están fuera ansían el momento del regreso y delegan la felicidad que anhelan en volver a su tierra (Arroyo, 2019).

Las primeras sensaciones en el regreso pueden por lo tanto ser extrañas o negativas. Es habitual que la persona ya no sienta lo mismo que cuando vivía antaño en su lugar de origen. En consulta podemos encontrar de forma habitual a pacientes que se sienten fuera de lugar. De lo que normalmente no son conscientes es de sus propios cambios internos y de las diferencias vinculativas con familiares y amigos. El joven e inexperto que se marchó hace unos años regresa siendo un hombre o mujer totalmente autónomo/a y con unos roles más adultos.

La conexión con la familia y amigos que se dejaron atrás normalmente variará en determinados matices. Este nuevo encaje tardará un tiempo en asentarse, volviendo a producirse una fase de adaptación y arraigo desde los nuevos esquemas personales.

En todo ello, la **identidad del migrante** jugará un papel fundamental. Ayudarle en la consulta a ser consciente de este desarrollo es de vital importancia para ayudar a que la persona se vuelva a situar en el mundo.

En resumidas cuentas, se trata de adaptarse desde la consciencia de aquello en lo que se ha convertido el "nuevo yo".

Por último, el nuevo **entorno laboral** también será determinante en esta adaptación. Normalmente, la persona que retorna no lo hace por las mejores condiciones económicas en su país, sino más bien por las dificultades asociadas a la estancia en el extranjero o la añoranza de vivir en su propia tierra. Por lo

tanto, la incertidumbre laboral y los miedos acerca de no tener las condiciones esperadas son fundamentales en esta etapa de retorno.

Historia de Carlos

Carlos ha regresado a Barcelona tras vivir durante 8 años en Escocia. A su vuelta, se ha dado cuenta de que las relaciones sociales y familiares no le generan los mismos sentimientos. Algo ha cambiado y no sabe bien qué es. Parece tener una especie de tristeza y melancolía de fondo que le impide poder estar bien y disfrutar de su regreso. Su vuelta no es como él creía. De repente empieza a echar algunas cosas de menos de Escocia, algunas comidas y rutinas que realizaba mientras vivía allí. Además, la relación con sus padres es diferente, se siente desvinculado y frustrado por cómo le tratan.

2. CONCEPTOS TEÓRICOS BÁSICOS DE LA MIGRACIÓN

2.1. ¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES UN MIGRANTE?

Como hemos visto anteriormente, **migrante** es el término más general para referirse a toda aquella persona que deja su lugar de origen o llega a otro destino. El sustantivo **emigrante** pone el foco en la persona que abandona su hogar, mientras que **inmigrante** hace referencia a esa misma persona, pero desde la perspectiva de quien ya ha llegado a su nuevo destino para radicarse en él.

Es necesario tener en cuenta tanto aspectos psicológicos como psicosociales que tienen que ver con las actividades de la vida cotidiana en el nuevo lugar. Esto implicaría la consideración de realidades no solamente externas (geográficas, sociales, culturales, políticas...), sino también de su realidad interna, que interactúa con aquellas (Micolta León, 2005).

Las siguientes dimensiones, tomadas como criterios para definir el fenómeno, posibilitan determinar con mayor precisión los desplazamientos de población que pueden ser considerados como migraciones y los que no:

- Dimensión espacial: el movimiento ha de producirse entre dos delimitaciones geográficas significativas (como son los municipios, las provincias, las regiones o los países).
- Dimensión temporal: el desplazamiento ha de ser duradero, no esporádico.
- Dimensión social: el traslado debe suponer un cambio significativo de entorno, tanto físico como social.

Así, las migraciones serán consideradas como los movimientos que supongan para el sujeto un cambio de entorno político administrativo, social y/o cultural relativamente duradero; o, de otro modo, cualquier cambio permanente de residencia que implique la interrupción de actividades en un lugar y su reorganización en otro.

Por el contrario, no se consideran migraciones a los desplazamientos turísticos, los viajes de negocios o de estudio, por su transitoriedad y porque no implican reorganización vital. Tampoco los cambios de residencia dentro del mismo municipio, por no suponer un cambio de entorno político administrativo, ni derivarse necesariamente la interrupción de actividades previas (Blanco, 2000).

2.2. ESTEREOTIPOS Y PREJUICIOS

La migración ha aportado mucho para el desarrollo de las sociedades humanas. El intercambio de conocimientos y de riquezas materiales entre las diferentes culturas ha sido fundamental para el desarrollo social e individual. Ha facilitado el respeto a lo diverso y potenciado el enriquecimiento de las personas.

Durante la historia, las migraciones han sido una parte de nuestra naturaleza y la de otros seres vivos debido a razones adaptativas. Al inicio de nuestra filogenia, se hicieron imprescindibles para poder encontrar nuevas fuentes de alimentación o climas más apropiados. Posteriormente, el comercio e intercambio de poblaciones motivó un crecimiento exponencial del desarrollo humano. Estos acontecimientos originaron el intercambio de ideas y de visiones distintas, germen del posterior nacimiento de la filosofía (Delgado et al., 2020).

Con todo ello, la visión del ser humano y de la realidad comienza a construirse de manera general y no como algo anclado al lugar donde se vive. Las personas aprendimos de la realidad y de las diversas formas de concebirla, comenzando la búsqueda de aspectos comunes que nos uniera en una comunidad. Sin ese

intercambio nunca habríamos llegado a conceptos universales como la “humanidad” o la “realidad”.

Sin embargo, existen todavía muchos prejuicios acerca de la persona migrante. De manera amplia, la migración ha provocado numerosos sentimientos negativos de rechazo, temor, resentimiento, rencor, ira y odio. Eso que se ve como desconocido puede despertar las partes más “oscuras” del ser humano.

Desde la cultura clásica aparece ese rechazo al extranjero, llamando bárbaros a los que quedaban fuera de la cultura romana, sin apreciar las propias barbaridades que regían en tal cultura. El autóctono del lugar plantea una visión negativa y desvalorizada, para poder sentir superioridad o valor frente al otro. Desde los griegos y romanos no ha cambiado mucho ese desprecio a lo diferente.

Un **estereotipo** consiste en un conjunto de creencias compartidas acerca de los atributos personales que poseen los miembros de un grupo. No existen muchos estudios en España sobre el contenido concreto de los estereotipos de los inmigrantes, o de algunos de los subgrupos que componen esta categoría (Moya & Puertas, 2008).

La mayoría de las definiciones de **prejuicio** lo conciben como pensamientos, conductas o afectos negativos hacia ciertos grupos y sus integrantes. Se trata de una definición más amplia que la de estereotipo, pues no solo incluye a las creencias o pensamientos que se tienen sobre los inmigrantes sino también a los afectos y conductas hacia ellos.

En el proceso migratorio, esto se traduce en que la persona migrante es aceptada mejor o peor por la sociedad del país, que dependerá en muchos casos de la clase social o el nivel económico.

Esto genera en la persona un abanico de emociones y sentimientos que pueden variar, desde la satisfacción debido a la empatía y comprensión por parte del entorno, llegando en el otro extremo a un sentimiento de rechazo por parte de la sociedad en la que vive.

La experiencia de ser rechazado puede dejar a la persona un sentimiento muy negativo que recalca directamente en su identidad y autoestima. Esto se debe a que la persona se verá “como si fuera nada” ante el rechazo. El tipo de apego o vínculo que la persona haya construido durante su infancia modulará los

mensajes e influencias que llegan externamente por parte del entorno social (Delgado et al., 2020).

Por lo tanto, ni todas las personas pasan por esta situación ni todos los migrantes que sufren algún tipo de rechazo lo viven de la misma manera. Habrá personas con mayor o menor sensibilidad a ese rechazo.

2.3. TIPOS DE MIGRACIÓN

Podemos establecer diferentes tipos de migración en función de algunos factores. Vamos a ver algunas de las clasificaciones principales que existen para categorizar este fenómeno.

Podemos ver una primera clasificación según Tizón (1993), como se citó en Micolta León (2005):

| Según el tiempo | |
|------------------------|--|
| Estacionales | Son las de aquellos individuos, generalmente trabajadores, que se trasladan para recolecciones u otros trabajos y que sólo se realizan en determinadas temporadas del año. |
| Temporales reiteradas | Aquellas en donde a las personas se les renueva su contrato de trabajo, a medida que la empresa contratante va acometiendo nuevas tareas, hasta que se finalizan las mismas. |
| De varios años | Es la expectativa más frecuente entre los emigrantes modernos. Se emigra generalmente con la fantasía, a menudo irreal, de que solamente se va a estar unos años fuera del país de origen. En muchos casos ello no es así y la emigración se convierte en definitiva. |
| Indefinidas | Se parte del lugar de origen con la idea de no volver a éste, salvo en vacaciones o en viajes ocasionales. |

| Según las demandas y necesidades profesionales | |
|---|---|
| Buscando un estatus profesional estable | Es el caso de los trabajadores del campo que se incorporan a la industria. |
| Exigencia de la actividad profesional | Tal es el caso de los militares, funcionarios, diplomáticos, etc. |
| Búsqueda de un desarrollo superior | Aquí se engloban las migraciones de los intelectuales, que buscan nuevos horizontes formativos y/o profesionales fuera de sus fronteras. |
| Según la edad | |
| Infantil | <p>Los niños suelen cambiar de país acompañando a sus padres, generalmente al mismo tiempo o después que éstos.</p> <p>Los niños van a padecer doblemente el hecho migratorio: directamente y a través de lo que les transmiten los padres.</p> <p>Además, cuando migran después de los padres, lo hacen tras un periodo en el que se han visto privados de ellos y, posiblemente, han podido vivir una situación de privación afectiva.</p> <p>No obstante, si tal privación ha sido adecuadamente gestionada desde el mismo punto de vista (afectivo), a la larga les será más fácil integrarse en la nueva tierra, ya que es probable que se hallen menos integrados en el origen que sus mayores.</p> |
| De adultos | Son los que lideran el proceso a partir de sus criterios y necesidades, incluyendo en éstas aquellas que les atañen como responsables del cuidado, atención y manutención de otros. |

| | | |
|--|---|---|
| <p>De ancianos</p> | <p>Los ancianos pueden verse forzados a abandonar su pueblo por diversos motivos: porque va quedando deshabitado, para buscar disfrute y mejor calidad de vida en otros lugares después de la jubilación o porque sus hijos ya han emigrado con anterioridad y quedan solos.</p> <p>Unirse con sus hijos nuevamente les brinda la posibilidad de reemprender la vida con los nietos y complementar las experiencias que tuvieron con sus hijos.</p> <p>Una migración para una persona de edad conlleva siempre importantes dificultades psicosociales que, si no son adecuadamente atendidas facilitan enormemente la descompensación psicopatológica del migrante.</p> | |
| <p>Según el grado de libertad</p> | | |
| <p>Voluntarias</p> | <p>La persona decide libremente cambiar se lugar de residencia.</p> <p>Hoy este tipo de migración se observa especialmente en aquellas personas cuyo móvil y motivación principal es de tipo económico.</p> | |
| <p>Forzosas</p> | <p>Los esclavos</p> | <p>En épocas de colonización fueron llevados grandes contingentes de seres humanos para ser explotados por los colonizadores.</p> <p>Esta práctica perduró durante largos años.</p> |
| | <p>Los deportados o desterrados</p> | <p>Son aquellos a los que se les obliga a dejar su país o región porque se les quita su tierra.</p> <p>Aunque sufren todos los avatares de la emigración y generalmente descienden en su estatus social, muchas veces pueden ser ayudados por otros compatriotas o por organizaciones sociales o políticas.</p> |

| | | |
|--|----------------|---|
| | Los refugiados | Aquellos que han de abandonar su país porque de lo contrario pelagra su medio inmediato de vida o incluso su vida misma. Al igual que los anteriores, suelen tener más dificultades de asentamiento en el país receptor ya que a menudo hacen el cambio precipitadamente. |
|--|----------------|---|

Nota. (Tizón, 1993, como se citó en Micolta León, 2005)

Otra clasificación, según Cristina Blanco (2000), citada en el artículo de Micolta León (2005) sería:

| Según el límite geográfico | |
|-----------------------------------|--|
| Internas | |
| Externas o internacionales | Legales: Cuando se traspasan fronteras nacionales, y los movimientos están sujetos a control administrativo, muchas veces por parte del país emisor y siempre por parte del país receptor. |
| | Ilegales: Traspaso de ciertos límites no establecidos ya por los Estados, sino por unidades territoriales más amplias. |
| Según la duración | |
| Transitorias | Aquellas en las que el migrante establece su residencia en el lugar de destino como una etapa transitoria (caso típico de los trabajadores temporales). |
| Definitivas o permanentes | Aquellas en las que los migrantes establecen su residencia en el lugar de destino de forma definitiva o por un prolongado espacio de tiempo (como puede ser la duración de su vida laboral). |

| Según la decisión del migrante | |
|---------------------------------------|---|
| Esponáneas | El migrante decide voluntariamente abandonar su lugar de origen sin mediación institucional alguna o sin verse forzado a ello. |
| Dirigidas | <p>El migrante mantiene su voluntad de emigrar, pero instalado por agencias favorecedoras de los desplazamientos.</p> <p>Es el caso conocido del reclutamiento de mano de obra extranjera en algunos países europeos, tras la Segunda Guerra Mundial.</p> |
| Forzadas | El migrante no decide voluntariamente su traslado, ni muchas veces su destino (caso de los esclavos, repatriados, exiliados...). |
| Causas del desplazamiento | |
| Ecológicas | Causadas por catástrofes naturales o situaciones adversas del hábitat, las cuales fueron muy numerosas en épocas primitivas, cuando el ser humano aún no disponía de los medios técnicos necesarios para hacer frente a los desastres naturales o sus consecuencias. |
| Políticas | <p>Provocadas por intolerancia nacionalista, por intransigencias religiosas o políticas, por situaciones sociales altamente conflictivas.</p> <p>Aquí se incluyen todos los movimientos originados por cualquier tipo de conflicto bélico o por persecuciones de carácter racial, étnico, dando lugar a las figuras de los desplazados, exiliados, aislados o refugiados.</p> |
| Económicas | Son las producidas por dificultades financieras de las personas o familias. En este tipo de migraciones los individuos parecen tomar "libre y voluntariamente" la decisión de migrar. |

Nota. (Blanco, 2000, como se citó en Micolta León, 2005)

2.4. MOTIVOS DEL MIGRANTE

Como hemos visto anteriormente, existen varias clasificaciones para poder distinguir los diferentes tipos de migraciones. Vamos a centrarnos ahora en los principales motivos de interés psicológico y social.

En el fenómeno de la migración habrá múltiples razones diferentes para cada caso: personales o circunstanciales. Una razón común es el deseo y la esperanza de comenzar una nueva etapa y lograr una mejora en la vida personal. Si la persona creyera que lo que le espera no va a ser mejor que lo que tiene en la actualidad, no tomaría esa decisión de cambio tan importante (Delgado et al., 2020).

Algunos autores como Grinberg & Grinberg (1989), diferencian entre los llamados "**trabajadores extranjeros**" y los "**inmigrantes**" propiamente dichos. Los primeros son, en el sentido amplio del término, personas que trabajan temporalmente en un país que no es el propio, pero tienen el proyecto cierto de volver a su país de origen en un plazo determinado. Saben, o suponen, que su separación de su lugar de origen y sus familias tiene una limitación temporal, que les ayuda a enfrentarse con las inevitables vicisitudes presentes en las experiencias con el nuevo ambiente. Por otra parte, los inmigrantes propiamente dichos han decidido establecerse en el nuevo país en forma permanente, aunque tengan la posibilidad de retornar al país del cual provienen. La vivencia de pérdida de todo lo que han dejado es mucho mayor porque sienten, aunque luego pueda no ser así, que la ruptura de los vínculos tiene un carácter más definitivo. Deberán pasar por periodos de duelo, desarraigo e intentos de adaptación, que podrán ser exitosamente elaborados o desencadenar síntomas psicopatológicos.

Por otro lado, es importante hablar también de las **migraciones sedentarias**. Ocurren cuando ciertos cambios sociales en el lugar de origen producen el temor a la pérdida de valores y condiciones de vida. Las personas que realizan este tipo de decisiones, lo hacen para encontrar unas condiciones y características similares a las del lugar de origen, previas al cambio. Se busca rehuir lo nuevo o lo distinto, para recrear y mantener sin modificaciones lo familiar y conocido. Es irse de un sitio para poder seguir quedándose en lo mismo: es irse para no cambiar (Grinberg & Grinberg, 1989).

Podemos sintetizar los motivos que fundamentan las causas de la persona migrante en los siguiente:

- Motivos económicos
- Motivos ideológicos
- Motivos personales-familiares
- Motivos laborales
- Motivos políticos o sociales (racismo, persecución, dictaduras)
- Cambios sociales en su país
- Cambios sociales en su contexto personal que puedan generar soledad o inestabilidad

Para algunos autores importantes (Massey, 1985, como se citó en Micolta León, 2005), la principal causa de las migraciones son las **desigualdades económicas** entre los países de origen y los de destino. Así, el motor de las migraciones, son las disparidades regionales en niveles de renta y volumen de empleo, además de la inadecuada distribución territorial de la fuerza de trabajo.

Vamos a detenernos en la importancia de una distinción fundamental. Para diferenciar todas las posteriores problemáticas u obstáculos que puedan encontrarse durante su viaje, es primordial tener en cuenta el motivo de la decisión de migrar, sobre todo cuando se puede tipificar desde **motivos voluntarios o forzados**.

Los primeros podemos encontrarlos causados, por ejemplo, por el deseo de vivir nuevas experiencias y desarrollarse a nivel profesional y personal. Normalmente, tendrán una mejor adaptación por parte de la persona a no ser que las circunstancias del entorno sean excepcionalmente hostiles. Esto es debido fundamentalmente a la motivación intrínseca de la persona, la cual generará mejores resultados a largo plazo en los objetivos individuales a nivel laboral, personal y social.

Los motivos forzados pueden estar ocasionados por la falta de oportunidades, crisis económicas, discriminación u otros motivos de mayor gravedad como el caso de los exiliados, refugiados o deportados. Hay personas que se ven forzadas a vivir fuera de su país por motivos políticos, ideológicos o religiosos, que no tienen la posibilidad de volver a su lugar de origen.

Este segundo tipo de migraciones presentarán unas dificultades añadidas en cuanto a la adaptación y arraigo al lugar de destino y necesitarán de políticas de acogida e integración individualizadas y especializadas en el país de llegada. Además, verán mermado su autoconcepto y su autoestima, sintiéndose habitualmente como "ciudadanos de segunda".

A veces esta diferenciación es relativa, existiendo una fina línea para delimitar ambos tipos de migraciones. Muchos de los migrantes que parecen no estar obligados por causas externas a dejar su país lo hacen, sin embargo, por temor a que las condiciones socio-políticas o económicas de su sitio de residencia puedan deteriorarse en el futuro inmediato hasta un punto no tolerable para sus objetivos, sus niveles de vida o posibilidades de subsistencia (Grinberg & Grinberg, 1989).

Existen también "*no-migraciones forzadas*", por leyes que restringen la salida o entrada de migrantes, en determinados países, lo que da lugar a que haya personas que se sientan "encerradas" en un país en el que no quisieran permanecer.

Por otro lado, existen también lo que podemos denominar **motivos sociales** en el lugar de origen. Así, existen casos de personas que van a utilizar la migración a modo de huida. Estos ejemplos podemos verlos tanto en personas que huyen de sus familiares por las amenazas, persecución o discriminación que puedan estar sufriendo. También será el caso de personas que huyan de sus parejas debido a una posible violencia, sobre todo en el caso de las mujeres maltratadas donde, en ocasiones, puede estar en juego salvar su propia vida.

Historia de Álvaro “No aguantaba más en mi barrio”

Esta chico de 22 años decidió partir de su tierra natal, Sevilla, debido a los años de persecución debido a su homosexualidad. Tras el bullying sufrido durante sus años de instituto, el entorno social cercano también le hacía la vida imposible. Cada vez que salía de casa se encontraba con grupos de personas en su barrio de las afueras de Sevilla que le insultaban y se burlaban de él por su manera de vestir y su imagen. Había llegado incluso a pensar en quitarse la vida. Además, sus padres, lejos de ayudarle, le criticaban igual o más, diciéndole constantemente que cambiase su forma

de ser y culpabilizándole de la situación. En este momento de su vida en el que tiene cada vez más claro lo que siente y lo que quiere, cree que no tiene más remedio que marcharse a otro lugar en el que la sociedad sea más tolerante y pueda tener una vida normal.

2.5. CAUSAS DE LAS MIGRACIONES

Existen varias teorías a lo largo del siglo XX, principalmente en su segunda mitad, que han tratado de explicar las principales causas de las migraciones (Micolta León, 2005).

La **teoría neoclásica de la migración** explica las migraciones por los factores de trabajo. En su decisión de emigrar el emigrante actúa en forma racional para maximizar las ventajas del proceso. Según esta teoría, las migraciones internacionales obedecen a decisiones individuales sobre costo-beneficio adoptadas para maximizar la renta. La tasa de migración se eleva cuando la disparidad salarial crece. La teoría neoclásica entiende la sociedad y la economía capitalista como sistemas autorregulados que mantienen un equilibrio constante entre sus partes.

El **modelo explicativo de factores push-pull** es el de mayor impacto sobre la comunidad científica. Según este principio, existen una serie de factores que empujan (push) al migrante a abandonar su tierra de origen al compararla con las condiciones más ventajosas que existen en otros lugares, las que ejercen una fuerza de atracción (pull), generando de esta manera, una dinámica de expulsión (push) y atracción (pull).

Entre los factores que influyen en cada una de las fuerzas, encontramos:

- Factores de expulsión (push): una elevada presión demográfica, falta de acceso a la tierra, bajos salarios, bajos niveles de vida, falta de libertades políticas, represión, etc.
- Factores de atracción (pull): aquellos asociados al potencial lugar de destino, serían los contrarios que los anteriores.

Según este modelo, las personas hacen una gran inversión representada en los costos del viaje y en su mantenimiento en el destino mientras consiguen trabajo,

hacen esfuerzos necesarios para aprender una nueva lengua, para adaptarse al nuevo mercado laboral, y para sobrellevar el dolor emocional por el desprendimiento de sus conexiones afectivas con el lugar de origen.

En las teorías push-pull existen cuatro grandes categorías de elementos que motivan la migración, tanto en la expulsión como en la atracción (Manchón Campillo, 2021):

- Económicas. Las personas que se trasladan a otros países huyen de cuestiones como la superpoblación, la escasez de trabajo y los salarios bajos, y al migrar, buscan empleos mejores, compromiso con los derechos laborales, y, en definitiva, la promesa de una vida mejor. Normalmente, los traslados son voluntarios, pero hay casos en los que los países de acogida han impulsado estas migraciones
- Sociales. Los factores *push* en el país de origen pueden ser una elevada presión demográfica, un gran nivel de pobreza, un estado de inseguridad institucional o la intolerancia hacia un determinado grupo cultural. Por otro lado, los migrantes se ven atraídos por una situación de paz y tolerancia en el país de destino o un tratamiento más beneficioso hacia las mujeres y las minorías, entre otros elementos.
- Climáticas. A los migrantes les suelen agradar los entornos atractivos como montañas, playas y climas cálidos. Por el contrario, los desastres naturales, actúan en sentido contrario.
- Políticas. Las guerras civiles o entre países, la descomposición de los Estados o la corrupción generalizada son causantes de un buen número de desplazamientos humanos, Estos migrantes buscan trasladarse a países en los que haya estabilidad política y ausencia de represión, así como un estatus legal y jurídico para los extranjeros.

Las migraciones se consideran funcionales, al contribuir al equilibrio del sistema, y rentables tanto para los países como para los migrantes. La migración internacional se conceptúa como una forma de inversión en capital humano. Así, las personas hacen una inversión en dinero que luego esperan recuperar, escogen ir a donde pueden conseguir empleo de acuerdo a sus habilidades y, de esta forma, maximizar sus ingresos. Como resultado de este movimiento poblacional, la oferta de trabajo disminuye y los salarios aumentan en los países

con capital escaso, mientras que en los más ricos la oferta aumenta y los salarios caen, lo que conduce a un equilibrio.

Las críticas hacia este modelo se centran en su ahistoricidad e individualismo, así como en no tener en cuenta el entorno social y político que limitan la acción de los sujetos.

Hay autores que, aun reconociendo la utilidad de estas teorías para comprender una parte de este comportamiento, afirman que es reduccionista centrar el análisis solamente en las razones económicas de las migraciones, cuando estas se producen por diversos motivos.

Las **teorías con perspectiva histórica estructural** de finales de los sesenta del siglo pasado y desarrollaron un conjunto de teorías que, aún presentando importantes divergencias entre sí, van a coincidir en sus premisas básicas (teoría del mercado de trabajo fragmentado, teoría marxista de la acumulación capitalista y la teoría del sistema mundial). Serían teorías que se nutren del pensamiento neo marxista. Para estas proposiciones los movimientos migratorios forman parte no de una etapa histórica coyuntural, sino estructural. En su base está la división internacional del trabajo que resulta de un régimen de intercambio desigual entre las economías de los países, según el sector al que pertenezcan –centro, semiperiferia o periferia– del sistema capitalista mundial (Micolta León, 2005).

Por último, las **teorías sobre la perpetuación de los movimientos migratorios**, sostienen que, tanto en la comunidad de origen como en la de destino, los migrantes acceden a una serie de redes sociales que influyen en la decisión de retornar o permanecer.

Entre las teorías más importantes podemos encontrar:

- **Teoría institucional.** Destaca el papel de las instituciones públicas o privadas dedicadas a ofrecer apoyo a población migrante.
- **Teoría de la causación acumulativa.** Se refiere a la tendencia de la migración internacional a perpetuarse en el tiempo, sin tener en cuenta las condiciones que la provocaron inicialmente. Interpreta los movimientos migratorios desde un punto de vista esencialmente dinámico, en el que se acumulan los procesos, algunos de los cuales pueden ser formulados mediante las siguientes proposiciones:

- A. Los cambios sociales, económicos y culturales, producidos por la migración internacional en los países emisores y receptores.
- B. Debido a los cambios de expectativas sociales.
- C. La concentración de inmigrantes en ciertos tipos de trabajos conlleva a su etiquetado social como de trabajo de inmigrantes, lo cual dificulta el reclutamiento de trabajadores nativos.

3. EL INDIVIDUO

3.1. INTRODUCCIÓN

Como podemos observar a nuestro alrededor, existen numerosas migraciones de todo tipo y de culturas diversas. Estas migraciones pueden producirse por situaciones traumáticas y de manera múltiple e implican numerosos cambios de la realidad externa del individuo, con la consiguiente repercusión en la realidad interna.

A pesar de estar sujeto a explicaciones socio-políticas o económicas, no deja por ello de representar un serio problema personal para cada uno de los individuos que pasan por esta experiencia, que justifica que se lo estudie en particular (Grinberg & Grinberg, 1989).

Los problemas psicológicos que presenta el migrante no son exclusivos del proceso migratorio, pero sí se desencadenan o tienen un fenómeno catalizador al presentar ciertas características comunes en el emigrante.

Así, sentirse integrado en una nueva cultura no solo depende de lo que el migrante recibe del exterior, sino que tiene que ver mucho con su actitud hacia ese contexto. Acercarse de forma activa hacia la nueva cultura le facilitará adentrarse en la misma y no verse fuera como extraño o extranjero.

No todas las migraciones son iguales ni todas las personas lo viven igual. Las diferencias individuales son fundamentales y funcionan a modo de facilitador, allanando el camino, o bien como obstáculo a la adaptación.

Como plantea Achotegui (2009), 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.

3.2. TOMA DE DECISIONES PARA EMIGRAR

La decisión de emigrar es uno de los asuntos más complicados para la persona que realiza el viaje. Aunque las motivaciones pueden ser muy diferentes en cada caso, es habitual que el motivo venga determinado por alguna circunstancia vital adversa o crisis.

Esta toma de decisiones comienza con una toma de consciencia inicial de una necesidad de cambio. Algunas veces puede producirse de manera lenta y progresiva. Otras, en cambio, viene desde una exigencia vital repentina que genera la necesidad de actuar de inmediato.

Por lo tanto, como plantea Delgado et al. (2020), existe un momento para el emigrante, cuando toma conciencia de su voluntad de emigrar, que podemos llamar "**el momento de la decisión**".

Sería una toma de conciencia de los problemas que generan el malestar por la insatisfacción existencial. Esta insatisfacción puede traducirse en nerviosismo, inseguridad, ansiedad o decaimiento. Los síntomas presentes en la persona señalan que algo en su vida no está yendo de manera adecuada, que le falta algo o incluso que su vida carece de sentido.

Aunque el migrante suele tener cierta idea de qué le ocurre, tardará un tiempo hasta llegar al momento en el que descubre lo que realmente le está sucediendo, dándose un momento de *insight* (entendimiento o comprensión psicológica interna). Es a partir de esa toma de conciencia cuando genera la respuesta: "necesito marcharme".

Como hemos visto, la motivación inicial puede venir desde posiciones positivas, como mejorar en aspectos laborales con un trabajo en el extranjero o tener que elegir entre dos buenos trabajos. Sin embargo, habitualmente deriva de **una crisis vital** desde posiciones negativas, generalmente cuando la persona entra en un estado emocionalmente malo, dándose una sensación de que tiene que cambiar algo porque está sufriendo.

Son estas crisis vitales las que generan posibilidades considerables de malestar psicológico y mayor probabilidad de necesidad terapéutica, ya que se parte de estados emocionales negativos que se intentan mejorar con un cambio vital, con el acto de emigrar.

De este modo nos podemos encontrar con diferentes crisis en la persona que toma conciencia de la decisión de migrar (Delgado et al., 2020):

- Crisis laboral: la pérdida de trabajo o la falta del mismo genera una fuerte necesidad de buscar empleo en un nuevo mercado laboral. Esta es quizás la crisis más común en el colectivo emigrante. Sin embargo, también sabemos que, cuando se ven en profundidad las razones que tiene la persona para emigrar, suelen aparecer aspectos mucho más personales que tienen que ver con miedos, complejos o angustia y se ve el proceso de migración como la forma de poder salir de ese estado emocional negativo.
- Crisis de pareja: se produce cuando hay una crisis o ruptura de pareja, necesitando “romper” con lo anterior, buscando nuevos contextos.
- Crisis en las relaciones sociales: es la sensación de no poder encajar en el lugar de origen. Esto genera una visión de incompatibilidad de lo que es la persona en el contexto donde existe.
- Crisis de identidad: necesidad de descubrirse a sí mismo/a, de saber quién es realmente, algo que en el contexto de origen resulta difícil de responder.

Como podemos apreciar, las crisis aparecen cuando no están satisfechos los valores o necesidades vitales. Así, la emigración se ve para estas personas como la apertura de una nueva puerta que permita seguir el camino y poder seguir andando. Esto ayuda al individuo a no sentir que se cierra su posibilidad de continuar, dando lugar a una nueva esperanza, a una nueva motivación.

Se resalta la necesidad de satisfacer esos “valores” que la persona cree que tiene que conseguir para existir y no está consiguiendo ya que, si la razón es algún aspecto negativo y algo que se quiere dejar atrás, habrá que saber que aquello que se quiere dejar atrás se llevará al nuevo lugar. Es la “*mochila del emigrante*”, de la que se hablará más adelante (Delgado et al., 2020).

No hay consenso del todo acerca de un tipo de personalidad específica que condicione la tendencia migratoria, pero si se cree que puede haber una mayor o menor predisposición a migrar. En una aproximación, podríamos clasificar a los individuos, en lo que a su tendencia migratoria se refiere, en dos grandes categorías: aquellos que necesitan estar siempre en contacto con gente y lugares conocidos, y los que disfrutan cuando tienen la posibilidad de ir a lugares desconocidos e iniciar relaciones nuevas (Grinberg & Grinberg, 1989).

Como citan estos autores, Balint (1959) acuñó dos términos, el de **ocnofilia** y **filobatismo**, para referirse a dos tipos opuestos de actitudes: la primera, con tendencia a aferrarse a lo seguro y estable, y la segunda, orientada hacia la búsqueda de experiencias nuevas y excitantes, actitudes que pueden aplicarse también a situaciones y lugares.

Las características de los distintos **tipos de grupo familiar** también inciden favoreciendo o dificultando la posibilidad de migración de sus miembros. Así, será difícil que emigren individuos pertenecientes a grupos familiares que se describen como aglutinados, que parecen "tragar" a sus miembros, entre los que se observan enormes dificultades para la separación. Por el contrario, los grupos familiares de tipo "esquizoide" parecen "vomitar" a sus miembros, que tienden al alejamiento mutuo y la dispersión.

Otros autores atribuyen también caracteres a la personalidad pre-migratoria. Por ejemplo, se sostiene la idea de que la tendencia a migrar es mayor en las personalidades **esquizoides**, que parecen no tener sentimientos de arraigo en ningún sitio. Algunos señalan que son las personalidades **paranoides** e inseguras las que por sus temores de persecución buscan repetidamente sitios que consideran más seguros. Por el contrario, hay quienes afirman que solo tienden a migrar los que tienen un "yo" más fuerte y capacidad para enfrentar riesgos.

Como hemos mencionado en el bloque anterior, los motivos que llevan a la persona a migrar pueden ser muy diferentes debido a la situación contextual a la que la persona se enfrenta en su lugar de destino. Así, podemos diferenciar las **migraciones voluntarias** de las **forzadas**.

En las primeras, la persona decide libremente recurrir al hecho de emigrar para mejorar su vida y la toma de decisiones se verá más influenciada por aspectos como la **elección del lugar de destino, análisis y reflexión sobre las mejores opciones, dudas acerca de las propias necesidades** y, sobre todo, **dudas acerca de llevar a cabo el viaje migratorio**.

En cambio, en las personas que se ven forzadas a migrar (racismo, persecución o huida de dictaduras), pueden verse con menores opciones para decidir hacia dónde ha de ir su futuro, aunque son quienes sufrirán mayores miedos y penurias en su viaje.

Por último, es importante hablar también de las migraciones que ocurren cuando ciertos cambios sociales que se dan en el lugar de origen producen el temor a la pérdida de valores y condiciones de vida. Estas personas buscan condiciones y características similares a las del lugar de origen, previas al cambio, debido a que su hogar ha cambiado y ya no pueden obtener lo que necesitan. Estaríamos hablando de las llamadas **migraciones sedentarias**. En estas migraciones se busca rehuir lo nuevo o lo distinto, para recrear y mantener sin modificaciones lo familiar y conocido. Es irse de un sitio para poder seguir quedándose en lo mismo: es irse para no cambiar (Grinberg & Grinberg, 1989).

Historia de Amparo

Tras terminar su relación de pareja y a sus 27 años, esta española se siente perdida, no sabe qué hacer en su vida. Siente que había puesto mucha relevancia a su relación y se ha dado cuenta de que, en realidad, se había olvidado un poco de sí misma. Además, tampoco encuentra trabajo y siente que es un buen momento para probar en otro país extranjero donde pueda coger experiencia y aprender un nuevo idioma.

Historia de Amira

Tuvo que salir de Siria huyendo de la guerra que ponía en peligro a su familia. Cargando con sus dos hijos, salió a la carrera mientras atacaban su poblado. No tuvo tiempo de pensar, solamente actuaba para sobrevivir. Ahora, meses después, en un campo de refugiados, debe decidir cuál es la mejor opción de futuro para ella y sus hijos.

3.3. MIEDOS DEL MIGRANTE

Como hemos visto, la decisión de emigrar es de vital repercusión para el individuo. Es una decisión fundamental porque se trata de un cambio en el contexto existencial de la persona cambiando todo lo que hasta ese momento le rodeaba.

Al plantearse comenzar la nueva vida pueden surgir dudas y una gran sensación de incertidumbre. Esto es porque la persona percibe que se asoma a lo desconocido hasta el momento, aquello que escapa de su control, lo cual le puede generar la sensación de caer en un **abismo emocional**.

El ser humano en general tiene la sensación de que hay algo que permanece constante en él, aunque se produzcan cambios a su alrededor. Sin embargo, existen circunstancias en las que el sujeto puede no tolerar los cambios que se producen en su entorno. Esto puede dar lugar a lo que Grinberg & Grinberg (1989) denominan **angustia frente al cambio**, la cual determina la necesidad de asegurarse de que todo permanece igual. Inexorablemente esto provoca sentimientos de **ansiedad** y **depresión** por la necesidad de adherirse a lo ya conocido.

Si la persona no está fuerte emocionalmente, si no tiene la suficiente madurez, se producirá un debilitamiento. Es en ese momento cuando aparecen los síntomas de miedo y malestar que bloquean y dificultan tanto la toma de decisiones, como la adaptación en el país de destino.

Por otro lado, como hemos visto anteriormente, el tipo de migración o el motivo por el cual la persona quiere iniciar un viaje puede ser distinto en cada caso. Por lo tanto, los miedos asociados a cada motivo variarán. Por ejemplo, en los casos más extremos, tendremos **miedos asociados a la supervivencia** y estos normalmente tapan otros más asociados al cambio de residencia y a la incertidumbre en el nuevo país. En el caso en el que se realice un viaje por etapas es habitual que intervengan otros factores como amenazas o peligros tanto en el origen como durante el viaje.

Podemos agrupar los tipos de miedo en dos grandes categorías (Delgado et al., 2020):

- Miedos por experiencia directa: sería cuando la persona experimenta una vivencia determinada en relación al objeto temido. Se produce un daño, un sufrimiento, que se atribuye a ese objeto externo: "me puede", "me afecta", "me influye". De este modo la persona se disuelve frente al objeto y siente una gran pérdida de control. Por ello, en las personas con una fuerte necesidad de control, cuando hay un fuerte miedo, se agudiza esa sensación de pérdida.

- Miedos por experiencia indirecta: puede ser debido a los mensajes que personas de referencia (progenitores o personas que han tenido influencia en la educación) envían a la persona y “le hacen creer” en esos miedos. De este modo, el objeto externo cobra una importancia vital frente a la persona. En otro caso especial, los mensajes pueden referirse a la propia persona, lo que le genera un miedo a lo que pueda hacer o pueda ser. En este caso nos referimos al miedo a uno mismo, por ser malo, incapaz, inválido, etc. Estas formas indirectas de enviar miedos a la persona tienen que ver con tipos educativos en donde el miedo es una herramienta formativa.

La persona que migra realiza un cambio radical en su ámbito y se embarca en un proceso cuyo objetivo es establecerse en otro lugar, logrando una estabilidad laboral, social y personal. De aquí se desprenden diferentes **aspectos a los que el migrante puede tener miedo** (Delgado et al., 2020):

- Miedo a lo desconocido. Es el miedo a la incertidumbre. La persona siente inseguridad debido a que pierde su contexto referencial y se visualiza en un entorno desconocido. Esta pérdida chocará con ciertos esquemas de control que tiene para poder existir de manera segura. Este es un tipo de miedo general que está relacionado con el resto de miedos que veremos a continuación. Dependiendo de la madurez emocional, autonomía y autoconfianza, puede producirse mayor o menor miedo ya que, cuando la persona es capaz de ser más consciente de sí misma y de sus facultades adaptativas, las posibles demandas externas tendrán un peso menor.
- Miedo al fracaso. Es el miedo fundamental de toda persona que emprende el camino de la migración. Si el objetivo es conseguir un estado vital positivo, con una posición económica suficiente para sostenerse o un trabajo en el que poder desarrollarse, la persona puede comenzar a temer no alcanzarlo, no lograr estos objetivos que se plantea al inicio del proceso. De este modo la persona puede llegar generar diferentes síntomas cuando no logra esa estabilidad laboral deseada como es ansiedad, depresión, frustración, lo que le hará entrar en un círculo negativo emocional.
- Miedo al rechazo social. En el proceso migratorio, la persona tiene que comenzar casi de cero en las relaciones sociales, teniendo que construir nuevamente una red social para relacionarse y en donde se sentirá integrada en este nuevo contexto vital. Además de esta construcción de nuevas relaciones sociales, hay una circunstancia característica del

migrante: relacionarse con personas de otras culturas. En esta amalgama de nuevas personas, lo más posible es que en algunos momentos pueda haber actitudes negativas hacia la persona migrante, sintiendo una falta de empatía o de voluntad de relación. A lo largo de la vida es posible vivir ciertos rechazos, pero es quizás el momento vital que vive el expatriado el que le hace más sensible a este tipo de exclusión.

- Miedo a la soledad. Este miedo a la soledad tiene que ver con una soledad social, en donde la persona no se encuentra acompañada. En este caso, se pueden tener más momentos de soledad ya que las relaciones sociales habituales no son posibles y se necesita generar nuevas relaciones. De este modo, suele haber más momentos en los que la persona estará sola, comparado con su anterior vida, por lo que, si dicha persona no acepta estos momentos, algo que está relacionado con una inseguridad, con la necesidad de un apoyo externo, comenzará así a tener miedo de estos momentos de soledad. Además, si el migrante tiene focalizada la existencia en las relaciones sociales, en el apoyo social externo, estos momentos de soledad los vivirá como una falta de existencia, una sensación de aislamiento con el exterior, costando a la persona relacionarse por ella misma, en esa soledad, con el mundo.
- Miedo a la desconexión del lugar de origen. Muchos migrantes expresan el miedo a que amigos y familiares se olviden de ellos, algo que puede parecer irreal pero que se vivencia como una posibilidad, sintiendo que se deja de ser alguien importante por no estar en el anterior contexto social. De este modo, están constantemente conectándose con el lugar de origen para no perder el vínculo, algo que les puede perjudicar en su estabilidad en el nuevo entorno.
- Miedo al cambio de la propia identidad. Todos aquellos conceptos que la persona tiene asociados a su definición como ser, de manera consciente o inconsciente, tienen una vital importancia ya que determinan lo que es su identidad. De esta manera, cuando la persona visualiza que necesitará adaptarse a otra cultura y “hacerla suya”, puede que tema el dejar atrás aquello que la define y le da seguridad.

Una práctica habitual que puede ayudar a que estas inseguridades hacia lo que sean paliadas es hablar con personas que han pasado por el mismo proceso y conocen el contexto. Esto, además de ayudar a quitar miedos por lo que pueda venir, permite tener una visión más realista de lo que uno se puede encontrar.

Los individuos por lo común suelen superar estos miedos, miedos normales ante los grandes cambios, y poco a poco se verán en su nueva vida de forma satisfactoria y se enraizarán en ese lugar de destino. Pero si las cosas no van como en un principio se podía esperar, no logrando aquello que se tenía la esperanza al comenzar la nueva etapa, son varios los sentimientos negativos que pueden aparecer, llegando incluso a padecer el “síndrome de Ulises”, el cual veremos posteriormente.

En general, la persona tendrá más miedo cuanto mayor sea la importancia que le otorga al mundo, al exterior, para su existencia, y tendrá menos miedo cuanto mayor importancia se dé a sí mismo. Es lo que se suele llamar “madurez emocional” (Delgado et al., 2020).

Una persona que **madura emocionalmente** y posee una fuerte **autoestima** y **autoconfianza**, generará una barrera a los miedos, al sobreponerse sobre aspectos externos. Una persona que siente que depende mucho del mundo, generará más actitudes de temores y miedos, ya que necesita esa necesidad de control hacia el exterior por tener miedo a que se den o no se den aspectos externos que considera vitales.

Otro caso diferente es el de las **migraciones temporarias**, las que tienen "*retorno previsto*" desde el inicio, como los becarios, profesores invitados, representantes de empresas, etc. Provoca inevitables angustias por la pérdida de todo lo conocido y el temor al fracaso en los objetivos fijados. Pero el saber que el retorno no solo es posible sino seguro, hace que toda la experiencia pueda ser vivida como una aventura o un viaje excitante hacia lo desconocido. Las propias "raíces" están a salvo, el sujeto puede estar lejos de su país y de sus seres queridos y familiares, pero no se siente desarraigado (Grinberg & Grinberg, 1989).

Por último, podemos referirnos a algunas de las fobias en el emigrante como otro aspecto a tener en cuenta. Tienen que ver con elementos que son habituales en su vida. Como refiere Delgado et al. (2020), dos de las fobias más atendidas en la consulta como son la fobia a volar y la fobia social.

Fobia a volar. Lo más normal es que la persona expatriada tenga que viajar en avión para salvar las grandes distancias entre su lugar de origen y el país de acogida. Los viajes por vacaciones, por Navidad, por eventos especiales (la boda de un familiar o amigos), pueden convertirse en algo complicado cuando se experimenta sensaciones de miedo a este tipo de transporte. De este modo, el migrante se ve “obligado” a viajar volando, ya que por otro miedo sería más

costoso en tiempo e incluso en dinero. Ese sentimiento contradictorio de necesidad de viajar en avión y un fuerte miedo al transporte aéreo, genera una multitud de emociones como la ansiedad, angustia o pánico, antes, durante y después de viajar en avión.

Fobia social. Es la otra “gran fobia” que se suele dar en el migrante. La experiencia de rechazos por ser inmigrante, por las diferencias que hay entre las dos culturas (la de origen y la del país receptor), los malos entendidos o la dificultad a la hora de comunicarse, puede generar en la persona una dificultad para relacionarse socialmente, algo que necesita hacer si quiere lograr una integración y una estabilidad socio-laboral en el nuevo país. De este modo, muchas personas se sienten obligadas a relacionarse cuando lo que quieren es permanecer ocultas, no salir de casa para no tener que hablar con nadie.

Historia de Gabriel

Este argentino acaba de obtener una beca para estudiar un doctorado en la Universidad de Manchester (Reino Unido). Lo que al principio fue una gran alegría para él y su familia, se ha ido convirtiendo en una inquietud constante. Esto es debido al gran miedo que sufre al fracaso. Le invaden pensamientos negativos constantemente, se visualiza fracasando en su tarea y decepcionando a su familia y amigos. Lleva días con insomnio y sin poder dormir. Cuestiones que antes no le preocupaban tanto y que vivía como una gran ilusión le han comenzado a atormentar. Ahora le da miedo no estar a gusto con sus compañeros de piso o no conseguir hacer amistades. Además se pregunta si verdaderamente se entenderá con los ingleses y siente que quizás no pueda ser bien acogido sufriendo incluso discriminación.

3.4. DESPEDIDA DEL MIGRANTE

Podemos manifestar que lo que mueve al ser humano y le lleva a una decisión en su vida son las necesidades o valores. Existen multitud de valores que definirán la razón esencial a la hora de emigrar:

- La necesidad de superación.

- El valor de la familia.
- El valor de la seguridad (material y psicológica).
- El valor de ser reconocido.
- El valor del auto-reconocimiento.
- El valor de la experiencia.
- El valor de la pareja.

La persona parte así de valores que cree importantes y ve necesario satisfacer en su vida. Cuando no lo logra, se puede generar una crisis vital que provocará una búsqueda para su satisfacción, decidiendo un cambio de su contexto vital y esperando que ese cambio le produzca un beneficio.

Una vez tomada la decisión de emigrar hacia otro país y, llegado el momento de partir, llega el momento de la despedida. Este acto no solamente tiene que ver con la familia o amigos que se quedan en el lugar de origen, sino con todo aquello que ha formado parte de la vida de la persona que se va.

Se presenta entonces el reto de realizar los pasos adecuados y convertir esta nueva etapa vital en un acontecimiento importante y positivo. Tenemos que tener en cuenta que cada fase de este proceso debe ser resuelta de forma satisfactoria para que en su desarrollo no haya complicaciones, logrando una vida plena en el país al que se emigra (Delgado et al., 2020).

Dependiendo del motivo por el que la persona migra y teniendo en cuenta su contexto en el lugar de origen, el tipo de despedida será diferente para cada persona. Normalmente, cuando la persona migra por **causas voluntarias** y como una decisión propia para mejorar su vida, es importante que realice una buena preparación de la despedida, para así comenzar de la mejor manera posible la nueva etapa. Será para estos migrantes un momento donde poder detenerse y repasar toda su vida hasta ese momento. Para otro tipo de migrantes que se encuentran solos, sin familia o sin amigos, el tipo de despedida tendrá más que ver con su conexión con el lugar de origen. También puede haber segundas migraciones en las que la persona no siente demasiado arraigo en el lugar que deja.

En el caso de las **migraciones forzadas**, esta despedida se producirá de manera traumática. Muchas veces no podrán ser conscientes de que han tenido que

abandonar su tierra y que no van a seguir viviendo en ella. El duelo aquí será más difícil de elaborar y habrá mayor probabilidad de sufrimiento.

La despedida del contexto vital anterior es el cierre de un momento evolutivo, el final de una etapa en la vida de quien migra y el comienzo de otra. Se cierra un ciclo y comienza uno nuevo. Cualquier cambio evolutivo implica una crisis, al tener que comenzar desde un nuevo punto de apoyo existencial, desde un nuevo contexto vital. Para dar ese paso la persona tiene que ser consciente de lo que deja atrás y de lo que viene a continuación. Es esa **pérdida de aquello que deja atrás el migrante**.

Será en esta fase donde puede comenzar la asimilación del duelo, que explicaremos posteriormente aunque, en refugiados o personas que escapen de conflictos bélicos, esta asimilación se verá habitualmente retrasada.

En este momento todos los posibles miedos, vistos en el punto anterior, se encuentran muy presentes tanto consciente como inconscientemente en la persona.

En muchas ocasiones, el migrante concibe el traslado como un tiempo determinado, pensando en su regreso. Esta convicción suele facilitar la toma de decisión de partir.

El paso hacia la nueva vida puede ser acompañado de ritos sociales y personales que ayudan a comprender el significado de este cambio. En todas las sociedades humanas existen ceremonias para realizar los cambios de etapa: son los llamados **“ritos de paso”**.

Como plantean Delgado et al. (2020), estos ritos son celebraciones en las cuales se señala el comienzo o el final de una etapa vital. Uno de los más importantes es el **rito de despedida ante la familia y amigos**. No se trata solamente de un acto simbólico sino también un proceso de preparación psicológica en donde se consigue ser consciente de lo que se va a dejar atrás, qué significa esa pérdida y también en lo que viene en la nueva etapa.

En este momento de la despedida, una de las cosas que más pueden ayudar a la persona a no caer en un estado melancólico o depresivo es plantearse los **propósitos para la nueva etapa** en el país de destino. Le ayudará a tener un duelo más adaptativo donde pueda sentir cierta tristeza natural que no le impida seguir hacia delante con motivación.

La despedida es un acto ritual que sirve para la protección del migrante. La partida para un viaje divide el estado de unión del estado de separación entre el que se va y el que se queda, entre la presencia y la ausencia. En ese límite se crea de pronto la tensión de la confianza de "volverse a ver", junto con el temor de "no volverse a ver". El **viajero que se va sin despedirse** se encontrará en un impaciente estado de desasosiego y de aprehensión. Muchas veces, durante el viaje, intentará subsanar la falta de despedida desde cualquier teléfono para calmar su ansiedad (Sanchez Ferlosio, 1983, citado por Grinberg & Grinberg, 1989).

En conclusión, cuando ocurre la migración, la despedida es lo primero a lo que se aferra el migrante para la comprensión y aceptación de la nueva situación. A los **exiliados**, por ejemplo, les falta generalmente este rito protector de la despedida. En la mayoría de los casos tienen que partir en forma precipitada y abrupta, a todas sus angustias se añade la provocada por la carencia de la despedida. Además, se encuentran muchas veces impedidos de volver a su patria, viviendo una imposición de la partida y la imposibilidad del retorno. Esta circunstancia va a producir una gran sintomatología en el migrante.

Historia de Elsa

Esta mujer mejicana se encuentra residiendo en Estados Unidos desde hace un mes. Hace unos días que ha empezado a sentir miedo y refiere un pensamiento negativo del cual no puede desprenderse. Siente que no se ha despedido de sus seres queridos y que su viaje al nuevo país lo ha realizado sin ser consciente del cambio y sin haber elaborado el proceso de despedida. Esto le genera una gran preocupación. De manera recurrente le viene el pensamiento de que su familia de origen y amigos piensan que no es importante y terminarán olvidándose de ella. Cuando piensa en por qué no se despidió de todo el mundo o, si lo hizo, fue de manera superficial, llega a la conclusión de que le daba miedo afrontar el cambio y esta fue su manera de restarle importancia al gran vuelco que iba a sufrir su vida.

Historia de Zaida

Esta mujer ha tenido que escapar del Sahara Occidental debido a una reyerta en su poblado que la ha llevado a un campo de refugiados en Argelia. Parece que el lugar en el que vivía ha sido arrasado y su país y cultura están siendo perseguidos. Zaida no ha podido despedirse de familiares y amigos, muchos de los cuales se encuentran refugiados en otros países. Se encuentra en estado de shock y todavía no ha asimilado todo lo que le ha pasado. Se siente como en una pesadilla y le cuesta conciliar el sueño. Cuando lo hace tiene pesadillas y se despierta en mitad de la noche. Zaida se encuentra lejos todavía de empezar a asimilar el duelo y ser consciente de todo lo que le está pasando ya que, probablemente, no volverá a ver a muchos de sus seres queridos.

3.5. MOTIVACIÓN INICIAL

La llegada es un momento en donde se pueden producir una gama de emociones, muchas veces enfrentadas. Como hemos visto, la persona tiene que enfrentarse a escenarios inéditos y esto le ha generado miedos e incertidumbre. A partir de aquí, las diferentes expectativas y motivaciones van a generar unas respuestas más adaptativas que otras.

Podemos establecer 4 momentos fundamentales en el proceso de adaptación del migrante (Delgado et al., 2020):

1. Los primeros momentos: El estrés por comenzar.
2. La fase del enamoramiento: sentimientos de libertad y de que “todo es posible”.
3. Las fases del desencanto.
4. Las posibles crisis.

Nos centraremos en este apartado en las dos primeras.

Al principio, cuando el migrante alcanza el lugar de acogida, suele sentir un **estrés por comenzar**. La llegada a un nuevo contexto vital plantea

psicológicamente multitud de aspectos complejos a la persona, plantea tener que enfrentarse a **nuevos retos** probablemente desconocidos. Así, la vivienda, el trabajo, las nuevas relaciones sociales o el idioma son algunos de los retos fundamentales. Además, dependiendo de la persona y de las demandas vitales, puede que el migrante incluso entre en una actividad frenética para alcanzar todos estos objetivos.

Podemos resumir algunos de estos retos iniciales en la siguiente clasificación (Delgado et al. , 2020):

- Encontrar un trabajo o adaptarse a él si ya se tiene.
- Hallar una vivienda adecuada.
- Conocer a personas para comenzar nuevas relaciones sociales.
- Aprender los aspectos más importantes de la nueva cultura: las costumbres, el idioma, “pensar” con la nueva moneda, etc.
- Conocer la ciudad: su forma de transporte, lugares, características, incluso algo tan básico como las nuevas normas de tráfico.
- Realizar los trámites administrativos y burocráticos.

Como hemos visto, el fenómeno psicológico que puede surgir al principio de la llegada es el típico **estrés del migrante**. Con tanta estimulación nueva y actividad frenética que parece no terminar nunca, es normal que las primeras semanas haya un gran desgaste físico y psicológico. Poco a poco se irán recuperando las energías a medida que se vayan consiguiendo estos retos. Pero veamos un poco más en detalle de qué trata este estrés.

El estrés tiene relación con un estado de alerta (ante todo lo nuevo y los nuevos retos) y de activación del cuerpo para poder realizar actividades de forma “rápida” y responder a la demanda. En este caso, la “demanda” principal es integrarse en la vida diaria del nuevo contexto. Cuando el estrés se produce en dosis altas, se entra en un estado de ansiedad y nerviosismo que, en muchos casos, impide realizar las actividades de forma adecuada, produciéndose una espiral de ansiedad-errores-preocupación-ansiedad. Su función en un primer momento puede ser adaptativa, ya que facilita la capacidad de realizar cambios importantes como la nueva adaptación a la nueva ciudad. Sin embargo, puede llegar a plantear una respuesta desadaptativa ante los acontecimientos externos.

Este estrés disfuncional aparece ante la idea de tener que responder de forma adecuada y la previsión de no poder hacerlo, produciendo los síntomas más característicos que algunas personas viven en estos primeros momentos de adaptación, como pueden ser la ansiedad, problemas digestivos, insomnio, irritabilidad, mareos o taquicardia (Delgado et al., 2020).

Posteriormente al estrés inicial de la llegada, suele darse lo que podemos denominar **fase de enamoramiento**. Es quizás la primera fase lógica al comenzar una nueva etapa en un contexto cultural y social totalmente nuevo. Aquí la persona presenta sentimientos de libertad y de que “todo es posible”. Todo es apasionante y emocionante, todo despierta su curiosidad e interés, como si descubriera un nuevo mundo.

En esta etapa se proyectan los anhelos y deseos más profundos, como si hubiera una nueva oportunidad en la vida, como si al comenzar de nuevo se pudiera borrar todo lo que hasta ese momento podría parecer negativo y se siente que todo es posible, con sensación de libertad y esperanza.

Sin embargo, no todas las migraciones son iguales. Como hemos visto, existen diferentes tipos de migración y, aunque la mayoría suele buscar el impulso a una mejor vida, otras veces el hecho de migrar suele verse como algo negativo y desesperanzador. Para muchos de estos migrantes, esta fase de enamoramiento no existe y lo que buscan es simplemente conseguir una estabilidad emocional, es decir, sobrevivir.

Las **expectativas** jugarán un papel clave en los primeros momentos de adaptación al lugar de acogida. Podemos diferenciar entre personas con unas expectativas más **realistas**, las cuales suelen presentar actitudes más adaptativas sufriendo menos problemas emocionales. Por otro lado, las personas más **idealistas** pueden verse frustradas por la diferencia entre la situación real y la situación ideal que necesitan que se produzca. Esto dará lugar a mayor impotencia, ansiedad, obsesividad y baja autovaloración.

Según cita Delgado et al. (2020) en la **teoría de la motivación** propuesta por Abraham Maslow (1954), el ser humano necesita satisfacer diferentes necesidades con el fin de lograr una seguridad existencial. Estas necesidades parten desde las más básicas, como necesidades fisiológicas, a las más complejas como es el reconocimiento o la autorrealización, proponiendo una jerarquía en forma de pirámide. La persona se siente motivada para ir satisfaciendo las necesidades según va alcanzado los diferentes niveles.

Si basamos, por ejemplo, la emigración española actual dentro de los estadios de necesidades, podríamos decir que se encontraría en los más altos. La sociedad ha logrado satisfacer los niveles más básicos de necesidades y, quienes en la actualidad emigran, poseen una preparación, formación y conocimiento que les motiva a un desarrollo en el ámbito laboral que no pueden satisfacer en su país.

Sin embargo, otro tipo de migración, como puede ser aquella causada por conflictos bélicos, persecuciones políticas o religiosas, por crisis de hambre o pobreza, estarían centradas en satisfacer las necesidades fisiológicas y de seguridad más básicas.

Analizando la forma de ser de la persona, nos encontramos con una gran variabilidad en lo referente a la personalidad del colectivo migrante, probablemente igual de variable que el de la humanidad en general. En este caso no podemos decir que exista una personalidad común sino, más bien, valores existenciales comunes que se encuentran habitualmente.

Cuando hablamos de **afrentamiento psicológico** nos referimos a cualquier actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación. Se podrá realizar de forma más activa o pasiva, diferenciando el afrontamiento más **centrado en reducir las emociones** del afrontamiento **centrado en cambiar la situación** (Garcés, 2018). Así, la persona capaz de centrarse en cambiar su situación teniendo unas expectativas realistas podrá adaptarse mejor que la persona idealista que busca simplemente reducir sus emociones negativas sin cuestionarse las mismas. Ayudar a este proceso es lo que realizamos en la terapia con migrantes.

El tipo de afrontamiento personal vendrá determinado según los rasgos personales de cada migrante. La adaptación que pueda tener cada persona variará en función de las circunstancias personales así como de las circunstancias vitales.

Podemos establecer algunos ejemplos de motivaciones personales a través de los siguientes relatos:

- Laura (*España, 32 años*), ve necesario **seguir aprendiendo** en su ámbito laboral (la informática). Algo que le gusta y que tiene claro que puede realizar en un país como Irlanda donde las multinacionales están instaladas.

- Darío (*Argentina, 27 años*) tiene como principal preocupación su **familia**. En estos momentos no están pasando por una buena situación económica y quiere ayudar encontrando trabajo en el extranjero, aportando todos los meses lo que pueda.
- Francisco (*España, 29 años*) se traslada a Frankfurt donde reside su **pareja** hace un año, decidiendo dar un paso más en la relación.
- Víctor (*Colombia, 28 años*). Ha estudiado empresariales y expresa que siempre ha sido ambicioso, que quiere lograr **éxitos en la vida** y que su ciudad se le queda demasiado pequeña. Decide emigrar a Londres ya que es donde “se mueve todo el cotarro”.

3.6. DUELO MIGRATORIO

El duelo es uno de los asuntos más importantes en el ciclo vital de toda persona, es un momento crucial y requiere de un importante esfuerzo al tener que atravesar un camino complicado. Se va a producir un cambio en todos los aspectos de la vida de todo ser humano.

Se puede decir que estamos constantemente ganando y perdiendo cosas, así que estamos constantemente haciendo duelos. La muerte de un ser querido es una de las pérdidas más dolorosas pero hay muchas más pérdidas que nos hacen sufrir, la pérdida de un trabajo, la ruptura con la pareja, etc.

En el lenguaje popular el duelo está asociado a la muerte, pero en psicología el duelo está relacionado con la pérdida (Arroyo, 2019). Por lo tanto, toda pérdida supone pasar por un proceso psicológico. Los estados psicológicos negativos que siguen a una pérdida tienden, de manera natural, a la aceptación de esta y a una readaptación del individuo ante la nueva realidad (Delgado et al., 2020).

El malestar que sigue a una pérdida se debe a que los cambios a nivel existencial producirán desajustes a nivel emocional. Puede haber un pesimismo, un desánimo o un sentimiento de tristeza porque se ve perjudicada la propia existencia de manera drástica.

El duelo es un proceso normal y adaptativo que se produce ante la falta de algún ser querido o de algo significativo. En el caso de quien emigra, este duelo tiene que ver con la **pérdida de lo que compone el contexto vital de la persona** (su red social y su lugar de residencia). Como reflejan Grinberg & Grinberg (1989), el

consuelo de tener algo bueno en el extranjero es para el migrante algo muy precario frente a la vivencia de pérdida masiva de todas sus cosas, su casa, su sitio, su tierra, etc.

El problema surge cuando no se produce una superación de la pérdida, alargando en el tiempo el proceso de duelo y sufriendo de forma permanente los síntomas antes expuestos.

La definición de lo que es un **duelo migratorio** no es sencilla, ya que intervienen varios factores haciéndolo un concepto complejo de explicar. Se trata de un tipo de elaboración que comienza cuando la persona migra y lo describimos como ese proceso de elaboración de las pérdidas asociadas a la experiencia durante la migración. Sería el proceso de asimilación de esas pérdidas asociadas al proceso migratorio.

Podemos enumerar las pérdidas más importantes asociadas a la migración. Según Arroyo (2019), las más importantes serían:

- Perder la lengua. Implica la frustración de no poder expresarse como a uno le gustaría en otro idioma, lo que a menudo conlleva sentimientos de inseguridad y vergüenza. Incluso en el caso de los que dominan la lengua, hay algunos aspectos como el sentido del humor o el uso del lenguaje, que se pierden en un idioma extranjero.
- Perder a la familia y los amigos. No tenerlos cerca implica en sí mismo un sufrimiento. Además, el migrante se expone a ciertos riesgos como la soledad, el estrés o una mayor vulnerabilidad a sufrir violencia de género.
- Perder el grupo de pertenencia/referencia. En algún momento de la experiencia migratoria, el individuo se da cuenta de que por muy integrado que esté, siempre será extranjero, siempre será distinto y este sentimiento le hace sufrir.
- Perder la cultura. Quien se marcha pierde los referentes culturales, lo cual implica normas de conducta, sonidos, olores, sabores, una manera de pensar y de sentir colectiva que les ha acompañado durante la mayor parte de su vida.
- Perder el estatus. En muchos casos quien emigra comienza realizando trabajos de menor cualificación que los nativos. Incluso, aunque no se dé

esa circunstancia, al ser extranjero, la falta de dominio del idioma o el acento, suelen conllevar una pérdida de estatus.

- Perder la tierra. El duelo por la tierra es el duelo por los paisajes y el clima.

Como hemos dicho anteriormente, el duelo de por sí no es una enfermedad, no es una patología, sólo en ciertas circunstancias las personas necesitan apoyo psicológico para afrontarlo. Sin embargo, presenta dificultades importantes que debemos tener en cuenta. A continuación, vamos a describir algunas de las dificultades más importantes asociadas al duelo migratorio en forma de signos y/o síntomas:

- Las señales más importantes que se pueden apreciar serían los sentimientos de **ansiedad, irritabilidad y/o tristeza** que tienen lugar incluso en momentos en que la persona ha conseguido las metas que buscaba en el país de acogida.
- También pueden surgir **somatizaciones** como la sensación de tener algo atascado en la garganta, dolores de estómago, de espalda o de cabeza.
- **Dificultades asociadas a la identidad y la autoestima** son otras de las consecuencias aparentes. Cuando el migrante llega al país de acogida, es frecuente que no preste gran atención a los sentimientos de tristeza por las pérdidas de vivir fuera de su país, o que incluso las niegue. Es habitual que idealice la cultura de acogida e infravalore su lugar de origen. La razón es sencilla, es más fácil adaptarse a un nuevo país si se piensa que este es maravilloso y dejar el suyo si se convence de que no tiene nada que ofrecer. Hay incluso personas que se avergüenzan de su origen, lo que a la larga será un problema para su autoestima.
- Puede producirse también debido al duelo **una paralización del proyecto de vida y dificultad para tomar decisiones**. Ante la indecisión de quedarse o regresar, muchas personas demoran otras decisiones como la de comprometerse con una pareja, tener hijos o prosperar profesionalmente.
- La **sensación de estar atrapado en el extranjero** es otro sentimiento asociado. Esto puede ser debido a la imposibilidad de volver, con la desesperanza que este sentimiento conlleva.

- Aparecen también o se agravan los **sentimientos de culpa** por las personas que se han dejado atrás, la preocupación de haber abandonado a los padres y qué será de estos si no vuelven.

El duelo migratorio es un duelo complejo y, en bastantes momentos, difícil, sobre todo si las circunstancias personales o sociales del inmigrante son problemáticas hasta el punto que pueden llegar a desestructurar al sujeto (Achotegui, 2009).

Los seres humanos poseemos capacidades para migrar y elaborar estos duelos. Descendemos de seres que han migrado 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**. Podemos resumir en tres situaciones aquellas que son necesarias para que el duelo se convierta en este factor de riesgo vital:

- Si existe vulnerabilidad: el migrante 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.

Según Achotegui (2009), 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. Para este autor existen una serie de factores determinantes que lo delimitan.

El duelo migratorio es un duelo parcial

Hay un hecho clave que diferencia el duelo migratorio del duelo por la pérdida de un ser querido, el referente clásico del concepto del duelo. En el caso de la migración, el objeto (el país de origen y todo lo que representa) no desaparece, no se pierde propiamente para el sujeto, pues permanece donde estaba y cabe la posibilidad de contactar con él. Es más, cabe la posibilidad de regresar un día, definitivamente, al lugar de origen.

Es un duelo recurrente

En el caso de la migración, el ir y venir emocional en relación al país de origen da lugar a que los procesos de elaboración de la separación funcionen de modo recurrente. Así, es muy frecuente encontrarnos con que un viaje al país de origen, una llamada de teléfono o la información que le llega al migrante le reaviven los vínculos con el país de procedencia. Por lo tanto, esos vínculos siguen activos

durante toda la vida del sujeto, a veces de modo más consciente, a veces de modo más inconsciente.

Es un duelo vinculado a aspectos infantiles muy arraigados

A diferencia de la edad adulta, en la infancia no sólo se viven los acontecimientos en los que la persona se halla inmersa, sino que esos mismos acontecimientos condicionan la forma como se construye la personalidad, forman parte, por así decirlo, de los materiales con los que se construye el edificio de la personalidad. Es decir, la infancia nos moldea.

En la edad adulta, la estructura de la personalidad se halla ya formada, y los acontecimientos que se van viviendo actúan sobre algo ya construido, que tan sólo puede ser modificado en parte. De ahí que, cuando la persona emigra, ya está condicionada por lo que ha vivido en la infancia y, lógicamente, tendrá dificultades para adaptarse plenamente a la nueva situación.

El duelo migratorio es un duelo múltiple

El duelo migratorio es un duelo parcial, sin embargo, por ser parcial, es a su vez recurrente y continúa activo durante la vida del sujeto. También hemos visto que el duelo migratorio se halla íntimamente ligado a vivencias infantiles, por lo que también está vinculado a aspectos psicológicos difíciles de elaborar. Además de todo lo señalado, 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.

Para Achotegui (2009), existen **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 migrante, hasta tal punto que, como veremos más adelante, modifican su propia identidad.

Para bien o para mal, la migración cambia al sujeto. Si va bien, favorecerá que surja una persona madura. Si va mal, puede desestructurar al sujeto en el plano psicosocial y psicológico.

El duelo migratorio conlleva una regresión psicológica

Al tener que afrontar tantos cambios a la vez, el migrante tiende con frecuencia a sentirse abrumado e inseguro, y va a adoptar actitudes regresivas.

El concepto de regresión se entiende como el retroceso de la persona hacia actitudes más infantiles, menos autónomas.

Las tres expresiones más básicas de esta regresión infantil en la migración, serían:

- Las conductas de dependencia: el migrante tiende a comportarse a veces de modo sumiso ante las figuras de autoridad; actúa como el niño ante las figuras paternas.
- La queja infantil, la 'pataleta': otra actitud típicamente regresiva ante la frustración y el dolor es la protesta, la 'pataleta'.
- La sobrevaloración de los líderes. Como señala la psicología social, cuando hay una situación de peligro, los seres humanos tendemos a actuar con una tendencia a la jerarquización.

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

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

1. Alarma: el organismo reacciona con gran intensidad ante el estímulo estresor.
2. Resistencia: se ponen en marcha respuestas más organizadas y sostenidas.

3. Agotamiento: ligada a la enfermedad.

Posteriormente (J. Bowlby ,1985), desde la *perspectiva de la elaboración psicológica de los procesos de duelo*, hace referencia a **cuatro etapas** que, aplicadas a la **migración**, consideramos que se expresarían de la siguiente manera:

1. Negación: no se puede aceptar la realidad del cambio, y el individuo no la quiere ver.
2. Resistencia: hay protesta y queja ante el esfuerzo que supone la adaptación. Ante las dificultades y los retos a los que se enfrenta el migrante, surge la queja, tal como señalamos en el apartado anterior.
3. Aceptación: la persona se instala ya a fondo en la nueva situación (en el caso de la migración, en el país de acogida).
4. 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.

La elaboración del duelo migratorio utiliza una serie de defensas psicológicas y errores en el procesamiento de la información

Los mecanismos de defensa, en cuanto a mecanismos psicológicos de manejo de las emociones y los conflictos psicológicos, están presentes en la elaboración del duelo migratorio. Estos mecanismos no son inadecuados en sí mismos, sino sólo cuando son masivos porque distorsionan radicalmente la visión de la realidad para hacerla menos frustrante, más gratificante y, de ese modo, nos impiden la adaptación, que es el objetivo evolutivo del funcionamiento mental.

Desde la perspectiva de respuesta, Beck (1983), señala varios **errores en el procesamiento de la información**:

- 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 país de origen y el país de acogida

El migrante siente, a la vez, amor hacia su país de origen, por los vínculos que estableció en él, pero también sentimientos de rabia, porque tuvo que irse de su tierra, porque no le dió todo lo que necesitaba.

Estas situaciones favorecen la rabia y, de este modo, se mezclan las emociones de amor y de odio hacia el 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 migrante es una nueva migración

El regreso del migrante 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 su personalidad 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.

El duelo migratorio es transgeneracional

La elaboración de esta larga lista de vivencias que hemos descrito en los apartados anteriores lógicamente no se agota en la persona del migrante, sino que continúa también en sus hijos y podría continuar en las siguientes generaciones si 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 afroamericanos 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.

Por último, vistas estas doce características distintivas del duelo migratorio, podemos diferenciar también los diferentes tipos de duelo en cuanto a su intensidad. Haciendo una clasificación simplificada, vemos que no es lo mismo vivir la migración en buenas condiciones (**duelo simple**), que emigrar en situaciones límite (**duelo extremo**) cuando las condiciones son tan difíciles que no hay posibilidades de elaboración del duelo y la persona entra en una situación de crisis permanente, siendo este tipo de duelo migratorio el característico del síndrome de Ulises, el cual describiremos más adelante.

Historia de Patricia

Patricia es una inmigrante española en Alemania. Tras un primer periodo de adaptación tras su llegada, lleva unos meses trabajando y se puede decir que está más o menos establecida. Sin embargo, no termina de superar el conflicto emocional que siente en su interior. Se siente enfadada constantemente con su país de origen por haber tenido que salir de ahí. Siente que la situación le ha llevado a migrar para buscar un mejor futuro y no se lo quita de la cabeza. Cuando habla con otras personas no para de quejarse y busca constantemente a alguien que la apoye, para sentirse escuchada y no sentirse sola. Sin embargo, parece transmitir negatividad hacia su alrededor. 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 realidad todo lo dejado atrás.

Historia de Iryna

Esta refugiada ucraniana ha llegado a Polonia debido a la guerra que azota su país. Desde que ha llegado, no deja de sentir un nudo en el estómago y

constantes dolores de cabeza. No parece asimilar aún lo que le ha sucedido y siente que la única finalidad de su vida es sobrevivir cada día. Le abrumba una constante sensación de estar atrapada en un sitio en el que no quiere estar y ve imposible salir de ahí. Además, se siente culpable por las personas que han quedado atrás, entre ellas, algún amigo que ha tenido que quedarse defendiendo a su país en la guerra por imposición. Parece que se encuentra en una fase en la que todavía no ha empezado a elaborar ese duelo migratorio. Los psicólogos de la ONG que la atienden intentan hacerle ver poco a poco cuál es su nueva situación, le animan a que exprese sus emociones y que lllore si lo necesita para poder elaborar ese duelo y pensar en el futuro.

3.7. LA MOCHILA DEL MIGRANTE

Migrar puede ser una experiencia enriquecedora para la persona, pero también un momento de crisis personal, saliendo a la luz aspectos que no se habían vivido hasta entonces (Delgado et al., 2020).

La pérdida de lo anterior hace que se entre en esa crisis vital, que puede servir para crecer (adquirir una mayor independencia y maduración) o bien puede debilitar (al haber perdido apoyos externos). Esto dependerá de cómo se afronte el cambio y a este respecto, la persona tendrá que tener en cuenta la situación personal de la que parte.

Si en la partida migratoria se llevan aspectos emocionalmente no resueltos (miedos, vinculaciones emocionales inmaduras, conflictos psicológicos, culpabilidad), esa carga emocional pesará a la hora de afrontar la nueva realidad. Por lo tanto, se puede decir que cada persona lleva consigo “una mochila psicológica” en la que le pesarán todas las experiencias hasta ese momento vividas y que en algunos casos dificultan la adaptación a nuevas circunstancias.

En un estado natural y sano, el ser humano se encuentra en un estado de bienestar, soporta o aguanta su existencia de forma positiva y se reconoce en esa existencia, es decir, se identifica con su vida. Pero existen una serie de aspectos que son específicos en la migración y que puede dificultar el desarrollo óptimo. Cuando la carga existencial es difícil de soportar, cuando aparecen “sobrepesos”,

cuando la persona no se ve capaz de aguantar lo que la vida le está deparando, es cuando siente que se hunde, que se debilita, que pierde fuerzas.

Cuando hablamos de la "**mochila del migrante**" nos referimos a toda aquella carga psicológica que la persona arrastra allá a donde va. Se trata de una dificultad añadida a la carga existencial propia, a aquello que de por sí es natural sostener, que es parte de la vida. La "mochila" es ese sobrepeso que a lo largo de los años ha ido cargándose a las espaldas de la persona y que en ciertos momentos siente que le tira para abajo.

En el migrante ese sobrepeso tiene que ver con su condición de extranjero y lo que significa a **nivel personal, familiar e incluso social** (Delgado et al., 2020). Vamos a analizar a continuación estas tres cargas más habituales que la persona suele llevar en su mochila.

La carga personal

A nivel personal pueden existir ciertas cargas emocionales que no han sido resueltas antes de salir del contexto de origen. Es lo que no se ha cerrado en el proceso evolutivo de la persona y quizás intenta olvidar o evadirse de ello. Pero que en el nuevo contexto tarde o temprano volverá a surgir.

Cada persona, según su forma de ser y su aprendizaje en la vida, tendrán sobre sus hombros diferentes cargas:

- Hay personas que les cuesta **no tener pareja**, con **miedo a la soledad**, y en el proceso migratorio se ven sin esa compañía.
- Otros quienes se avergüenzan de que no tengan los **recursos monetarios** suficientes, viéndose desprotegidos por esa falta de dinero que suele ocurrir al principio de la migración.
- Otras personas son **dependientes de la familia**, sobre todo de las figuras paternas, sintiéndose desvalidos por no tener ese apoyo.
- También podemos encontrarnos con aquellos que salen de su contexto de origen huyendo de los **conflictos** o **problemas** que están teniendo, queriendo comenzar de nuevo.
- Como último ejemplo, habrá personas que tengan **miedo al fracaso** en este nuevo proyecto, algo que siempre han tenido, pero que se agudiza en

el proceso migratorio, sintiendo ansiedad y nerviosismo en todo momento, temiendo que las cosas no salgan como esperan.

Así, esa carga personal, puede dificultar la adaptación al nuevo contexto, por lo que la persona tendrá que enfrentarse tarde o temprano a ese reto para poder fortalecerse y crecer como persona, superando aquello que le impide avanzar, dejando las piedras al borde del camino que le están pesando demasiado.

La carga familiar

A nivel familiar la persona puede asumir unas cargas que tienen que ver con la cultura y valores familiares, con esos mensajes que son transmitidos de una generación a otra o que tienen que ver con la relación que se tiene con los miembros más cercanos, como son los progenitores o hermanos.

En momentos difíciles, quien emigra, puede ser la esperanza de la familia, aquella persona que puede ayudar a sostener la economía familiar y, así, puede ser una guía o un modelo de referencia.

Habría ciertos aspectos que se suelen repetir como carga:

- Mensajes o creencias familiares en donde el error, el fracaso o no conseguir lo que se quiere es algo muy negativo. La persona **siente que no puede decepcionar**, que no puede “fracasar” en su nuevo proyecto de vida y que se ponen en él o ella determinadas esperanzas.
- Relacionado con lo anterior, puede sentir que siempre tiene que mostrar que se está bien, que no tiene ningún problema en su nueva vida. La persona siente que **no puede expresar aspectos negativos de su nueva vida** ya que teme inquietar, alarmar, ocultando en ciertos momentos aquellos aspectos que no están bien, no pudiendo expresar tal y como se siente.
- Puede tener un **sentimiento de haber abandonado** en cierta forma **a la familia** o incluso una sensación de haber huido, sobre todo cuando hay dentro de la familia problemas y conflictos que nunca se resuelven o no se pueden resolver.

En conexión con estos puntos, para el migrante, cada vez que vuelve a su contexto de origen, cuando visita a familiares y amigos, puede sentir que es una prueba, una evaluación de cómo le va todo, y nuevamente puede sentirse obligado a no decepcionar, a no expresar aspectos negativos en esa estancia

corta, mostrando una cara positiva en esas pequeñas estancias que pasa de nuevo con los suyos.

La carga social

A nivel social existen ciertos **prejuicios hacia el inmigrante**, tanto desde el país de donde emigra como en el país de acogida. Son criterios negativos que la persona puede creer como propios, algo que le hará daño a nivel de autoestima e identidad.

Alguno de estos prejuicios negativos tiene que ver con **etiquetas a nivel social** que, de forma peyorativa, se atribuyen a quien migra y que distorsionan la realidad sobre su identidad y autoestima.

Vistas las principales cargas que el migrante puede llevar en su mochila, es importante identificarlas para poder resolver aquellas que se han ido portando a lo largo de la vida para no viajar con ellas. Si esto no sucede, una vez en el lugar de destino, estas cargas podrán aparecer en forma de síntomas como **ansiedad** o **depresión**.

A mayor **individuación, independencia** y **maduración psicológica** respecto a la familia, personas allegadas y al contexto vital, mayor capacidad tendrá la persona de elaborar el duelo por la pérdida en el proceso migratorio. La individuación se refiere al reconocimiento del otro como algo separado e independiente. Cuando no hay una visión de la persona como autónoma, se producirá mayor temor a la separación y a la pérdida.

Así pues, en la migración, se puede llegar a asumir esa pérdida si los migrantes se ven psicológicamente más independientes y autónomos del contexto que dejan (Delgado et al., 2020).

Historia de Anand

Con 25 años, ha podido acceder a una beca en la Universidad de Bristol (Reino Unido), donde realizará su doctorado, gracias a haber obtenido un curriculum académico ejemplar en la Universidad de Nueva Delhi. Tras las típicas inseguridades iniciales, se encuentra instalado en su nuevo piso compartido con otros estudiantes. Se siente integrado poco a poco en la

nueva cultura y empieza a socializar con sus nuevas amistades. Sin embargo, hay algo que le preocupa constantemente en lo relacionado con sus estudios. Últimamente ha comenzado a sentir ansiedad llegando a sentir una fuerte presión en el pecho. Parece no darse el derecho de disfrutar de nuevas experiencias en otro país, de conocer su cultura y vivir experiencias con otras personas. Sus pensamientos están constantemente centrados en cumplir con todo lo que debe hacer en su tesis doctoral y en lo que va a pensar su familia acerca de lo que hace. Sus amigos han empezado a decirle que echan en falta que comparta más momentos con ellos y que sea más espontáneo. Esto le genera una doble carga y presión, sintiendo que no puede cumplir con las expectativas de todo el mundo.

3.8. SOLEDAD DEL MIGRANTE

A pesar de la era de la globalización y de esta nueva “gran comunicación” gracias a la tecnología y las redes sociales, la soledad está muy presente en nuestra sociedad. Esto es debido tanto a motivos personales (inmadurez emocional, necesidad de apego, dificultades sociales, fobias, etc.) como a circunstancias del entorno (falta de apoyos sociales, dificultades familiares, discriminación o circunstancias excepcionales).

Todo ello, aplicado al migrante, puede convertirse en un factor de riesgo. Esto hará que el sentimiento de soledad pueda estar muy presente durante el viaje desde la tierra natal hasta el nuevo lugar de destino. Este sentimiento puede ocasionar en los migrantes sensación de **aislamiento existencial, vacío emocional** y **debilitamiento en el mundo**.

Una de las características de la realidad del migrante es el comienzo de una nueva existencia desde la ausencia de compañía de la familia o personas cercanas como amigos/as o pareja. Si bien puede darse que la persona vaya acompañada de su pareja o familia nuclear, la situación más habitual en la migración es el comienzo de un proyecto personal en donde se parte en solitario dejando atrás el lugar de origen.

El sentimiento de soledad es un estado del ser humano que puede ser más o menos estable y permanente en el tiempo. Como hemos dicho, en los procesos

migratorios se va habitualmente acrecentado debido a la falta de apoyos familiares y sociales.

El **sentimiento de angustia** está fuertemente asociado a la soledad del migrante, el cual puede sentir una desesperanza llegando, si se alarga en el tiempo, incluso a estados depresivos. Este sentimiento producirá a la persona un bloqueo en sus funciones diarias llegando a dificultar la realización de tareas cotidianas.

La angustia es un sentimiento que puede ser adaptativo en algunas situaciones extremas donde la existencia de la persona peligrare. Sin embargo, asociada a momentos donde no habría un peligro para la vida del individuo generará un conflicto y un malestar emocional del que no es posible salir si no se es consciente de ello. Esto es debido a que, en esos momentos, lo único que la persona busca es salir de este estado de angustia y "sentirse bien".

El ser humano necesita de relaciones sociales y vínculos fuertes para tener una vida plena. Sin ellas, se sentirá siempre una carencia que llevará a su búsqueda. Por lo tanto, en situaciones extremas, donde la persona se encuentre sola teniendo que lidiar con numerosas dificultades en su entorno (falta de trabajo, discriminación, incertidumbre, etc.), la falta de apoyo social dificulta en el individuo poder desarrollar todo su potencial humano.

Dicho esto, la angustia sería disfuncional porque impide a la persona poder seguir adelante en su vida en búsqueda de solucionar o construir. En circunstancias de soledad, lo natural para el migrante es aceptar ciertas carencias sociales y sentir tristeza, incluso recurrir al llanto. Pero, por otro lado, es necesario que la persona vea en sí misma las capacidades que tiene como ser adulto para poder existir y dar pequeños pasos para mejorar su situación.

Una de las respuestas que suele generar el migrante que presenta este sentimiento de soledad y una angustia asociada al mismo, es la de **aislamiento**. Esto es debido a la imagen negativa que tiene la persona sobre sí misma por la situación que está viviendo, entrando en un círculo del que es difícil salir.

La separación es vivida por algunas personas como una ruptura de vínculos difícil de llevar, en donde se sentirá un vacío interno. De este modo, una carencia por la falta del vínculo con personas cercanas que tenían el rol de apoyo y soporte le puede llevar a sentir al migrante esa fuerte soledad, que es vivida de forma

muy negativa, pasando por esos sentimientos de **ansiedad** y **angustia** e incluso llegando a la **depresión** (Delgado et al., 2020).

Si, además de ello, se da un **rechazo** por parte del nuevo contexto existencial, la persona puede ver incrementados esos problemas de aislamiento y encierro en sí misma, lo que le producirá una mayor sintomatología.

Analizando las causas personales de este sentimiento, podemos adentrarnos en la **dependencia emocional**. En esta actitud objetual se necesita al otro, se espera del otro y se requiere al otro para que le aporte la sensación de existencia, lo que le producirá tranquilidad, paz y seguridad. Si no ocurre esta situación, esa falta de reconocimiento psicológico, le producirá a la persona ansiedad, angustia, alteración, que es en definitiva el sentimiento de vacío.

La dependencia emocional suele generar una búsqueda de estimulación en las relaciones sociales en intentos de reducir el vacío con la compañía de otras personas, lo cual a su vez genera un miedo de la persona a ser rechazada, abandonada o a las pérdidas y separaciones, entrando en un círculo vicioso de ansiedad por esa soledad, temiendo esos momentos de soledad.

La clave de este sentimiento de soledad, que es **vacío** y **sensación de aislamiento**, es que no depende de la soledad social o de que no esté con otras personas, sino que quien no se siente presente en su propia existencia. Es la propia persona en su propia vida, en su propia existencia quien siente soledad. Se siente desaparecer en el mundo y necesita al otro para volver a sentirse existir, a sentirse con valor.

Como plantean Grinberg & Grinberg (1989), la capacidad de estar solo es uno de los rasgos más importantes de madurez en el desarrollo emocional, citando los estudios de Winnicott (1958). El individuo la adquiere en la niñez sobre la base de su habilidad para manejar sus sentimientos en su relación principalmente con la madre y, una vez que ha quedado establecida la relación triangular, con ambos padres.

La posesión de un vínculo con un "buen objeto interno, establecido en forma segura" da al niño/a la capacidad de tolerar y elaborar esos cambios externos e internos, y aun de enriquecerse con ellos. Este vínculo es lo que se llama **apego seguro**.

Las personas con apego seguro tienden a ser más cálidas, estables y con relaciones íntimas satisfactorias, y en el dominio intrapersonal, tienden a ser más

positivas, integradas y con perspectivas coherentes de sí mismos. La ruptura de contexto, los cambios en la estructura familiar o los contextos de violencia organizada son factores perturbadores del apego. En la inmigración tiene lugar una ruptura total del contexto, en la que los códigos y las referencias cambian no permitiéndonos dar un sentido a la vida que nos rodea y, en particular a las interacciones sociales (Pereda & Pereira, 2006).

La ruptura de contexto de forma violenta, como en el caso del exilio, puede ser brutal implicando una pérdida total de referencias, con graves consecuencias tanto para adultos como para niños y sus respectivos apegos.

En la experiencia migratoria, el individuo que ha adquirido esta capacidad se encuentra en mejores condiciones para enfrentarse tanto con la pérdida de los objetos familiares como con la exclusión que sufrirá durante los primeros tiempos de su instalación en el nuevo ambiente.

Las personas en quienes el sentimiento de soledad se da con marcada intensidad (las que no hayan alcanzado la madurez emocional), tendrán problemas que se agudizarán en sus experiencias migratorias, porque estas acentúan la **vivencia de "no pertenencia"**. No se pertenece ya al mundo que se deja, y no se pertenece aún al mundo al que se llega.

Por ello, la posibilidad de desarrollar un **sentimiento de pertenencia** parece ser un requisito indispensable para integrarse exitosamente en un país nuevo, así como para mantener el sentimiento de la propia identidad.

Como se deduce de lo anterior, la soledad puede ser vivida de forma positiva, como parte de la vida, como situaciones en donde la persona está consigo misma, desarrollando cualquier actividad con la que pueda disfrutar, o bien de forma negativa, sintiéndose la persona aislada del mundo exterior, que es cuando realmente se siente un vacío, asociado a la soledad. Este vacío y aislamiento producirá los síntomas negativos que se han comentado.

Además de apartar los pensamientos negativos sobre sí mismo, es necesaria la búsqueda de personas afines que comprendan y empaticen con la situación vivida. Suele ser de gran ayuda el acudir a grupos asociativos y formar redes sociales de personas que tengan algo en común.

Así, realizar actividades que le gustan o con las que se siente bien, conocer a personas desde la comunicación y expresión de lo que es (y no desde la dependencia emocional), lograr una mayor autonomía o conseguir un mayor

autoconocimiento y desarrollo personal, son las formas reales de poder salir del sentimiento de soledad y vacío, frente a otras formas pseudo-existenciales como son la estimulación social u otros tipos de estimulaciones artificiales como el consumo de drogas, comportamientos compulsivos en referencia a la comida, sexo o gasto de dinero. En resumen, podemos afirmar que “el vacío no se llena con algo ajeno a uno mismo, sino que se llena con uno mismo” (Delgado et al., 2020).

Por último, el peligro de buscar una relación para salir de ese vacío es que los migrantes pueden encontrarse con personas que se aprovechan de esa sensación de aislamiento que tiene el emigrante. Son las **relaciones tóxicas** que se dan al vincularse con personas con una personalidad muy negativa que se sirven de la angustia de la otra persona por no querer estar solos. En este caso la persona con miedo al rechazo, al aislamiento o a la soledad, aceptará relaciones con personas que le pueden alterar psicológicamente, no pudiendo separarse, pero también viviendo situaciones perjudiciales. En el caso de las mujeres, esta exposición aumentará el riesgo a sufrir violencia de género.

En conclusión, las personas necesitan establecer relaciones sociales (amistad, pareja, formar nuevas familias). Sin embargo, la soledad parece tener mucho más que ver con cómo la persona se siente en lugar de por quién esté rodeada. El buscar la apertura social desde una autonomía emocional será fundamental, pudiendo conectar con los propios intereses y con los de los demás y guiándose por la necesidad fundamental de amar y dar a los demás.

Historia de Paloma “Necesito constantemente quedar con gente para no sentirme sola”

Procede de una pequeña aldea de Galicia, en la provincia de La Coruña. Estudió psicología en Santiago de Compostela, uno de sus mejores periodos según relata, y decidió “buscarse la vida” en Dublín, ciudad que siempre le ha atraído. Se define a sí misma como “hiper-sociable”, siempre rodeada de gente y es algo que no tiene problemas, hace amigos por donde va. Lo único que, en el último tiempo, después de un año y medio de estancia en esta nueva ciudad, por mucho que queda o que se relaciona, siente una especie de angustia que se agudiza sobre todo cuando está sola, sobre todo

por las noches. La última relación de pareja fue hace 6 meses, y aunque no quiere empezar de nuevo con alguien, a veces se siente “tentada” para sentirse acompañada pero no porque realmente le guste ahora nadie. Cree que todo comenzó cuando dos de sus mejores amigas que ha hecho en Irlanda, han vuelto a España hace un mes, han encontrado trabajo, y siente mucha nostalgia de su estancia en Dublín cuando estaban ellas. De momento no puede volver a España, pero tampoco se está encontrando bien en Irlanda. Ahora sigue saliendo y quedando con gente, pero siente que “no es lo mismo”.

3.9. MIGRACIÓN E IDENTIDAD

Podemos definir la **identidad** como un conjunto de rasgos de un individuo o de una colectividad que los caracterizan frente a los demás. También es la conciencia que una persona o colectividad tiene de ser ella misma como algo distintivo a los demás (R.A.E., n.d.).

A nivel interno, la identidad será uno de los factores personales más importantes durante el viaje migratorio. Respecto a esto, podemos decir que, tanto la identidad modula el proceso migrante como viceversa. Así, la persona irá adaptando aspectos culturales del nuevo entorno a su propia identidad. En principio, se trata de una fase de enriquecimiento y desarrollo personal, ya que se irá sintiendo uno más entre los nuevos vecinos y éstos también lo van sintiendo como uno de ellos (Micolta León, 2005).

Pero esto también implica una renuncia a muchas de las pautas culturales con las que hasta entonces había vivido. Otras reglas quedarán en la intimidad de su hogar, las que le permiten conservar su propia identidad, coexistiendo con las nuevas costumbres adquiridas. En este proceso el dolor del cambio es grande, pero también se adquiere algo nuevo y esperanzador que mitiga el sufrimiento por lo que se ha de abandonar.

También se puede dar una **acomodación**, es decir, la aceptación mínima por parte del inmigrado de la cultura del país receptor con el fin de no entrar en conflicto con ella, pero sin que exista el deseo y la necesidad a nivel profundo, vital, de incorporarla como propia. Se diferencia de la inadaptación en que en la

acomodación se intenta que el conflicto con la comunidad receptora sea lo menos perceptible, tanto para ésta como para el inmigrante. Como refleja Terrén (2007), la identidad es uno de los fenómenos psico-sociales que más se ve afectado por los procesos migratorios.

La identidad es la respuesta a la pregunta "¿Quién soy yo?". La formación de la identidad es un proceso de observación y reflexión, un proceso en el que el individuo se juzga a sí mismo a la luz de lo que advierte en el modo en que otros le juzgan (Terrén, 2007). La construcción de la identidad tiene que ver con el **autoconcepto**, es decir, la idea que la persona tiene de sí misma. Esto se cimentará en la etapa infantil y tendrá relación con la autoestima y con la visión de uno mismo respecto a los demás.

El **vínculo social** del sentimiento de identidad es el más manifiestamente afectado por la migración, ya que justamente los mayores cambios ocurren en relación con el entorno. El migrante ha perdido muchos de los roles que desempeñaba en su comunidad, tanto como miembro de un grupo familiar (hijo, padre, hermano, etc.), como de un grupo de trabajo o profesional, de un grupo de amistades o de un grupo de actividad política. Cuando no se siente en ninguno de estos posibles roles sentirá que en el nuevo país "no será nadie". Esto suscita vivencias de "no pertenencia" a ningún grupo humano que le confirme su existencia (Grinberg & Grinberg, 1989).

Por lo tanto, cuando el migrante se encuentra en un entorno tan distinto al suyo, aparece el **conflicto de identidad cultural**. Así, a falta de los objetos y de las personas que le definían y le reforzaban su identidad, el migrante se encuentra con la libertad y/o la presión de tener que decidir qué actitud tomar frente a la nueva cultura; si mantener la propia o convertirse en parte integrante de la sociedad (Rossy Parés, 2017).

La posibilidad de desarrollar un **sentimiento de pertenencia** parece ser un requisito indispensable para integrarse exitosamente en un país nuevo, así como para mantener el sentimiento de la propia identidad (Grinberg & Grinberg, 1989).

En este proceso, "*hacer suyo el nuevo lugar*", es lo que tanto cuesta al migrante y puede ser motivo de satisfacción, logro, crecimiento, desarrollo personal pero también de debilitamiento ontológico y existencial, de problemas psicológicos, de sensación de fracaso, etc. (Delgado et al., 2020).

Cuando el migrante llega al país de acogida, es frecuente que no preste gran atención a los sentimientos de tristeza asociados a las pérdidas, o que incluso las niegue. Es habitual que idealice la cultura de acogida e infravalore su lugar de origen. La razón es sencilla, es más fácil adaptarse a un nuevo país si se piensa que este es maravilloso y dejar el suyo si se produce una conciencia de que este no tiene nada que ofrecer. Incluso hay personas que se avergüenzan de su origen, lo que a la larga será un problema para su autoestima porque lo quieran o no son y seguirán siendo ciudadanos de ese país.

Con el tiempo estos sentimientos evolucionan hacia posiciones ambivalentes tanto hacia el país de origen como hacia el país de acogida, lo que muchos describen como vivir en una especie de "*limbo identitario*".

Según Achotegui (2009), entendemos esa identidad como "el conjunto de las auto-representaciones que permiten que el sujeto se sienta, por un lado, como semejante y perteneciente a determinadas comunidades que comparten ciertos valores o ideas y, por otro lado, diferente y no perteneciente a otras". Hacer referencia a la identidad de una persona es hacer referencia a un juego de semejanzas y diferencias; podríamos decir que a un juego de espejos.

La forma en la que el migrante enfrenta estos retos está directamente relacionada con las características individuales. La **personalidad del migrante** es una variable que influye notablemente en la vivencia del proceso. Hay pocos estudios que relacionen la personalidad con la migración, sin embargo, como hemos visto, la presencia de algunos rasgos de personalidad o el adecuado ajuste de los mismos hacen más llevadero procesos emocionalmente intensos como los que conlleva la migración. Por ello, si el carácter y la personalidad se han conformado de una manera sana antes de la migración, probablemente la persona vivirá mejor los cambios.

Además, muchas veces los migrantes son jóvenes que todavía están en plena búsqueda y formación de su identidad. El bagaje vital que lleven de su propia historia personal, además de las ayudas que reciban del exterior, sea a través de vínculos sanos o de acompañamiento psicológico, harán que el joven sea más o menos capaz de integrar adecuadamente en su personalidad los acontecimientos que vive.

Podemos ver que ciertos indicadores de **neuroticismo** (tales como ansiedad, depresión, baja autoestima, el estrés, la irracionalidad, la timidez, la emoción) están generalmente correlacionados negativamente con la integración y la

asimilación y positivamente con la segregación. Los rasgos de **extraversión** (como la sociabilidad, la vitalidad, la actividad, la asertividad, la búsqueda de sensaciones, la dominancia) se correlacionan positivamente con la integración, pero negativamente con la asimilación y segregación. Tendencias **psicóticas** (tales como la agresión, la frialdad, el egoísmo, la actitud impersonal, la impulsividad, los rasgos antisociales, la falta de empatía, la creatividad y la fuerza de carácter) se correlacionan negativamente con la integración y positivamente con la segregación. Estas correlaciones son muy relevantes por las implicaciones para la adaptación de los inmigrantes a la sociedad de acogida y las intervenciones que se lleva a cabo con este colectivo (Schmitz, 1994, citado por Ferrer et al., 2014).

En el sistema de creencias de todo ser humano conviven los valores, las actitudes, las convicciones, las tendencias y los supuestos que guían nuestras acciones. Las **creencias facilitadoras** aumentan la cantidad de opciones para la resolución de problemas, sanación y crecimiento (Walsh, 2004, citado por Pereda & Pereira, 2006).

Otros factores relacionados con estas creencias facilitadoras y con la identidad, serán el **autoconcepto** y la **autoestima**, las cuales guardan una correlación con la manera de afrontar que tiene el individuo en todo proceso.

Como hemos visto anteriormente, hablamos de **autoconcepto** cuando nos referimos a la propia imagen o al concepto que se tiene de uno/a mismo/a. Por su parte, la **autoestima** es la valoración que se tiene de manera subjetiva sobre uno/a mismo/a. La diferencia entre los diferentes migrantes en cuanto a autoestima tendrá serias influencias entre las dificultades adaptativas que puedan sufrir. Así, el migrante con una baja visión de sí mismo, sentirá una afección mayor por parte de los factores externos y una menor capacidad propia.

Relacionado con estos conceptos, podemos hablar sobre el término **resiliencia**, que ha sido definida como la habilidad de rebotar o volver al estado inicial después de haber sido estirado o presionado o la habilidad de recuperar la fuerza inicial. Es un concepto tomado de la física, donde la resiliencia es la elasticidad de un material, su tendencia a oponerse a la rotura por un choque. (Pereda & Pereira, 2006).

Puede apreciarse con mayor claridad lo importante y necesaria que es esta habilidad para las personas que se convierten en migrantes. Los migrantes han de hacer frente a circunstancias de difícil manejo y con mucha carga emocional

que requerirá de ellos mismos el desarrollo de estrategias internas para superarlas. La resiliencia será un recurso que, si está bien desarrollado, hará de la migración una experiencia de crecimiento y enriquecimiento personal (Rossy Parés, 2017). Las personas resilientes serán capaces de otorgar un significado y un sentido nuevo y personal a la migración, de manera que ésta no se viva como algo incontrolable e impersonalizado, sino como una experiencia de crecimiento personal y vital.

Como hemos visto, dependiendo del tipo de persona, puede presentar unas dificultades u otras a la hora de adaptarse al país de destino. Describimos a continuación algunas de estas problemáticas relacionadas con la identidad y que están más frecuentemente presentes como en el proceso migratorio:

- Miedo a la pérdida de identidad. Al dejar atrás el contexto de origen e intentar integrarse en el nuevo, la persona puede temer que deje de ser ella misma, como si adaptarse a la nueva cultura borrara su personalidad. A este respecto, más que perder parte de la personalidad, lo que hace en realidad esa integración cultural es ampliar aspectos personales y desarrollar aspectos propios que nos facilitan el crecimiento como personas.
- Sentimiento de culpabilidad. Algunas personas sienten que, si se integran o adaptan a la nueva cultura, están abandonando a su entorno de origen, como si traicionasen aquello que dejan atrás. En este sentido, es necesario que no se vea como una competición entre el contexto de origen y el nuevo. En realidad, es una colaboración, en donde ambos contextos aportan en el migrante aspectos que le ayudarán a desarrollarse y aumentar sus áreas existenciales. Es la suma de ambos contextos, no la resta.
- Sentimiento de vergüenza. La vergüenza es una emoción que genera a la persona una sensación de que hay algo negativo en ella y que tiene que cambiar. Guarda gran relación con conceptos como la inseguridad y la baja autoestima. Es una emoción que puede afectar a algunas áreas de la persona, generando un sentimiento de ser diferentes y deficitarios. Ciertas situaciones tienden a reactivar esas experiencias tempranas de vergüenza, produciendo un gran sufrimiento y haciendo que esos mecanismos quiebren; una de esas situaciones es la migración. La vergüenza se forja y se reactiva en un contexto de comparación con los demás, de aquello que “los demás son capaces de hacer y yo no”, o que “los demás hacen mejor que yo” (Arroyo, 2018).

- Sensación de perder libertad. El migrante se siente obligado a esa adaptación, como si el entorno le estuviera imponiendo ciertos comportamientos o incluso a tener que aprender el nuevo idioma. Desde esta posición, la persona realiza lo contrario a lo que se supone "pide" el entorno para sentirse libre de esa presión. En realidad, nada ni nadie les obliga, es decisión de la persona integrar esos nuevos conocimientos en su bagaje personal.

Como posibles soluciones a los problemas anteriormente expuestos, quizás lo primero sea solucionar los conflictos o problemas emocionales que se tengan pendientes: aunque salgan de sus contextos de origen, aunque cambien el lugar existencial, aquello que no se ha solucionado psicológicamente lo llevarán con ellos. Tarde o temprano volverá a salir en el camino.

Respecto a la **pérdida de identidad**, podemos decir que, más que una pérdida se puede ver como una nueva posibilidad. Muchas veces se tienen roles familiares y de amistad en los lugares de origen a los que la persona puede sentirse atada. Es entonces un buen momento para "liberarse" y comenzar a ser aquello que se desea ser. Se sigue siendo en esencia la misma persona, pero con la posibilidad de dar un salto cualitativo y acercarse más a quién se quiere ser en realidad (Delgado et al., 2020).

Para fomentar este **cambio en la identidad**, es bueno que el migrante pueda estar abierto a aprender tanto la nueva lengua como la forma de vida. Adaptarse y sumergirse en la nueva cultura no significa en realidad tener que cambiar la identidad, se sumará a lo que uno es.

La **identidad étnica o cultural** es un factor muy importante para la vivencia personal de la migración y la adaptación a la nueva cultura. Este concepto hace referencia a la actitud personal, positiva y de apego a un grupo con el que la persona cree que comparte características socioculturales y lingüísticas. Cuanto más positiva y fortalecida sea la identidad étnica del migrante, mejor manejará los niveles de estrés en el proceso de adaptación (Pereda & Pereira, 2006).

El proceso migratorio y la aculturación cuestionan y provocan esta identidad. La persona se ve privada de aquellos elementos externos que le definían y le proporcionaban una seguridad en su autoimagen y autoconcepto. Por este motivo, un migrante que tenga una identidad cultural poco definida o que dependa mucho del medio externo correrá el riesgo de sufrir un mayor conflicto interior. Si la autoestima colectiva es la adecuada, el proceso de integración

durante la aculturación será más fácil y, por tanto, el migrante sufrirá menos, puesto que inicialmente tendrá menos complejos de mantener su identidad cultural. Una baja autoestima colectiva dificultará la socialización de los migrantes con los autóctonos, al igual que una actitud etnocéntrica, que se caracteriza por pensar que la propia cultura es mejor y superior a las demás (Martín, 2017, citado por Rossy Parés, 2017).

En resumen, encontramos un gran número de factores relacionados con variables internas al sujeto y que fomentan el desarrollo de la resiliencia. Los más importantes serían: autonomía, autoeficacia, creatividad, sentido del humor, autodirección, autoestima, satisfacción personal, expectativas realistas, pragmatismo, capacidad de trascendencia, capacidad para crear vínculos sanos, apego seguro, confianza en uno/a mismo/a, apertura a la experiencia (Rossy Parés, 2017).

Por desgracia, en multitud de situaciones migratorias existen circunstancias extremas en las que el entorno que le toca vivir a la persona juega un papel clave. Serían adaptaciones migratorias en donde la persona parte de circunstancias demoledoras e incontrolables (miseria, hambruna, guerras, expropiaciones) y se introducen en una aventura en la que no van a poseer ningún grado de dominio o control. Las personas pueden estar huyendo de la tiranía de sus países de origen o del yugo de la pobreza y se encomiendan a la tiranía de las mafias. Muchos se resignan a ser, en aras de la supervivencia, mercancía apátrida, sin identidad ni rostro.

La secuela moral y psíquica para quien sobrevive a situaciones tan extremas es la de la **depresión** y **culpa**. La identidad acaba destruida o apagada, aún cuando en muchos casos la fórmula de expresión sea la indiferencia emocional, el estupor, el shock, o la anestesia de la voluntad. Hablamos entonces de supervivencia física y **muerte psíquica**.

Según Sánchez Sánchez (2020), este tipo de migrantes han desarrollado algunas respuestas traumáticas relacionadas con la identidad: no creerse merecedores de esa vida regalada, o creerse usurpadores de las oportunidades que otros compañeros no han tenido, valorarse como injustos beneficiarios de un azar que a otros devoró o juzgarse peores personas que quienes sucumbieron en el intento son algunas de las manifestaciones de este síndrome. El peaje para sobrevivir es para muchos prescindir de la propia identidad, invisibilizarse, renunciar a la integración, ser sombra, no ser nadie.

Como refiere Frankl (1946/1987), citado por Sánchez Sánchez (2020): “Sobrevivir es encontrarle sentido al sufrimiento y encontrar una determinada dignidad en medio del sufrimiento”. Él acuñó el concepto de **psicología del liberado**, cuyas características se solapan con las propias del **síndrome del migrante superviviente**:

- Incredulidad y desconfianza respecto a la nueva situación.
- Sentimiento de ser intrusos en un mundo libre.
- Experiencia de “deformidad moral”: insensibilidad, egoísmo, libertinaje.
- Identificación con el agresor, pasando de oprimidos a vengadores.
- Olvido de emociones básicas (embotamiento emocional): confianza, alegría, esperanza.
- Sensación disociativa de irrealidad (“no es a mí a quien le está pasando”, “esto es un sueño y me despertaré”, “lo viviré como espectador para contarlo luego”).
- Despersonalización (se perciben como ganado, como masa anónima, privados de subjetividad).
- Incapacidad para entender y afrontar las nuevas condiciones de respeto, dignidad, atención, tratamiento humano, no creyéndose receptores de ayuda y socorro.

La **escisión del “yo”** sería la principal consecuencia en los migrantes supervivientes de situaciones extremas. Una parte del “yo” continúa viviendo mentalmente en el lugar de la experiencia límite, mientras que otra parte del Yo puja por adaptarse a la nueva realidad, comportándose *como si* fuera capaz de amar, de trabajar, tener proyectos, etc. Así, se ponen en marcha arcaicos intentos de control.

Por lo tanto, esa **disociación adaptativa** “desconecta” la mente de la realidad cuando la persona está ante una situación límite que sobrepasa sus recursos psicológicos de afrontamiento. Es una “distancia de seguridad” que reduce el impacto emocional, la tensión, el miedo y el dolor del momento.

Los trastornos disociativos son trastornos mentales que suponen una desconexión y falta de continuidad entre pensamientos, recuerdos, entornos, acciones e identidad. Una persona que sufre trastornos disociativos escapa de la

realidad de formas involuntarias y poco saludables, lo que causa problemas con el funcionamiento diario (Mayo Clinic, n.d.). Por lo general, los trastornos disociativos aparecen en reacción a un trauma y ayudan a mantener los recuerdos difíciles controlados.

Así, el “yo” atormentado construye una identidad marginal de carácter emocional y patológico que solo actúa ocasionalmente, lo que posibilita que subsista y tome el mando una identidad aparentemente adaptada. El resultado probable será que mientras una personalidad actúa con plena eficacia desempeñando sus funciones con corrección y éxito, la parte disociada ejecuta de forma alienada y alternante una serie de actos o de respuestas en las que no se reconoce a sí misma. Las personas con fuerte carga traumática que viven fuera del tiempo están desubicadas, son presas de flashbacks y de imágenes congeladas que detienen su evolución. En ocasiones desarrollan una indiferencia ante sus padecimientos, que reconocen, pero se muestran negligentes y pasivas, como si no les incumbiera lo que les sucede (Sánchez Sánchez, 2020).

En el caso de estos supervivientes migrantes, a menudo padecerán una **culpa persecutoria grave**, ya que por una parte el nuevo país representa la vida, los derechos, la dignidad y el futuro, la no-muerte, la no-miseria, la no-guerra, pero en el medio plazo está presente la falta de certeza sobre si serán residenciados o devueltos a su lugar de origen.

Por otro lado, muchas veces los migrantes refugiados o provenientes de otras problemáticas en sus países de origen, son ayudados con estados y organizaciones que les brindan los recursos necesarios para sobrevivir durante un tiempo. Como plantean Grinberg & Grinberg (1989), no siempre es fácil para el recién llegado aceptar esta ayuda. Es doloroso admitir tal necesidad. Para algunas personas resulta intolerable aceptar su regresión, que viven como una infantilización humillante, y hacer uso de esa "moratoria" que la sociedad puede concederles antes de entrar en pleno funcionamiento en las nuevas condiciones.

Historia de Abdoul

Este migrante proviene de Libia y ha estado varias semanas navegando a la deriva en una patera en el mediterráneo intentando llegar a las costas de Italia. Cuando es atendido por los psicólogos de la ONG que le atiende, se dan cuenta de que presenta síntomas de disociación en su identidad.

Parece que ha visto morir a muchas personas que viajaban con él durante el trayecto. Le cuesta mostrar emociones y, cuando le preguntan por lo sucedido, lo relata como si se tratara de una película. Una semana más tarde, cuando vuelve a ser atendido por la psicóloga, refiere ansiedad y taquicardia. Comenta que no ha podido dormir debido a la culpa que le corroe por dentro. Piensa que debería haber sido él quien muriera en el camino, que es un egoísta por haber sobrevivido.

Historia de Carmen

Esta adolescente hija de migrantes mejicanos está intentando adaptarse a su nueva vida en Chicago. Presenta una gran dificultad en el instituto debido a su baja autoestima. Parece que le cuesta mucho relacionarse. Sus padres comentan que siempre ha sido tímida pero lo que parece es tener pánico a mostrarse ante los demás. El psicólogo del instituto que la evalúa comenta a sus padres que parece tener un retraso madurativo debido a la falta de habilidades sociales y autoestima. Además, la adolescente se pasa todo su tiempo libre en su habitación viendo series y películas para evadirse de la realidad que le ha tocado vivir.

3.10. ESTABLECIMIENTO / ESTABILIDAD

Como hemos visto, una vez superado el proceso de adaptación del migrante al lugar de destino, llega la etapa de establecimiento o arraigo.

Después de un periodo de una primera adaptación en el nuevo país de destino, encontrando lugar de residencia, trabajo, primeras relaciones sociales y realizando una necesaria ubicación psicológica, en donde la persona se ha tenido que enfrentar a diferentes estresores y demandas externas, el migrante debería comenzar un periodo de estabilidad, de integración en “el nuevo mundo”. En este paso por fin podrá sentir como suyo el lugar donde vive o, por el contrario, comenzar a sentir nostalgia por el contexto dejado (Delgado et al., 2020).

La persona necesitará un tiempo para ver de forma diferente lo que es su existencia debido a la pérdida de lo anterior y poder adaptarse a esa nueva realidad (proceso de duelo). Tendrá que reorganizar su vida con el fin de hacerse viable en la nueva situación, encontrando nuevos contextos y nuevas relaciones en donde tendrá que utilizar sus recursos y capacidades para seguir existiendo de forma óptima y positiva.

Pero cuando el duelo no ha sido elaborado del todo, y no se asume la pérdida como algo natural en el proceso de la migración, la persona vivirá entre lo antiguo y lo nuevo, no habiendo cerrado la anterior etapa ni habiéndose adaptado del todo a la nueva. Es lo que se llamaría “*vivir entre dos mundos*”.

Como hemos visto anteriormente, el **duelo migratorio** y el **sentimiento de soledad** son dos de los signos más importantes que pueden darse en el proceso adaptativo cuando no se está realizando de manera óptima o adaptativa, ya sea por problemas individuales y/o sociales. Dependiendo del tipo de migración al que la persona se enfrente, también podrá haber otras problemáticas más graves como el **síndrome de Ulises** o incluso la **pérdida de identidad**.

Para que exista una buena adaptación y el migrante llegue a estabilizarse, es necesario que pase por un periodo de acomodación al nuevo contexto. Podemos describir algunos de los procesos psicológicos que están implicados en el sentimiento de integración a la nueva cultura (Delgado et al., 2020):

1. Identificación con el nuevo contexto vital. Tiene que ver con la identificación que se hace con ese contexto. Es un proceso psicológico por el que la persona reconoce aspectos propios en el exterior, en lo que hay fuera y, a su vez, reconocer aspectos del exterior en sí misma.
2. Conocer y comprender el contexto. Conocimiento, aprendizaje y comprensión de lo que rodea al migrante. Cuanto más conozca el contexto, cuanto más conozca la nueva cultura en la que está, más posibilidades tendrá de detectar aspectos con los que identificarse. Por eso una recomendación es “empaparse” en los primeros momentos de cualquier información que ayude a conocer la nueva cultura: su historia, su idioma, tradiciones, gastronomía, etc. Hay que destacar que quizás el idioma es uno de los instrumentos más importantes para la integración de la persona.
3. “Allí donde fueres haz lo que vieres”. Después de conocer aspectos de la nueva cultura, de seguir aprendiendo el idioma o de interiorizar ciertos

aspectos sociales del nuevo entorno, es necesario dar el paso de “ejecutar” aquello que se está conociendo, es decir, realizar rituales y participar en eventos culturales que pertenecen a la nueva cultura. Actuar según tradiciones o costumbres en donde se está viviendo significa enriquecer la existencia, algo que además permite vivir con mayor comodidad y facilita la aceptación.

Según citan Grinberg & Grinberg (1989), Menges (1959) define el concepto de "**emigrabilidad**" como la capacidad potencial del emigrante de adquirir en el nuevo ambiente, en forma gradual y comparativamente rápido, una cierta medida de equilibrio interno (siempre y cuando el nuevo ambiente lo haga razonablemente posible) y que, al mismo tiempo, pueda integrarse en el nuevo contexto sin ser un elemento perturbado o perturbador dentro del mismo.

La **aculturación** es un proceso de resocialización que involucra características psicológicas como el cambio de actitudes y valores, la adquisición de nuevas habilidades sociales y normas, así como los cambios en referencia a la afiliación con un grupo y el ajuste o adaptación a un ambiente diferente (Berry et al., 2006, citado por Ferrer et al., 2014).

Según este autor, existen cuatro caminos de adaptación posibles de acuerdo con la intensidad en la identificación del inmigrante con la sociedad de acogida, por un lado, y con la sociedad de origen, por el otro:

- Se presenta la **asimilación** cuando el inmigrante abandona su identidad de origen y adquiere o prefiere la del grupo mayoritario.
- Si existe una fuerte identificación con ambas sociedades, o sus culturas, indica una integración o un **biculturalismo**, en la cual el inmigrante conserva las características de su cultura y participa o comparte al mismo tiempo la cultura del grupo mayoritario.
- Se habla de **segregación** cuando el inmigrante no trata de establecer relaciones con el grupo mayoritario y busca, más bien, reforzar su identidad étnica autóctona oponiéndose a toda mezcla con el grupo dominante o los otros grupos étnicos de la sociedad.
- La siguiente y última opción es la **marginalización**, en la cual el inmigrante pierde su identidad cultural autóctona, y además no quiere o no tiene el derecho de participar en la cultura del grupo dominante.

Una revisión reciente de estudios acerca del proceso de aculturación postula que el hecho de que los migrantes escojan la opción de aculturación que promueve la sociedad es un factor protector (Martín, 2017, citado por Rossy Parés, 2017). Así, la integración parece resultar más favorable para la adaptación del migrante en el país de acogida, seguida de la asimilación, la separación y, por último, la más desfavorable, la marginación.

Por lo tanto, los integrados son los que menos dificultades psicológicas presentan, quizás porque desarrollan una mayor flexibilidad en sus relaciones sociales y en el mantenimiento de las costumbres, mostrando la existencia de un equilibrio entre los valores originarios y los nuevos valores.

Hay que destacar por lo tanto la importancia de que el migrante integre el proyecto migratorio dentro de su propia historia vital, puesto que es lo que aglutina todas aquellas motivaciones, expectativas, deseos, sueños e ilusiones que lo han llevado a dejar su propio hogar y aventurarse al extranjero. Esto implica dotar constantemente de significado a la experiencia que vive el migrante, aún sea en momentos de dificultad (Rossy Parés, 2017).

Para ello, es necesario que la persona esté reconciliada con su propio pasado. Del mismo modo que no se puede entender el presente sin conocer el pasado, la experiencia migratoria no se comprende si no se tiene en cuenta lo que el migrante vivió antes de partir, lo que dejó y el porqué lo dejó.

Historia de Silvia “No puedo estar más de dos años en un lugar, necesito cambiar constantemente”

Silvia estudió bellas artes y realizó el erasmus en Florencia. Desde aquella primera estancia fuera, ha cambiado su lugar de residencia hasta un total de siete países diferentes. Afirma que no puede estar más de dos años seguidos en un mismo lugar. Cuando pasa este tiempo comienza a sentirse “atrapada” como si una obligación de estar en el lugar tirase de ella y una necesidad y deseo de salir a otro lugar tirase hacia el sentido contrario. Es en ese momento cuando siente un fuerte aburrimiento con lo que hace, cuando todo le parece poco, cuando se cansa de la actividad laboral que realiza, cuando todo pierde valor a su alrededor, y piensa que solo el cambio puede hacerle salir esos estados emocionales negativos. En el momento que comienza a planear residir en un lugar nuevo, se siente vivir otra vez.

Pero en las dos últimas veces que ha ocurrido esto, el proceso de “revivir” no se ha producido tal y como había sucedido: ya no experimenta esa vuelta a sentirse bien como antes, ya no experimenta esa sensación de plenitud, sino que siente un vacío continuo que hasta ese momento se le pasaba viajando. Además, ahora siente que quiere algo más estable, asentarse en algún lugar, pero su tendencia se lo impide y se critica a sí misma por “ser como los demás”. “*Estoy hecha un lío*” afirma durante la consulta, mientras se intenta tranquilizar tocándose la cabeza a modo de caricia.

3.11. MELANCOLÍA / AÑORANZA

Una vez que se ha producido el establecimiento en el lugar de origen, no siempre se han resuelto todos los problemas que la persona arrastra en sí misma. Por ello, son frecuentes las situaciones en las que el migrante sigue padeciendo melancolía o añoranza de manera más o menos adaptativa.

Tener cierta añoranza del país de origen, de la familia o las amistades puede ser una respuesta natural desde la conexión personal que se tiene con ese contexto y desde el amor o cariño hacia estos vínculos. Sin embargo, cuando esto genera otro tipo de sintomatología más desadaptativa para el desarrollo tendrá que ver con otros problemas internos a la persona.

El proceso migratorio se puede ver como un profundo cambio existencial y también como cambios en el propio ser. Son estos debilitamientos existenciales los que podríamos llamar una **segunda crisis vital**. Así, una vez establecido en el país de recepción, es cuando la persona migrante puede sentir diferentes síntomas negativos (Delgado et al., 2020). Es decir, hay momentos en los que cuesta aceptar la realidad que se está viviendo, como cuando existen dificultades para adaptarse a nuevas situaciones o a cambios como, por ejemplo, la vuelta al trabajo o una nueva salida del país de origen. En estos momentos la mente suele “avisar” en forma de emociones negativas como son la **ansiedad**, la **tristeza** o la **frustración**.

La persona migrante suele recurrir de manera frecuente a recordar su lugar de origen, a su familia o amigos y a todo lo que dejó atrás, sobre todo cuando se encuentra con circunstancias complicadas en su adaptación. Esto genera una

melancolía y añoranza, ya que se compara la situación actual negativa con todo lo positivo (casi siempre de manera idealizada) del lugar de origen.

Según Grinberg & Grinberg (1989), el individuo necesita imperiosamente que otra persona o grupo en el nuevo medio asuma funciones de "maternaje" y "continencia" que le permitan sobrevivir emocionalmente y reorganizarse. Esto tiene que ver con el apego que se desarrolla en la etapa infantil y que le hace vincularse de manera muy potente a un entorno.

Así, cuando la persona no ha alcanzado una madurez emocional y en su inconsciente todavía quedan ciertas dependencias del entorno, le resultará más complicado no pasar por fases de añoranza, pudiendo incluso desembocar en una posible depresión.

Existen indicaciones y contraindicaciones para emigrar, sobre la base de la capacidad de dominar o superar la **nostalgia**. El peligro de caer víctima de la nostalgia se incrementa si el individuo ha tenido escaso éxito en su desarrollo mental hacia la individuación. Los que sucumben ante la nostalgia suelen tener problemas infantiles no resueltos (Menges, 1959, citado por Grinberg & Grinberg, 1989).

Por ello, para mitigar ese sentimiento de nostalgia, se hace necesario no estar entre dos mundos, el anterior y el nuevo. Lo importante es ver los aspectos positivos del nuevo "hogar" y, aunque no se pierda contacto con lo anterior, una relación excesiva desde el pensamiento y la emoción con lo dejado no ayuda a adaptarse a la nueva situación.

El proceso de integración de la persona en el lugar de la cultura, por un lado, es el conocimiento de lo que implica esa cultura y, por otro, el reconocimiento o aceptación del entorno hacia el nuevo miembro.

Es común que pueda producirse una idealización del lugar de destino que comienza antes de partir y que puede llevar a un choque con la realidad y generar desilusión. Ante esto, muchas veces el migrante se desilusiona y deja de encontrarle sentido al proyecto migratorio, dando paso a una ambivalencia tanto afectiva como cognitiva entre la vida anterior y la presente. Empiezan a sentir nostalgia por la propia cultura, su tierra, por las costumbres, el estilo de vida de allá, se echan de menos a las personas del país de origen, etc. (Rossy Parés, 2017).

Al mismo tiempo, aparecen sentimientos de rabia e ira contra el país destino, país que anteriormente habían idealizado, puesto que no se han sentido tan

acogidos como esperaban. Entonces será cuando los migrantes se planteen la posibilidad de retornar al país de origen.

Según Grinberg & Grinberg (1989), los que emigran por razones ideológicas son menos dependientes de las circunstancias exteriores que les esperan en el lugar de destino y presentarán un menor sentimiento de nostalgia. Por el contrario, los que presentan problemas personales y familiares, con poca eficacia en su tarea laboral, o los que tienen perturbaciones psíquicas acentuadas (como en el caso de las personalidades esquizoides por sus dificultades de integración, las paranoicas o las profundamente depresivas), estarían contraindicados para afrontar el impacto de una migración.

Hablemos ahora de un caso particular, como es el **síndrome postvacacional**. En las fechas de después de las vacaciones, como puede ser en Navidades o en la temporada estival, hay dos situaciones fundamentales por las que pasa todo migrante. Por un lado, se vuelve al trabajo, a las labores, a las responsabilidades y rutinas diarias que se han dejado debido a este periodo de vacaciones y, por otro lado, se vuelve al país de acogida después de pasar un periodo de tiempo con la familia y los seres queridos. Dos procesos por los que la persona tendrá que pasar y que pueden dificultar su día a día si por una causa u otra no logra retomar su vida normal (Delgado et al., 2020).

El síndrome postvacacional es en realidad un trastorno adaptativo a la vuelta de la actividad laboral diaria después de un periodo vacacional. Esta dificultad de adaptación a la nueva situación puede provocar en la persona **ansiedad, irritabilidad, tristeza o desánimo, agotamiento, falta de interés por las actividades** o momentos de **evasión**. Esta dificultad de adaptación de vuelta al ámbito laboral suele ocurrir en personas que están viviendo las horas de trabajo con momentos de ansiedad o de insatisfacción, momentos en los que siente una pesada obligación por la actividad laboral.

Cada persona es un mundo y cada mente afronta de manera diferente los cambios que se producen en su contexto existencial. No se refieren a pequeñas molestias o fastidios, que son los normales para los periodos de adaptación de vuelta al trabajo, como más cansancio por volver a madrugar, sino estados de ánimos muy negativos (sobre todo ansiedad y depresión) durante un periodo largo de tiempo (más de tres meses de forma continuada) que impiden a la

persona tener una vida satisfactoria y que si perduran en el tiempo sería necesario que la persona consulte con un profesional.

Historia de Perdo: el final de las vacaciones. “Cada vez que vuelvo a casa me da el bajón”

Pedro es ingeniero industrial en la rama de la automoción en una ciudad pequeña cerca de Frankfurt. Vive en un pueblo dormitorio en donde no está muy a gusto, pero es lo que se puede permitir, ya que en el centro de la ciudad los precios son prohibitivos. Al principio se adaptó a su trabajo, quería tener experiencia en este sector y era una oportunidad, pero poco a poco fue perdiendo motivación y comenzó a tener periodos de desgan. No entendía por qué, pero todo se agudizaba cuando volvía unos días a su lugar de origen, con su familia y amigos. Al volver sentía una fuerte melancolía, que le bloqueaba los primeros en el trabajo, y después acudía a trabajar como si fuera una máquina, sin pensar mucho, pero sabiendo que no estaba bien, ya que entraba en un estado de desánimo y solo planeaba las siguientes vacaciones. Es consciente de que no puede seguir así en su estancia fuera, pensando incluso no volver a España en las vacaciones para que no le afecte tanto, algo que le angustia cuando lo piensa. Este conflicto le ha bloqueado aún más y ya no sabe cómo resolverlo”.

3.12. SÍNDROME DE ULISES

Cuando la persona llega al lugar de destino necesita adaptarse rápidamente a la nueva situación. Como hemos visto, puede aparecer un “estrés” como un estado de alerta y de activación del cuerpo para poder realizar actividades de forma “rápida”. Pero cuando este fenómeno psicológico se da en dosis altas, se entra en un estado de ansiedad y nerviosismo que, en muchos casos, impide realizar las actividades de forma adecuada.

Es en este momento cuando se genera la espiral ansiedad-errores-preocupación-ansiedad. Este sería el aspecto negativo que conlleva la emigración ya que, si se prolonga en un periodo largo de tiempo, aparecerán otros síntomas como la **depresión, la culpabilidad o el sentimiento de soledad** ante las circunstancias que siente que le desbordan. Es entonces cuando

podemos estar hablando de un síndrome denominado como aquel héroe griego que sufrió múltiples penalidades en su viaje hasta la vuelta a su hogar: **el síndrome de Ulises** (Achotegui (2004), citado por Delgado et al., 2020).

El Síndrome de Ulises toma su nombre del protagonista de *la Ilíada*, la poesía de Homero que narra el larguísimo viaje que emprendió Ulises después de la Guerra de Troya. Su periplo hasta Ítaca, el hogar donde le esperaba su familia, duró 10 años y estuvo plagado de desventuras y penalidades (Martín, 2021).

El Síndrome de Ulises o **síndrome del emigrante con estrés crónico y múltiple** es un cuadro de duelo migratorio extremo. Es necesario diferenciarlo de un trastorno mental en sí.

Aunque es más común en colectivos migrantes que han pasado por estrés postraumático al experimentar travesías conflictivas o peligrosas (como los migrantes ilegales o los refugiados), también puede existir en otros tipos de migración que hayan sufrido experiencias estresantes o problemáticas.

El síndrome de Ulises plantea diferentes síntomas que se suelen dar en el emigrante (Delgado et al., 2020):

- Sentimiento de soledad. La separación de los seres queridos puede provocar en los momentos más difíciles un sentimiento de aislamiento, de no encontrar un lugar adecuado o personas cercanas. La persona puede sentir un vacío afectivo que le es difícil de soportar.
- Tristeza. La nostalgia suele ser uno de los sentimientos más vívidos en estas circunstancias que, junto al sentimiento de vacío, a los miedos y preocupaciones, provocan ideas de incapacidad y de falta de valor (sufriendo una pérdida de autoestima).
- Culpabilidad. Muy relacionado con lo anterior, la persona puede sentirse culpable por haber hecho mal las cosas, por haber “abandonado” a seres queridos o por creerse la causa de su propio fracaso. Puede haber una auto-recriminación por la situación actual y un arrepentimiento por la decisión tomada. A este respecto tiene mucho que ver la situación laboral, si no ha encontrado trabajo o un trabajo que le satisfaga, ya que es uno de los objetivos principales que llevan a emigrar.
- Desengaño. Se puede ver el lugar al que ha llegado muy diferente a lo que esperaba. Las ideas o esperanzas que había puesto pueden verse frustradas

y puede sentir cierto resentimiento al lugar donde vive, entrando en una espiral de sentimientos negativos.

- Trastornos psicósomáticos. Además, estos síntomas psicológicos suelen ir acompañados de síntomas psicósomáticos como insomnio (imposibilidad de conciliar el sueño ante la preocupación por la situación actual), dolores de cabeza y de estómago, falta de apetito o exceso en la ingestión, falta de concentración o fatiga extrema.

Estos síntomas aparecen cuando la situación para la persona la desborda y no se ve con los recursos necesarios o con la capacidad de afrontar lo que le ocurre. Al final de estos síntomas habría una creencia de la persona que se puede expresar (“no puedo seguir así”).

Estamos ante una crisis vital, a la que se habrá llegado por la forma de enfrentarse a la nueva situación y que tiene en parte mucho que ver con la forma de ser de la persona, de cómo reacciona ante las circunstancias. Este es el momento de plantearse nuevas formas de afrontamiento de la situación, es decir, nuevas formas de verse a sí misma y de ver aquello que se tiene alrededor.

Según Achotegui (2009), la vivencia tan prolongada de situaciones de estrés tan intensas afecta profundamente a la personalidad del sujeto y a su homeostasis. Según este autor, existe una influencia en el eje hipotálamo-hipófisis-médula suprarrenal, en el sistema hormonal o 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.
- Del **área confusional**: que se puede relacionar con el incremento del cortisol y pueden ser erróneamente diagnosticada como trastornos psicóticos.

En muchas situaciones de migrantes, a esta sintomatología se le añade una interpretación de su cuadro basada en la propia cultura del sujeto. Así, en determinadas culturas es frecuente oír decir cosas como: “no puede ser que

tenga tan mala suerte”, “a mí me han tenido que echar el mal de ojo”, “me han hecho brujería”, etc.

Por otro lado, podemos encontrar algunos estresores que hacen a la persona especialmente vulnerable a padecer este síndrome (Achotegui, 2009):

- La **separación forzada de los seres queridos**, que supone una ruptura del instinto del apego.
- El **sentimiento de desesperanza** por el fracaso del proyecto migratorio y la ausencia de oportunidades.
- La **lucha por la supervivencia** (dónde alimentarse, dónde encontrar un techo para dormir).
- **El miedo, el terror** que viven en los viajes migratorios (pateras, ir escondidos en camiones), las amenazas de las mafias, de la detención y la expulsión, o la indefensión por carecer de derechos.

Además, estos estresores de tanta relevancia y que van más allá del 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**. Estas situaciones límite pueden afectar al inmigrante durante meses o incluso años
- **Indefensión aprendida**. Sentimiento de que el individuo, haga lo que haga, no puede modificar su situación
- Ausencia de autoeficacia.
- Fuertes déficits en sus redes de apoyo social.

Por si tantos problemas no fueran suficientes, consideramos que, lamentablemente, con frecuencia, el sistema sanitario y asistencial no atiende adecuadamente este síndrome (Achotegui, 2009). Esto puede ser debido a que hay profesionales que banalizan esta problemática (por desconocimiento, por insensibilidad, incluso por racismo) o porque no se diagnostica adecuadamente este cuadro como un cuadro reactivo de estrés, y se trata a estos migrantes como

enfermos depresivos, psicóticos o somáticos. De esta manera, el sistema sanitario actúa como un nuevo estresor para los inmigrantes.

Según Achotegui (2009), el síndrome de Ulises se halla inmerso en el área de la prevención sanitaria y psicosocial más que en el área del tratamiento, y la intervención deberá ser fundamentalmente de tipo psicoeducativo y de contención emocional, por lo que el trabajo sobre el síndrome atañe no sólo a psicólogos médicos o psiquiatras, sino a trabajadores sociales, enfermeros, educadores sociales y otros profesionales asistenciales.

Por otro lado, según este autor, es necesario evitar que las personas que padecen este síndrome 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 los estresores de pesadilla que padecen.
- Como **trastorno por estrés postraumático**. A pesar de no tener conductas de evitación, ni pensamientos intrusivos en relación a situaciones traumáticas.

Desde el modelo de valoración cognitiva (Lazarus y Folkman, 1986 citados por Ferrer et al., 2014), se afirma que la capacidad de afrontamiento se pone en marcha cuando el entorno se percibe como amenazante. Estos autores definen el **afrontamiento** como aquellos esfuerzos conductuales que se desarrollan para manejar las demandas que desbordan los recursos del individuo con el fin de evitar o reducir las consecuencias negativas de la situación de amenaza o desafío, y concuerdan en determinar tres dominios de las estrategias, según estén dirigidas a la cognición, la conducta o el afecto:

1. La valoración: afrontamiento cognitivo. Se orienta a un intento por encontrar un significado al suceso y valorarlo de manera que resulte menos amenazante o desagradable. Las personas que afrontan la inmigración desde la cognición tienen mayores posibilidades de racionalizar las dificultades del proceso de aculturación, permitiéndoles ver las experiencias como retos o nuevas oportunidades que les brinda la sociedad receptora.

2. El problema: afrontamiento conductual. Es la conducta dirigida a confrontar la realidad, manejando sus consecuencias. Desde la solución del problema, la inmigración supone una reorganización interna caracterizada por la búsqueda de un equilibrio entre la asimilación de lo nuevo y la reubicación de lo dejado atrás. Así como también enfrentar situaciones cotidianas que implican la toma de decisiones desde lo más simple hasta lo más complejo. Es aquí donde las teorías del afrontamiento cobran su importancia, en la medida que a través de ellas el inmigrante puede desarrollar alternativas que superen las emociones negativas y actuar de manera proactiva en la toma de decisiones, lo que facilitará su proceso de adaptación y ajuste a la nueva sociedad.
3. La emoción: afrontamiento afectivo. Regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo. Desde lo emocional, el inmigrante enfrenta un proceso crítico y complejo de elaboración de duelos, de resistencia, de discriminación, no exento de dolor y sufrimiento; así las cosas, cuando se prolongan las incertidumbres aflora la inseguridad, la nostalgia, acompañada de tristeza, sentimientos de culpa, ideas de muerte, desordenes psíquico-somáticos o ansioso-depresivos, lo cual agudiza su situación y da paso a estrategias de afrontamiento emocionales y de evitación, lo cual afecta sus habilidades para un afrontamiento positivo o más centrado en el problema.

Historia de Karim

Este migrante argelino ha pasado muchas penurias para llegar a Francia y reunirse con algunos amigos que habían migrado anteriormente. La ansiedad y agitación que sentía al principio no se han terminado de ir y, después de dos años, sigue sintiendo intranquilidad, dificultades para dormir y ansiedad constante. A pesar de que intenta adaptarse a su trabajo y al día a día, no termina de sentirse bien y no entiende muy bien lo que le pasa. Parece que se ha olvidado a nivel racional de todas las circunstancias adversas que tuvo que sufrir para llegar hasta donde está y se echa la culpa de su malestar sintiéndose ineficaz en el día a día y negligente en sus relaciones sociales.

3.13. DESENCANTO. TOMA DE CONCIENCIA DEL ESTATUS DE MIGRANTE

Como hemos visto, pasada la fase de enamoramiento al nuevo lugar de destino, se pasa a una más realista y, en algunos casos, más pesimista. Aquella euforia del principio puede dar lugar a diferentes procesos emocionales a partir del **choque cultural, social y personal**, así como las diferentes **frustraciones** que se pueden ir dando **a nivel laboral, de la vivienda o las relaciones sociales**.

En esta **fase de desencanto** se produce en la persona un desengaño por la nueva situación que es del todo inesperada. Precisamente, tanto aspectos individuales como sociales pueden influir a que se genere este sentimiento y a que haya una toma de conciencia de que se tiene un estatus de migrante.

La asunción de este estatus es subjetiva y depende de la persona o grupo. Sentirse inmigrante en un sitio dependerá del **tipo de personalidad o creencias** que tiene esa persona, lo cual le generará unas necesidades u otras por parte del entorno y se verá más o menos afectada por las condiciones adversas. Por otro lado, existen situaciones como el **racismo o xenofobia** que puede producirse en un país hacia un grupo cultural determinado, dificultando mucho el que el migrante se sienta como un residente más en ese lugar.

La palabra extranjero tiene su raíz común en la palabra “extraño”, concepto que significa algo ajeno a lo que es uno mismo. Cuando hay integración, significa que lo extraño se hace propio, en este caso, se hace propio del contexto en el que está. Pero si esto no sucede, el individuo lo vivirá como un rechazo (Delgado et al., 2020).

Este **rechazo** hacia la persona que migra generará un sentimiento negativo. Estamos hablando de uno de los miedos (junto a la muerte) más profundos del ser humano. Sentirse importante, con valor en la propia identidad es importante para toda salud mental. Tras este rechazo, la persona puede pasar a sentirse "menos" o "nada". Esto produce un vacío y una desolación que dificultará la existencia de ese sujeto en el nuevo país. No todas las personas pasan por esta situación ni todos los migrantes que sufren algún tipo de rechazo lo viven de la misma manera. Habrá personas con mayor o menor sensibilidad a ese rechazo.

Por otro lado, según proponen Delgado et al. (2020), algunas de las posibles respuestas ante este rechazo por parte del migrante pueden ser:

- Defensa de la propia identidad y valor, con desvalorización del país receptor. Se entra en conflicto con aquello que uno siente rechazado y, para defender la propia identidad, se desvaloriza lo externo (antes de sentirme rechazado, rechazo yo). Esto pone al migrante en un conflicto ya que, si hay un rechazo general al país receptor y aún está viviendo en él, se sentirá incómodo, a disgusto y enfadado con ese contexto.
- Aislamiento con compatriotas creando un contexto propio en donde sentirse integrado y seguro. Si la persona no se siente existir y no se siente reconocida en contextos que se identifican con la cultura y la sociedad del país al que se ha emigrado, necesita reproducir un contexto similar al de su país de origen. Por lo tanto, buscará personas, lugares, eventos que reproduzcan aquello que ha dejado atrás.
- Rechazo de lo propio para lograr una identidad en el país de acogida. Algunas veces cuando la meta es la integración social, el migrante olvida al individuo, a la persona, a lo que es. Se deja aparte la idiosincrasia del individuo para diluirse en el grupo social, e incluso se rechaza la propia identidad del país de origen.
- Asunción del rechazo. Es cuando la persona se ve como la causa de ese rechazo, creyendo que ella misma es la razón de la actitud del otro. Esta es quizá la respuesta que más bloquea a la persona, entrando en un estado de depresión y ansiedad, al perder la autoestima.

Como hemos visto anteriormente, una de las consecuencias de la asunción del rechazo en el migrante es la **pérdida de autoestima**. Al perder esa conciencia de ser "alguien", la persona necesitará más que nunca la mirada ajena, entrando en un círculo vicioso de necesitar al entorno para que la reconozca.

Así, el migrante buscará activamente ser reconocido, aceptado, integrado en el contexto, pero si vuelve a ser ignorado o rechazado, se hundirá de nuevo. Cuando comienzan a sentir en contextos existenciales este tipo síntomas de carencia de autoestima, pueden darse los siguientes síntomas:

- Sentimientos de inseguridad, miedo o temor.
- Vivencia de las relaciones personales con intolerancia al rechazo.
- Fuerte necesidad de ser reconocido o visto positivamente por quien le rodea.

- Problemas de identidad, no sabiendo muy bien quién es.
- Imposibilidad de afirmación de sí mismo ante el otro, es decir, miedo a existir, a mostrar lo que es, a “dejarse ver”.
- Obsesividad, ansiedad, angustia y riesgo de crisis de pánico en las interacciones personales.
- Reacciones de defensa, acomodación o dependencia hacia el contexto.
- Bloqueos en el comportamiento por el conflicto ante el otro de querer ser aceptado con un fuerte miedo a ser rechazado.
- Sentimiento de rencor, agresividad y frustración ante el rechazo.

Ante esta vivencia, una de las respuestas puede ser la de devaluar ese entorno, quitarle importancia y verlo como desagradable. Es lo que podemos denominar **defensa psicológica** cuando se vive un rechazo del entorno. Así, si se devalúa el contexto vital en el que se siente rechazado por un lado se sentirá mejor porque ese rechazo pierde importancia. Pero, por otro lado, le será muy difícil identificarse con todo aquello en donde está residiendo al rechazarlo, viéndose él mismo fuera de ese contexto.

Todo ello supone un punto de inflexión donde aparecen las dudas sobre el futuro. Es en este momento en donde habitualmente aparece el pensamiento sobre un posible retorno al lugar de origen.

Historia de Claudia: encerrada en casa por miedo a relacionarse

Claudia ha vivido toda su vida en un pequeño pueblo cerca de la ciudad de Cádiz. Estudió enfermería en la universidad de dicha ciudad y ha sido casi la única experiencia fuera de su pueblo, además de algunas vacaciones, en la que se tuvo que relacionar con gente nueva, hasta que decidió irse a Inglaterra, ya que había demandas de titulados en enfermería y vio una oportunidad para desarrollarse en su carrera profesional. Siempre había sido tímida, aunque cuando conocía a la gente y cogía confianza, le resultaba más fácil relacionarse. Pero en su nueva vida cerca de Londres, ha sentido en algunos momentos la burla de ciertas personas por su forma de hablar inglés, la dificultad de comunicación, no sólo con personas inglesas, sino

también con inmigrantes de otros países, y lo último que “la desbordó” fue una situación de acoso por ser extranjera por parte de un grupo de jóvenes que la comenzaron a insultar cuando estaba saliendo de un supermercado. Por su forma de ser la vivencia de estas experiencias negativas le ha generado un fuerte rechazo a todo tipo de relación con desconocidos y sobre todo cuando tiene que hablar en inglés. No quiere relacionarse socialmente, aunque se ve obligada por su trabajo, lo cual le hace pasar muchos momentos de tensión y ansiedad. Su vida ahora es salir del trabajo y quedarse “encerrada” en su habitación, incluso no quiere relacionarse con sus compañeros de piso, también emigrantes de otras nacionalidades, y solo se siente a gusto cuando habla con su familia. Durante las sesiones que realiza es consciente de la importancia que da a la opinión del otro sobre sí misma y que siempre piensa que “va a pensar mal de ella”, algo que también sentía antes de llegar a Inglaterra, pero que se le ha agudizado con todo lo que ha vivido. Poco a poco va ganando confianza y va quitando “poder” a la opinión ajena.

3.14. RECAÍDAS

A pesar de haber pasado el periodo de adaptación y arraigo, en el proceso migratorio se pueden sufrir altibajos y posibles recaídas.

Toda evolución psicológica es no lineal y normalmente sufre de avances y retrocesos. Si esto no es algo consciente por parte de la persona, pueden darse algunas respuestas desadaptativas como **ansiedad, pensamientos obsesivos, juicios negativos hacia la propia identidad, desesperanza o depresión.**

Hay aspectos concretos por los que una persona migrante puede pasar tanto a nivel emocional como psicológico durante su proceso. Se puede producir lo que hemos definido como **síndrome de Ulises**, así como otros aspectos igualmente relacionados como la **melancolía**, la **añoranza** por el lugar de origen, los **sentimientos de rechazo** y diferentes **miedos** (a la soledad, a las pérdidas, etc.) y el **duelo migratorio.**

Así, aunque la persona piense que ha podido solucionar algunos de estos problemas, estos pueden volver a darse, o bien, no se han solucionado del todo.

Quizás por ello, lo primero sea solucionar los conflictos o problemas emocionales pendientes ya que, de lo contrario, tarde o temprano volverá a salir en el camino (Delgado et al., 2020).

Se suele decir que no se puede entender el presente sin conocer el pasado. Utilizando este símil, cabría decir que no se puede entender la experiencia migratoria y lo acontecido en el país de destino si perdemos de vista lo vivido en el país de origen, así como todo lo que se ha dejado allí, porque todo ello da sentido a la decisión de migrar, al desarraigo vivido e influye directamente en la experiencia de la migración (Pereda & Pereira, 2006).

Estando en el extranjero y teniendo que hacer frente a los conflictos con los que se encuentran, como el cambio cultural, la dificultad para integrarse socialmente, la precariedad, la dificultad de ascender laboral y económicamente, el nivel de educación, la ausencia de familiares y amigos, etc., el migrante tiende a sentir nostalgia y a echar de menos la vida que tenía en su país antes de emigrar. Esto hace que empiece a desilusionarse con el proyecto migratorio y sentir rabia e incluso odio por el país extranjero y lo que le envuelve. Todo aquello que antes había idealizado y con lo que había soñado, se desvanece y se transforma en otro sueño. Ahora lo que el migrante más desea es volver a su vida anterior, recuperar lo perdido, regresar a casa (Rossy Parés, 2017).

Además, cuando la persona ve su actividad como ganancias y pérdidas según lo que consiga del exterior, verá que es una pérdida si se esfuerza en el nuevo contexto para integrarse ya que en el futuro perderá esa integración. Así, la persona migrante algunas veces se plantea una posible **necesidad de retorno**.

Durante la migración, las personas han sufrido mucho, pero también han vivido muchos momentos buenos y han establecido lazos de amistad con personas del extranjero. Todo lo bueno que han ganado los migrantes durante su estancia en el país de acogida, generará en ellos un sentimiento de pérdida y de nostalgia, que aparecerá especialmente en los momentos de más dificultad una vez han regresado a casa. Ello hará que echen de menos la vida que tenían allá, iniciándose un segundo duelo migratorio (Rossy Parés, 2017).

La vivencia del “**segundo duelo**” dependerá de cómo se ha vivido el primero. Si el primero no ha acabado desarrollando sintomatología, significa que el migrante ha contado con recursos que le han ayudado a superarlo. En el segundo duelo migratorio el migrante ya sabrá cómo afrontar algunas de las dificultades que volverá a experimentar y vivirá mejor el duelo en comparación con una persona

que no supo afrontar bien el primero. Pero del mismo modo que en el primer duelo, cuanto mayor sea la percepción de la pérdida de lo que se deja en el extranjero y cuanto menos agradables sean las condiciones del regreso y la actitud de acogida por parte de los demás, peor se vivirá el duelo.

Hemos visto la importancia de que el migrante integre el proyecto migratorio dentro de su propia historia vital. Es necesario que el migrante tenga una actitud proactiva. Aunque haya situaciones que el migrante no pueda controlar, es importante que las viva con coraje, perseverancia, esperanza, optimismo y dominio activo (Rossy Parés, 2017)

A veces se hace necesario que el migrante tenga que darle un nuevo significado a su experiencia. Por ejemplo, en los casos en los que el migrante tiene el objetivo de prosperar económicamente y finalmente no ha logrado hacerlo, un mecanismo resiliente es que reinterprete su experiencia en el extranjero desde otra perspectiva que no sea meramente económica, por ejemplo, desde el crecimiento personal, el conocimiento de nuevas personas, de nuevas culturas, la educación de sus hijos, etc.

En relación al grado de previsión, podemos distinguir que las migraciones que han sido bien planificadas y cuyos proyectos han sido bien elaborados, llevarán asociado un grado menor de estrés que aquellas mal planificadas o que surgen de forma repentina. Por esta misma razón, el hecho de tener que abandonar el lugar de origen de forma inesperada, involuntaria o precipitada como en el caso de los refugiados, supondría un grado de mayor agresión psíquica (Pereda & Pereira, 2006).

Historia de Alba. “Después de haberme asentado en Australia vuelvo a sentir que mi vida no tiene sentido”

Esta barcelonesa afincada en Sydney desde hace 5 años vuelve a consulta refiriendo tener mucha ansiedad y sentimiento de vacío. Parece que, tras un primer año difícil, consiguió establecerse en Australia, gracias en parte a una estabilidad laboral que le costó unos meses obtener. Sin embargo, tras un tiempo en el que se sentía tranquila, de repente se ha vuelto a sentir deprimida. Dice tener sentimientos de soledad y piensa que nada de lo que está haciendo tiene sentido. Muchos de sus amigos se han marchado tras

un tiempo de estancia y no termina de conectar con la sociedad australiana. Además, su ruptura de pareja le ha sumado malestar a su ya delicada situación. Según relata: *"desde que terminé mi relación todo ha cambiado, parece que toda la estabilidad que sentía se ha disipado, me siento sola, cada vez tengo menos apoyos sociales y cuando voy a España la gente ha hecho su vida y tienen casi todos familia. Pensaba que mis problemas se resolverían con el trabajo, pero ahora que tengo estabilidad y buenas condiciones económicas, me vuelvo a sentir vacía"*.

3.15. MIEDOS ANTE EL RETORNO

Los estudios de la migración tienen como pionero a Ravenstein (1885 y 1889). Desde entonces hasta la actualidad, existe bibliografía dedicada al fenómeno migratorio. Sin embargo, comparada con esta, la investigación sobre el retorno es más reciente (apenas medio siglo de existencia) y ha merecido menos atención (Fernández Guzmán, 2011, citado por Rossy Parés, 2017). Por otro lado, entre las disciplinas sociales, la psicología es una de las que menos ha tratado la temática migratoria, a pesar de ser un enorme campo de estudio.

Quizás uno de los pasos más difíciles de la persona migrante es la decisión de regresar a su país después de una estancia en el país de acogida. Esa decisión puede ser fruto de diferentes razones (Delgado et al., 2020):

- El haber encontrado trabajo en el país de origen, lo que le permite volver a reencontrar aquello que dejó en su momento.
- La imposibilidad de establecerse, al no haber encontrado un trabajo adecuado a sus necesidades.
- Un acontecimiento vital que entra en conflicto con su permanencia, como la enfermedad de un familiar, la llegada de un hijo, etc.
- La sensación de que ha terminado una etapa, que ha llegado a su fin la estancia en el extranjero el fin de una etapa, no viendo sentido permanecer ya más tiempo.

La decisión de retornar no es fácil, tanto para los que han emigrado voluntariamente como para los que sufrieron el exilio. Cuando el cambio de las

circunstancias los enfrenta con la posibilidad del regreso y el poder concretar la ilusión de reintegrarse a los suyos, muchos son los que dudan y vacilan (Grinberg & Grinberg, 1989).

El miedo al retorno tiene que ver con el retorno a ese lugar de origen, con lo que se pueda encontrar: los cambios, las dificultades que encontrará a la hora de integrarse nuevamente, el cambio personal y los choques que pueda tener con el exterior por ese cambio, etc. De este modo se puede vivir con inseguridad el retorno a lo que era su vida de antes, sobre todo por no saber si logrará de nuevo adaptarse a aquello que un día dejó.

Podemos encontrarnos diferentes miedos para el retornado en el regreso (Delgado et al., 2020):

- Miedo a que haya cambiado el lugar de origen: que las cosas y las personas ya no sean como antes, que aquello que dejó ya no esté tal y como lo dejó.
- Miedo a sentirse fuera del contexto, viéndose como extraño/a de aquello que en un principio era su lugar de origen, viéndose de nuevo extranjero/a en su propio país.
- Miedo a haber cambiado él mismo o ella misma y que no encaje en el lugar de origen.
- Miedo de la persona a poder ser juzgada por ese regreso, temiendo ser valorado de forma negativa por su regreso al cual se le puede atribuir un fracaso ante los ojos de los demás y ante sí misma.

Lo natural sería que, ante el miedo al cambio del lugar de origen, después de unos meses de volver, la persona comenzara a darse cuenta de que en lo esencial no hay cambio, que las cosas siguen su camino de siempre y excepto algunos cambios que suelen ser ausencias de personas, la vida continúa en aquel lugar casi igual que cuando se parte. Así, enseguida podrían verse de nuevo en el contexto, al poco tiempo existirían de forma parecida a como lo hacían antes, incluso se enfadarían consigo mismos al ver que repiten aquellos aspectos que les molestaban antes de su partida.

El cambio en la persona retornada puede enriquecer su nueva existencia en el lugar de origen y puede que en algunos aspectos ya no se encaje, pero en otros ese cambio les ayuda a existir de una forma más plena. Cuando esto no sucede,

los miedos pueden convertirse en **ansiedad**, sentimiento de **desesperanza**, **conductas evitativas** o **problemas de identidad**, entre otros síntomas.

En otras ocasiones, la ficción de esos miedos supera a la realidad y, a su regreso y después de un tiempo de adaptación de nuevo al lugar de origen, la persona podrá terminar diciendo: "pues no era para tanto". Sin embargo, quedará un miedo no tratado, como es la sensación a un posible fracaso, a ser juzgado de forma negativa por el contexto de origen a su regreso, ese "qué dirán si vuelvo".

Otro de los miedos más comunes que suelen darse en personas que deciden retornar es el miedo a equivocarse en su decisión. Tiene mucho que ver con personalidades que presentan especial **miedo a cometer errores**, como podemos ver en las personalidades más obsesivas y paranoides. Este tipo de personas presentan mecanismos de control conductuales muy establecidos en su forma de ser. Presentan creencias desadaptativas de control de situaciones y son muy poco tolerantes a la incertidumbre. Muchas veces vemos en consulta este tipo de pacientes que son incapaces de tomar decisiones porque no pueden prever lo que va a suceder. Ese miedo a regresar y arrepentirse está presente en ellos como una alerta difícil de callar.

Tener que retornar al país sin haber logrado un trabajo con el que sostenerse económicamente puede ser visto para la persona como **fracaso**. Normalmente, esa visión tiene más que ver con una mirada social que atribuye a la persona que se puede traducir en "el qué dirán", ya que puede proyectar en el exterior la valoración o el juicio negativo por no lograr este objetivo.

"Hacer suyo el nuevo lugar" será importante para que se produzca una buena readaptación. Que la persona se sienta a sí misma como sujeto principal del viaje de retorno y visualice sus capacidades se tornará fundamental. Así, esos miedos que pueda haber muchas veces relacionados con el entorno que se van a encontrar, se verán reducidos en favor de una mayor toma de consciencia del propio proceso y de la motivación por mejorar las propias condiciones.

Historia de Esteban. "¿Y si todo ha cambiado?"

Esteban ha estado pensando en volver a su lugar de origen. Siente que su etapa en el extranjero ha concluido. Ha participado en varias ofertas de

empleo en su lugar de origen y en una de ellas le han seleccionado. No es exactamente lo que buscaba, pero tiene la oportunidad de volver a donde nació y es algo que siempre tenía en mente desde que salió hace ya cinco años. Tiene la duda de continuar en un trabajo en Liverpool que le gusta o volver a retomar la vida que dejó en su momento por una experiencia laboral. Pero ese conflicto se agudiza con una emoción que le está persiguiendo desde que supo que podía volver si así lo decide, es el miedo a que haya cambiado todo lo que conoció. Sus amigos han comenzado a tener hijos, hay parejas que se han separado y otras han comenzado nuevas, sus padres se jubilaron y ahora su vida la pasan prácticamente en su pueblo de origen, su hermano mayor ya no vive en la misma ciudad y otras cosas, que, aunque parezcan una tontería, le preocupan, como locales a los que iba asiduamente que han cerrado y como su barrio ya no es el mismo, etc. En realidad no vivió en primera persona, sino que fue conociendo desde la distancia. Si volviera no sabe cómo asumiría todo esto. Pero el mayor temor es la reacción propia a la vuelta desde sus propios cambios. Se ve muy diferente al chico casi recién licenciado que buscaba experiencias. Ha tenido una relación muy cercana que se ha terminado pero que le ha influido en su modo de ver la vida. Ha tenido experiencias que le han hecho sentir que maduraba y que sus intereses ya no son los mismos. Teme no encajar con ese “yo cambiado” a ese “lugar también “cambiado”.

3.16. EXPECTATIVAS E ILUSIÓN ANTE EL RETORNO

Podemos definir el retorno migratorio como un desplazamiento de un migrante que implica necesariamente el regreso a su país o punto de origen después de haber permanecido en el extranjero durante un periodo de tiempo significativo (Ascencio & Pizarro, 2015).

En principio, existen dos tipos de migrantes a la hora de la partida desde el país de origen:

- Aquel que ya empezó la cuenta regresiva del retorno y que su único objetivo es volver. Este tipo de migrante buscará más la temporalidad de la experiencia.

- Aquel que, en el momento de llegar a su destino decide de manera tajante nunca más volver. Estos optan por la definitividad y el establecimiento en el lugar de destino.

Posteriormente, durante la estancia en el lugar de acogida, existen lo que podemos llamar "fantasías de volver". Estas estarán presentes en casi toda migración y pueden sufrir diversos destinos (Grinberg & Grinberg, 1989):

- Pueden quedar como proyectos pospuestos para el futuro pero que, entre tanto, son fuente de secreto, placer y compensan las vivencias de desarraigo que subsisten.
- Pueden realizarse parcialmente a través de viajes esporádicos, de visita.
- Pueden concretarse en un retorno más permanente.

Cada una de estas posibilidades está preñada de implicaciones posibles y puede dar lugar a sentimientos muy complejos y variados.

Por otro lado, podemos decir que la realidad del migrante puede cambiar y, aunque las decisiones primarias marcan en la práctica los esfuerzos y sacrificios de la vida cotidiana del migrante, este puede ser modificado posteriormente.

Por ejemplo, cuando se rompen las relaciones que se mantenían con el lugar de origen, no le interesa volver, por tanto deja de tener interés en mantener algún tipo de contacto. En otros casos no se rompen las relaciones personales pero se rompe la relación con el país.

Por lo tanto, las metas de los emigrantes suelen ser temporales, no definitivas, sus periodos son relativamente cortos, normalmente de dos o tres años, aunque luego se pueden convertir en veinte o treinta. Son pocos los emigrantes que al partir rompen sus lazos con la tierra de origen (Durand, 2004). Por ello, el pensamiento del retorno está presente en la mayoría de los casos en las mentes de los migrantes.

Por otro lado, hay que tener en cuenta el apego al lugar de origen, ya que, cuanto más bajo es el mismo, más baja es la propensión al retorno definitivo, mientras que cuanto más apegado se sienta el migrante a su tierra y cultura, más probabilidades tiene de que regrese definitivamente (Orrego y Martínez Pizarro, 2015, citado por Rossy Parés, 2017).

Podemos establecer cinco tipos de migraciones de retorno y son sobre todo por dos de ellas por las que se puede experimentar frustración y resentimiento. Para entenderlo con mayor claridad, veamos a continuación los retornos existentes (Delgado et al., 2020):

1. El retorno voluntario y definitivo tras una larga estancia. Generalmente se da porque se han alcanzado las metas inicialmente propuestas y es entonces cuando la persona regresa a su país de origen. La bibliografía nos muestra que normalmente son jubilados con pensión o emigrantes que, tras haber ahorrado, vuelven a su tierra con una mejor posición económica. Otros retornan en edades intermedias cuando las oportunidades económicas mejoran en el país de origen. También es el caso de muchos exiliados políticos o refugiados, muchos de ellos profesionales, que vuelven a la tierra de origen cuando cambian las condiciones políticas.
2. El retorno de trabajadores temporales. Suelen ser personas que emigran un pequeño periodo de tiempo para desempeñar trabajos eventuales en donde generar ingresos que les permitan subsistir durante el año. Una buena proporción de migrantes temporales se convierten en definitivos, por diversas razones, pero eso no invalida que muchos retornen (Durand, 2004).
3. El retorno transgeneracional. Se trata del retorno, ya no del migrante, sino de su descendencia: hijos, nietos, bisnietos, un fenómeno cada vez más relevante y que empieza a ser estudiado.
4. El retorno forzoso. Se les denomina así a las personas que por diferentes motivos son deportados del país de acogida. Muchos de ellos, intentan otra vez volver a reiniciar el proceso, sobre todo si se trata de migración entre países vecinos o cercanos, pero para otros la deportación significa el fin de la carrera migratoria.
5. El retorno como fracaso del proceso migratorio. Diferentes son los motivos que llevan a personas a tomar esta decisión, pero normalmente suele ser porque las expectativas planteadas en un inicio no se cumplen o no se consiguen. Suele ir en términos laborales, aunque también es por no haber podido adaptarse a la cultura, idioma, climatología, etc. También el racismo y la discriminación parecen ser motivos más que suficientes para regresar en muchas ocasiones.

De los diferentes tipos de migración de retorno analizados, varios de ellos se explican por sí mismos. Por ejemplo, el migrante temporal regresa porque se le terminó el contrato, el migrante transgeneracional retorna al país de sus padres o abuelos porque tiene la ventaja comparativa de tener capital social para insertarse y capital humano para obtener la nacionalidad o, de pérdida, la visa. Por otro lado, el migrante deportado puede atribuirlo a la mala suerte, pero finalmente son las leyes del país de acogida las que explican su caso. Por último, el retorno del fracasado se explica por su propia condición de desempleado, desubicado o experiencia fallida. El único caso que no se explica por sí mismo es el del retorno voluntario. Podemos verlo, por ejemplo, en los casos de migrantes de larga duración, muchos de ellos exitosos, con documentos e incluso con la nacionalidad del país de destino.

El otro tipo de migración del anciano es una re-migración a su tierra natal si ha vivido lejos de ella. En este caso suele ser voluntaria: es volver para morir. Es dejar lo hecho en otro lugar, lo vivido, para reunirse con lo suyo. También en este caso este retorno es como un preludio y aceptación de la propia muerte (Grinberg & Grinberg, 1989).

Sea por una u otra razón, esto supone un punto de inflexión donde pueden aparecer expectativas e ilusiones sobre el futuro ante esa posibilidad de volver. Los que retornan, empiezan con una primera etapa de euforia ocasionada por haber vuelto a casa, a sus raíces, estado que dura menos que la etapa eufórica de la primera migración, duración que puede ir de un mes como máximo a unas horas. Después aparece una etapa de depresión ocasionada por el sentimiento de extrañeza que sienten al darse cuenta de que las cosas ya no son como antes (Rossy Parés, 2017).

Al toparse con la realidad, el migrante entra en una crisis en la que deberá deshacerse de sus expectativas iniciales, asumir la realidad y desarrollar estrategias para adaptarse y luchar por su objetivo.

Por último, no debemos olvidar que, a mayor brecha salarial entre el país de origen y el de destino, mayor posibilidad de lograr los objetivos previstos y, por tanto, mayor opción al retorno.

Historia de Matías. “Tengo ganas de volver a Argentina para estar con mi gente.”

Este migrante quiere regresar a su país tras una estancia de 5 años en España. Se encuentra en un momento en el que todo es optimismo. Siente que al regresar va a poder estar con esa familia y esos amigos que tanto ha echado de menos durante estos años. Se siente bastante mal consigo mismo porque no ha encontrado las oportunidades que esperaba. En su país le espera un trabajo en una empresa que parece haber valorado su experiencia en España. Su sueño europeo se desvanece y se marcha con una mala imagen del viejo continente y unas esperanzas plenas puestas de nuevo en su país.

3.17. ANSIEDAD Y ESTRÉS ANTE EL RETORNO

Al volver a su país el emigrante llega, a veces, ilusionado, con expectativas de recuperación de todo lo añorado. Aún sabiendo que no es posible, espera encontrar todo, personas y objetos, en el mismo estado en que se encontraban al separarse de ellos. Pero la realidad que enfrenta suele ser distinta (Grinberg & Grinberg, 1989).

El proceso de retorno implica lo que muchos llaman una "segunda migración". La comprobación de los cambios en las personas y las cosas, los hábitos y las modas, las casas y las calles, las relaciones y los afectos, le harán sentirse un extraño. Ya ni el idioma le sonará como el mismo. Otras veces, lo que predomina en el que vuelve es la ansiedad por el cambio que le espera. La gran desazón y temor ante el encuentro/desencuentro.

Como hemos visto anteriormente, existen varios motivos por los que el migrante puede querer o tener que volver a su país de origen. Muchas personas, pese a haber construido una vida en el extranjero, sienten que ese no es el lugar en el que quieren estar. Otras veces, la persona puede volver tras no haber conseguido sus objetivos incluso con sentimiento de fracaso y culpa. También podemos ver ejemplos de migraciones en las que los sujetos son obligados a volver a su país de origen como cuando son expulsados y deportados. En estos últimos casos, se producirá una mayor dificultad de readaptación posterior al país de origen. Para

las personas que vuelven de manera voluntaria, se puede producir estrés en las primeras etapas del regreso, pero posteriormente se adaptarán mucho mejor que si el regreso es forzado.

La evaluación de un suceso estresante y de los recursos disponibles para afrontar ese desafío tiene gran influencia sobre nuestra respuesta. Los sucesos de la vida nos afligen más cuando sentimos que no ejercemos ningún control sobre ellos o cuando suponen una gran amenaza a la autocomprensión actual y al sentido de la vida (Pereda & Pereira, 2006).

El retorno es el gran olvidado en el viaje del migrante, pero puede dar lugar a dificultades similares o peores que el proceso de adaptación a una nueva cultura. La decisión de retornar es una resolución semejante a la que se da en el momento de la partida. Se podría pensar que se reinicia el proceso migratorio en sentido inverso y por tanto se ingresa nuevamente a una fase de toma de decisiones (Durand, 2004).

Sin embargo, aunque algunas de las explicaciones que se han dado para esclarecer las causas y la permanencia del flujo puedan también explicar en sentido inverso el motivo de regresar, no se puede hacer una transposición mecánica de las teorías en sentido inverso ya que el retorno tiene especificidades que obligan a repensar teóricamente el fenómeno.

Que no se consigan los objetivos planteados, hace que en muchas ocasiones se vea mermada la autoestima y, por lo tanto, se cuestione el valor de la propia existencia. Si esto es así, la autoaceptación y autovaloración se desinfla y acarreará diferentes problemas como **ansiedad, depresión o ira** que, si no se gestiona bien, derivará el rencor o resentimiento.

El **estrés ante el retorno** está relacionado con muchos factores tanto internos como externos. Por un lado, el migrante tiene que enfrentarse a toda la logística en el proceso de volver: mudanza, búsqueda de empleo, cambio de colegio de los hijos, cerrar asuntos en el país de residencia como contratos y alquileres, etc. Esto generará un estrés ya de por sí, similar al del viaje de ida, aunque muchas veces el migrante cuenta con más apoyos debido a que se puede encontrar a su familia y amigos o por el hecho de volver a un país que conoce más.

Por otro lado, todos los miedos que hemos visto anteriormente van a generar estrés y, muy frecuentemente ansiedad en el migrante. Todos los procesos

internos de la persona y la manera de gestionar los cambios tendrán un papel importante, sobre todo la capacidad de resiliencia.

No debemos olvidar los posibles **conflictos familiares no resueltos**. Como veremos más adelante, la ruptura del vínculo con el país de acogida al igual que con algunos amigos o miembros de la familia pueden jugar un papel importante en cuanto al estrés y ansiedad asociados al retorno.

Una respuesta frecuente de la mente y que está relacionada con el estrés de retorno es la **frustración**. Podríamos definirla como el sentimiento que se genera en un individuo cuando no puede satisfacer o cumplir aquella meta que desea. En el caso que nos atañe, este sentimiento se daría por no alcanzar el objetivo que se propuso en un principio la persona. Es decir, conseguir un buen empleo, adaptarse a la nueva cultura, aprender el idioma, generar una buena red social, etc.

Por lo tanto, la **frustración** de la persona que ve truncada sus expectativas iría ligada al resentimiento. En este caso el rencor puede ir en dos direcciones:

- Por un lado, **dirigido al país de acogida**, ya que no ha posibilitado que consiga sus metas.
- Por otro lado, dirigido **al país de origen**, ya que ante la situación actual allí la persona reaccionó con una necesidad de abandonar el país, sintiéndose en muchos casos obligada.

Es cierto que la tolerancia a la frustración es variable dependiendo del umbral de cada sujeto. Por ello, lo que hay que conseguir es aumentar dicha tolerancia, que en nuestra sociedad actual suele ser baja, ya que queremos las cosas con inmediatez y con un encarecimiento en la capacidad de espera. Por lo tanto, podemos decir que la clave para superar dicha frustración es **aceptar la discrepancia entre la situación ideal y la situación real**.

Muchas veces, el vínculo con el lugar de acogida es cada vez más fuerte, mientras que el hogar, el lugar de origen, se percibe como algo difuso.

Por otro lado, puede darse el caso de que la persona que retorna tenga que volver a emigrar posteriormente. Este es el caso, no solamente de trabajadores temporales en el país extranjero, sino también de otros posibles migrantes que no encuentren la estabilidad que necesitan en su país de origen.

También se puede dar el caso de que la migración y el retorno se realicen varias veces. Estaríamos hablando de una **circularidad migratoria** cuando se trate de un patrón de movilidad internacional continua, de largo plazo y fluida entre países insertos en un espacio económico único. Esta circularidad implica un compromiso permanente de los migrantes tanto con el país de origen como con el de destino y supone repetición y retorno.

Romper con relaciones estrechas y con costumbres que el migrante ha adquirido durante los años vividos en el extranjero puede también ser un factor de riesgo. La realidad es que el migrante ha pasado varios años de su vida en otro lugar donde ha generado esa **red de apoyo** importante para sentirse apoyado en su vida. Romper esa red pensando muchas veces que no va a ser necesaria o que habrá otra red de apoyo en el lugar de origen, pueden traer a la persona resultados inesperados y una peor readaptación.

Por ello, podemos decir que este proceso también esconde numerosos factores de estrés intensamente emotivos que en la mayoría de ocasiones el retornado no se espera. Pensando que todo volverá a ser como antes, el migrante se da cuenta de que no se siente verdaderamente como en casa y necesitará pasar por un periodo de readaptación a su propia cultura y a su nueva situación vital. Ello implica la elaboración de un segundo duelo, la reintegración o integración a un nuevo círculo social y el reajuste de la rutina y el plan de vida (Rossy Parés, 2017).

Historia de Marta

"Cuando tomé la decisión de volver, lo primero que sentí fue una euforia enorme, sentía que por fin era libre de poder volver al país que tanto había anhelado, de recuperar a la familia de la que tanto había estado alejada estos años. Sin embargo, poco a poco la euforia desapareció y comenzaron las dudas, seguidas de una fuerte sensación de que todo escapaba de mi control. Necesitaba saber cómo iba a ser retornar y necesitaba que mi familia estuviera ahí apoyándome. Pero las expectativas que ellos parecen tener sobre mí quizás son más altas de lo que realmente soy capaz de dar. Además, de pronto el trabajo empezó a obsesionarme y comencé a sentir una gran ansiedad, pensando constantemente cómo tenía que hacer las cosas para que tuvieran una buena imagen de mí".

3.18. RETORNO E IDENTIDAD

Como hemos visto, en este proceso migratorio ese *"hacer suyo el nuevo lugar"* es lo que tanto cuesta al migrante y puede ser motivo de satisfacción, logro, crecimiento, desarrollo personal o también de debilitamiento ontológico y existencial, de problemas psicológicos o de sensación de fracaso. Adaptarse significa tomar consciencia de aquello en lo que se ha convertido el "nuevo yo", es decir, transformar la identidad en el país de acogida.

La identidad que forjó el migrante antes de partir al extranjero, identidad que se sostiene gracias a sus recuerdos, el mantenimiento del contacto con amigos y familiares, el mantenimiento de las celebraciones y tradiciones, etc., le sirven como **factores protectores** en los momentos de adversidad. Pero muchas veces los recuerdos de la vida del pasado hacen la función de **falso refugio** para el migrante, proporcionándoles una base de seguridad en la medida en que piensan que regresar supondrá recuperar la vida anterior (Rossy Parés, 2017).

El retorno puede suponer un segundo golpe para la identidad del migrante, afectando incluso hasta en sus raíces más profundas. En la primera migración se altera el presente vital, debido a que las circunstancias cambian. En el retorno, en cambio, se produce una sacudida tanto del pasado del migrante, como de su presente y también de su futuro.

Acontecimientos que implican cambios importantes en la vida de un individuo, como el de la migración, pueden convertirse en factores desencadenantes de amenazas al sentimiento de identidad. El inmigrante, en su lucha por su autopreservación, necesita aferrarse a distintos elementos de su ambiente nativo (objetos familiares, la música de su tierra, recuerdos y sueños en cuyo contenido manifiesto resurgen aspectos del país de origen, etc.) para mantener la experiencia del "sentirse a sí mismo" (Grinberg & Grinberg, 1989).

Así, la persona descubre que las cosas ya no son como antes de que el migrante partiera al extranjero, de modo que la idea de recuperar la vida pasada se derrumba. Además, tiene que pasar por otro proceso de adaptación, construyendo una nueva vida y acomodándose a un círculo social diferente y a otra rutina. La sensación de **sentirse extranjero en la propia tierra**, de no poder identificarse totalmente con el país de origen, pone al retornado en una situación de ambivalencia que muchas veces incluso da lugar al deseo de retornar al extranjero.

Es un momento, por tanto, en el que la identidad y el bienestar interior de la persona pueden verse alterados negativamente. Los recursos externos, como el apoyo de los familiares, amigos y comunidad, el capital conseguido en el extranjero, etc., ayudarán al migrante a vivir esta situación. Pero se vuelve a poner en juego la habilidad interna del migrante, no sólo para adaptarse, sino también para integrar todo lo vivido en su historia y posicionarse ante la nueva etapa de su vida.

Cuando el migrante descubre que las cosas no eran como en el pasado, que tanto lo que le rodea como él mismo han cambiado, deberá redefinir su identidad. Una identidad que ya experimentó un primer impacto en la primera migración, y en donde tuvo que deshacerse de algunas costumbres del pasado para dar paso a nuevas formas de funcionar que fueran más útiles para la nueva vida en el extranjero.

Se dan casos que parecen paradójicos en migrantes que, una vez retornados a su tierra, quedan tan impregnados de la cultura y costumbres del país en el que han permanecido años y han desarrollado satisfactoriamente una parte significativa de su vida, que son considerados extranjeros en su lugar de origen. La añoranza por la tierra adoptiva puede ser tan intensa que también ellos se sienten más identificados con ese país que con el propio. Conservan allí amigos y actividades, siempre que pueden vuelven por vacaciones, cultivan el idioma y su cultura, y hasta envían a sus hijos a colegios vinculados con aquel país para conservar el ligamen con el mismo (Grinberg & Grinberg, 1989).

En el momento del retorno, el migrante deberá ser capaz de reajustar su identidad para poder adaptarse de nuevo a su propia cultura. El reto será hacerlo conservando todo lo bueno que aprendió durante la migración, es decir, de hacer un proceso de integración de las diferentes identidades que ha ido adoptando desde que es un migrante. A esto se le llaman **identidades transnacionales** (Moncayo, 2011, citado por Rossy Parés, 2017), caracterizadas por tomar ventaja de los atributos de la identidad que adquieren en el exterior para distinguirse de las identidades locales y aportar beneficios. Estos atributos son parte del capital humano que han acumulado durante su estancia en los países de destino: incorporación de nuevas habilidades, ideas o actitudes en relación con las actividades laborales y retornando en mejores condiciones.

Del mismo modo que en la migración, la **personalidad** es una variable determinante para la vivencia del retorno. Cuanto más vulnerable o débil sea la personalidad, peor vivirá el migrante el retorno, puesto que le será más difícil

gestionar las intensas emociones que suponen el retorno a casa. En cambio, cuanto más **resiliente** sea la personalidad, mejor afrontará los cambios. Normalmente, si la primera migración se ha vivido con éxito, lo más probable es que el retornado termine adaptándose e integrándose en su país de origen (Achotegui, 2008, citado por Rossy Parés, 2017).

También las personas con una buena **autoestima** van a saber adaptarse mejor a los cambios en general y no se verán tan influidas por las dificultades externas al igual que tampoco sentirán unos fuertes conflictos identitarios debido a los cambios. Aquellos migrantes con una fuerte **identidad cultural** llevarán mejor el retorno, no teniendo que defender esa identidad ante los cambios y acontecimientos venideros.

Existen algunos retornos especialmente complicados para la identidad, como son los de las personas que han sufrido graves problemas identitarios durante el viaje, como refugiados de guerra o migrantes con **estrés postraumático**, también aquellos que no han podido adaptarse al país de acogida o que han sufrido **disociación adaptativa**. Dependerá de la evolución que haya podido tener la persona durante los años en el lugar de acogida lo que dicte que readaptarse a la cultura de origen. Además, muchas veces los países han cambiado o ya no existe aquello que dejaron, lo cual genera una nueva migración y no un retorno en su sentido estricto.

En otras ocasiones, los retornados serán personas que, debido a que han vivido muchos años en el extranjero, se encuentran "entre dos culturas". Aquí, las personas no se sienten del todo identificadas ya con el país de origen e incluso tienen que reaprender la lengua y aspectos culturales que habían olvidado. Esta situación se hace especialmente compleja cuando se retorna con hijos criados en el lugar de acogida.

Aunque haya dificultades, en definitiva podemos decir que los migrantes pueden aportar a su sociedad de origen recursos como la capacidad para construir y alimentar relaciones interpersonales y lazos sociales en diferentes contextos socioeconómicos, culturales y políticos. Para muchos de los retornados, la experiencia migratoria en general y su trabajo en particular, les dotó de ciertas habilidades del lenguaje, capacidad para interactuar y trabajar con gente de diferentes culturas y la familiaridad con normas, costumbres y valores distintos que constituyen recursos objetivos.

Estos recursos no sólo serían importantes y útiles para la readaptación del migrante en su país, sino que además pueden aportar riqueza a su comunidad. Es por este motivo que es importante que se hagan estudios de cómo viven los migrantes el retorno y qué recursos adquiridos en el extranjero desarrollados internamente van a ayudar más a adaptarse y otorgarle una fuente de mayor riqueza.

Historia de Pedro. “Cuando volví todo había cambiado, no reconocía mi país”

Pedro ha vivido 10 años en Holanda. Ha vivido todo el proceso adaptativo, superando las diferentes etapas del viaje migratorio. En su mente, siempre ha estado la idea de regresar a España. Durante estos años no ha faltado a ningunas fiestas navideñas ni ningún verano, pero cada vez que volvía notaba que ya no tenía el mismo vínculo con los demás, ya que la vida que tenían sus amigos y familiares era otra en otro contexto, en donde él ya no estaba en el día a día. Parece que no le ha dado el suficiente peso a esta circunstancia y, en el momento de retornar, se ha hecho una idea equivocada de lo que iba a ser su día a día. El retorno a su ciudad natal estaba fundamentado en sus vínculos familiares, pero cuando regresa las cosas no son como antes. Incluso echa de menos ciertos aspectos de Amsterdam: la cafetería donde iba por las mañanas, la tienda de pasteles, las fiestas nacionales, etc. Siente que las costumbres de la gente de Murcia son como una película del pasado y se siente muy fuera de lugar. Su estado de ánimo ha bajado mucho durante los últimos 6 meses y ahora se siente perdido. Ya no sabe muy bien quién es ni lo que quiere. Solo siente que las personas de las que tanto esperaba, no solamente han cambiado sino que también esperan de él cosas que no puede darles.

4. EL ENTORNO

4.1. INTRODUCCIÓN

Los fenómenos psicológicos que hemos repasado y que se dan durante la migración, tienen una estrecha relación con los factores sociales que actuarán como factores de protección o de riesgo.

En el momento en el que la persona comienza su viaje, deja atrás a su familia, amigos y su lugar de nacimiento. Esto hace que ya de por sí el viaje se convierta en un reto o un desafío, pero, como veremos a continuación, puede convertirse en una carga muy difícil de gestionar. Todo ello puede producir numerosos signos y síntomas desde el **estrés inicial** y **ansiedad**, hasta llegar a **desánimo** e incluso **desesperación**.

Los **vínculos de pareja o familia** sólidos y estables ayudarán a afrontar y tolerar, en mejores condiciones, los avatares de las experiencias de cambio y elaborar los duelos respectivos. Si, por el contrario, estos vínculos son muy conflictivos, la situación de migración agudizará los conflictos y será el disparador de rupturas matrimoniales, o de problemas entre padres e hijos (Grinberg & Grinberg, 1989).

Muchos de los migrantes sufren una sucesión de sinsabores y cada uno de ellos va a ir favoreciendo la acumulación de estrés. La separación de los **seres queridos en el país de origen**, los **riesgos vividos durante el viaje**, las **malas condiciones de acogida**, la **precariedad laboral**, deficitarias condiciones de **vivienda** y, sobre todo, la situación de **privación social** y **aislamiento**, junto a la **discriminación social** van a suponer para la persona una situación de alto nivel de estrés e incluso de indefensión (Pereda & Pereira, 2006). Muchos llegan a pensar incluso que el mundo se ha aliado en contra de su suerte y que difícilmente van a romper esa espiral.

No todas las migraciones serán iguales al igual que no todas las circunstancias. Emigrar nunca ha sido fácil, aunque no es lo mismo emigrar en condiciones difíciles, que marcharse a otro país en condiciones extremas (Achotegui, 2009).

Otro de los aspectos fundamentales para toda persona, además de la familia o el trabajo, son las relaciones íntimas, tanto de amistad como de pareja. La persona que emigra tendrá que asentar este aspecto de su vida (Delgado et al., 2020). Si sus relaciones no cumplen un papel facilitador como **red de apoyo**, puede convertirse en una carencia que va a dificultar notablemente el proceso.

Por todo ello, debemos darle la importancia a los hechos psicosociales como factores de riesgo psicopatológico y psicosomático, reflejando la importancia de aspectos sociales en el estudio de las causas (Tizón, 1989).

4.2. FAMILIA QUE SE QUEDA EN EL LUGAR DE ORIGEN

La familia es el pilar fundamental en el que cualquier ser humano se sustenta desde que nace. Podemos manifestar que en estas relaciones personales intrafamiliares es donde la persona construye su apego y modos de relacionarse con el exterior. Por ello, este tipo de relaciones son de vital importancia porque lo más habitual es que constituyan el núcleo de apoyo principal durante el ciclo vital.

Cuando una persona emigra rompe irremediabilmente ese vínculo tal y como lo conocía. Las relaciones familiares, que se han construido durante años, se enfrentan de repente a la distancia. Se trata de una distancia física, pero también emocional, porque en el momento en que un emigrante pone un pie en su nuevo hogar, los ritmos, las experiencias y las necesidades cambian (Royuela, 2022a).

Al principio del viaje del migrante, durante la fase de la toma de decisiones, podemos observar cómo se hace fuertemente presente la influencia familiar y las informaciones que se reciben por parte de otras personas en el lugar de origen.

Además, las características de los distintos tipos de grupo familiar también inciden favoreciendo o dificultando la posibilidad de migración de sus miembros (Grinberg & Grinberg, 1989). Será más difícil que emigren individuos pertenecientes a grupos familiares que se describen como "aglutinados", con poca autonomía entre sus miembros, entre los que se observan enormes dificultades para la separación. Por el contrario, los grupos familiares de tipo esquizoide (dificultades en el vínculo) parecen tender al alejamiento mutuo y la dispersión.

Posteriormente, en el momento de la llegada al lugar de destino, el alejamiento de la familia que se queda en el lugar de origen va a generar algunas dificultades iniciales (Royuela, 2022a):

- Para la persona que se marcha. Es un momento de cambio que se vive lejos de la familia, la cual no experimenta esas vivencias y no las entiende. Se produce entonces un desajuste en la comunicación. La persona que emigra no comparte experiencias con su familia por miedo a preocuparles o porque piensa que no le van a entender.
- Para la familia que se queda. Muchas veces no entienden lo que sucede fuera ya que no lo han vivido. Al mismo tiempo, tienen una vida que vivir

aunque un miembro de la familia no esté presente, por lo que deben atender a su propia realidad. Una realidad que también quieren compartir con los que no están, aunque no siempre sea posible.

Por lo tanto, no hemos de perder de vista el papel fundamental de los miembros de la familia que se quedan en el país de origen. Ellos también pasan por situaciones estresantes al tener que elaborar las pérdidas de los que se han ido.

Por ejemplo, se conoce como **nido vacío** a la sensación de soledad que experimentan los padres cuando sus hijos se independizan. Este fenómeno suele venir acompañado de sentimientos de tristeza, vacío, aburrimiento y falta de motivación. Sentimientos que se agudizan cuando los hijos se marchan al extranjero. Vuelan mucho más lejos de lo que nunca se habían imaginado (Royuela, 2022a).

Además, la manera en la que los miembros que se han quedado elaboren las pérdidas, influirá directamente sobre la experiencia de las personas migrantes en el país de destino, aumentando sus niveles de malestar y culpabilización si los que se han quedado tienen mayores dificultades emocionales (Pereda & Pereira, 2006).

Cuando se trata de familiares muy allegados, resultará inevitable que experimenten vivencias de pérdida y abandono. Pueden llegar a sentirse invadidos por la pena y por sentimientos depresivos, no exentos de hostilidad hacia el que se va, por el sufrimiento que les ocasiona (Grinberg & Grinberg, 1989).

Otras veces, el que se va puede sentirse culpable y cargar con las culpas de los demás. Los que se quedan, en cambio, quedarán liberados.

Los ejemplos más frecuentes son aquellos en donde los que emigran son hijos o hermanos, pero también existen muchas situaciones en las que quienes emigran son los padres, dejando a sus hijos en el país de origen. Estos ejemplos cobran especial relevancia debido a las necesidades básicas de los hijos que se quedarán sin cubrir, a pesar de poder quedarse bajo el cuidado de otros familiares.

Como hemos visto anteriormente, cuanto peor se viva la separación de los familiares y amigos, quedando éstos también afectados, peor afrontará la crisis el migrante. Sin embargo, cuanto mejor sean las condiciones del nuevo contexto, menor sensación de pérdida experimentará el migrante, puesto que unas buenas circunstancias contribuyen a una mejor percepción de la situación y/o a

un olvido más rápido de lo que han dejado atrás (González, 2006, citado por Rossy Parés, 2017).

Este sentimiento de culpabilidad del migrante respecto a quien ha dejado atrás también se proyectará posteriormente en etapas de adaptación y arraigo a la nueva cultura. Así, algunas personas sienten que, si se integran o adaptan a la nueva cultura, están abandonando a su contexto de origen, como si sintieran que traicionan lo que dejan atrás (Delgado et al., 2020).

Por ello, será necesario que no se vea una competición entre el contexto de origen y el nuevo. En realidad, es una colaboración, en donde ambos contextos aportan aspectos que pueden ayudar al desarrollo y aumentar las áreas existenciales. Si por parte de la persona no hace ese paso hacia la integración, ese sentimiento de culpabilidad no será tan fuerte.

A nivel de procesamiento personal, el problema del migrante en cuanto al sentimiento de culpa reside en la responsabilización de aspectos que no pertenecen a la persona (esperanzas o miedos de otras personas) o actuar en base a otros criterios que no son los suyos (criterios familiares o sociales). Todo ello puede producir una “sobrecarga” en la existencia de la persona, debilitando el “yo” psicológico y produciendo una pérdida de energía y de fuerzas en algo de lo que no le pertenece ocuparse. Además, produce mayores dificultades para centrarse en aquello que sí sería importante relacionado con la adaptación al nuevo contexto vital.

Aquí podemos encontrar un tipo de situación más compleja: la culpabilidad de los padres que han dejado atrás a sus hijos, sobre todo si estos son pequeños. Este tipo de situación sería especial debido a que los hijos sí que son verdaderamente una responsabilidad real de sus padres, aunque situaciones contextuales hacen que esos padres necesiten salir para poder dar un futuro mejor a sus familias o, simplemente, para poder sobrevivir.

Los conflictos emocionales relacionados con esto último son frecuentes en las consultas de migrantes, donde la persona se debate entre atender a sus hijos y atender sus propias necesidades, lo cual es imposible de conciliar.

En general, para todo tipo de migraciones, el mantener una buena relación con las personas que han quedado en el país de origen va a reducir sensiblemente los sentimientos de culpa que puede sentir una persona que ha dejado su contexto. Además, frente a la falta de apoyo social en el país de destino, los

familiares pueden realizar esas tareas de aliento y contención emocional. Mantener el contacto con el lugar de origen mediante correo electrónico, cartas, videos o fotografías es de vital importancia para mantener el sentido de continuidad de la historia personal (Pereda & Pereira, 2006).

Una comunicación habitual, sana y veraz es fundamental para no crear falsas ilusiones en las personas que han quedado en el país de origen. Una comunicación frecuente y realista es uno de los factores principales que van a proteger el vínculo, también entre las madres o padres que han migrado y han dejado a sus hijos en el país de origen y facilitará el posterior proceso de reagrupación familiar.

Historia de Isabel

Esta ecuatoriana salió de su país por culpa de las malas condiciones económicas y se encuentra desde hace un año residiendo en España. Le resulta muy duro hablar de su experiencia, la cual relata emocionada: *"lo más difícil fue dejar atrás a mis dos hijos pequeños. La culpa de viene cada día y me siento una mala madre. Entiendo todo lo que ellos me necesitan e intento hablar con ellos cada día, pero a la vez necesito el apoyo de mis padres y mi marido, que también se quedó allí. Me cuesta horrores hacer de madre cuando yo misma necesito de mi familia, como hija y esposa. De no haber sido por ellos, no hubiera aguantado tanto tiempo sola enfrentándome a los nuevos desafíos y a las dificultades del trabajo".*

4.3. FAMILIA QUE SE MARCHA EN LA MIGRACIÓN

Viajar sólo o en compañía también es una variable que puede ser fuente de estrés. Viajar con la familia, en la mayoría de casos, supone un factor de riesgo para una mayor aparición de estrés en cuanto a intensidad, recurrencia y temporalidad (Pereda y Pereira, 2006).

A simple vista esto podría parecer lo contrario, puesto que se vive la migración al lado de los seres más queridos y no se pasa por el duelo de separación familiar, y así es a corto plazo (Rossy Parés, 2017). Sin embargo, los retos por los que debe pasar un migrante que viaja individualmente, se multiplican por el número de

miembros presentes en el sistema familiar y se suma a las crisis del ciclo vital familiar.

Viajar en familia provoca cambios en los roles, en las reglas o en el liderazgo, lo cual provocará tensiones entre los componentes de la familia. Algunos de los factores de riesgo para ello serían la falta de intimidad entre la pareja, el hecho de que los padres no ejerzan adecuadamente sus capacidades parentales por estar demasiado ocupados y estresados por los trámites y los asuntos relacionados con la migración.

Es posible que las familias que no tuvieran problemas en las interacciones entre los miembros antes de la experiencia migratoria pero que, fruto del estrés de la migración, aparezcan problemas afectivos entre ellos.

Una de las manifestaciones más corrientes de este tipo de conflictos suele ser la disparidad entre la aceptación y el rechazo del nuevo país por parte de los distintos miembros del grupo familiar: unos se adaptan con más facilidad que los otros, tienen éxito, hacen amigos, mientras otros quedan resentidos, desvalorizados, quieren volver a su país, etc .

Si el funcionamiento anterior ha sido positivo, habría una mejor base para una experiencia positiva en cuanto a la relación entre los miembros de la familia. Esto tendrá especial relevancia en aquellos casos en los que los hijos se quedan solos en el país de origen.

Una buena afectividad va a favorecer el restablecimiento del vínculo. En este contexto de separación es de vital importancia que los niños puedan establecer un vínculo o relación de apego con una figura que les brinde protección. Por lo tanto, los padres que hayan establecido buenos vínculos con sus hijos podrán restablecer los mismos cuando se produzca el reagrupamiento familiar. Esta calidad del vínculo, de establecer relaciones cálidas y afectuosas, así como la empatía y la inteligencia emocional entre padres e hijos y las competencias educativas, de al menos uno de los padres, constituyen experiencias de base seguras para los hijos.

Cuando, en cambio, el núcleo familiar, enfermo con anterioridad, emigra, su patología se hace manifiesta o se incrementa. Es frecuente que en un primer momento la familia mantenga cierta cohesión ante la situación de emergencia y mientras ocupa en la acción y la lucha por sobrevivir todos sus recursos, aparente

cierto nivel de salud mental. Por lo tanto, el duelo se posterga (Grinberg & Grinberg, 1989).

Hay casos en que el duelo se posterga tanto que incluso se delega en la segunda generación. Sucede entonces que la familia original que emigró mantiene un equilibrio más o menos estable en apariencia, pero el duelo no elaborado pesa sobre sus integrantes y uno de los miembros de la generación siguiente será necesariamente el depositario del mismo.

Por otro lado, en familias que viajan juntas al país de acogida, es muy importante tener en cuenta que los padres deben ejercer una función contenedora y transformativa, pero si están abrumados por la preocupación del futuro familiar, no pueden ejercer adecuadamente ninguna de las dos, dejando la resolución traumática de los hijos a merced de sus propios recursos, que son escasos o ineficientes (Sánchez Sánchez, 2020).

Durante este proceso, el responsable de un grupo familiar tendrá que hacerse cargo de una determinación que afecta también a otras personas de su entorno cercano. Las personas que dependen de él o ella pueden sentir admiración y gratitud hacia quien asume tal responsabilidad, que puede coincidir con deseos latentes de cada uno. Sin embargo, también el que toma la decisión tendrá que afrontar los reproches y las quejas frente a cualquier contrariedad o desilusión que pueda sobrevenir. En ocasiones será blanco de la hostilidad, latente o manifiesta, de las personas que dependen de la persona responsable, ya que su decisión les afecta en su proyecto de vida y a su pasado, su presente y su futuro (Grinberg & Grinberg, 1989).

Por otro lado, las cosas transcurren de muy distinta manera si esa migración es deseada o no, si se realiza solitariamente o con la familia, y cuál sea la relación con esta. La familia funciona como grupo protector si la migración fue deseada o si se trata de un exilio compartido, pero, por el contrario, puede funcionar como grupo coercitivo si es quien ha obligado al joven a una migración indeseada pero cuya dependencia de los padres le obliga a aceptar.

Aquellas familias que se conciben a sí mismas capaces de resolver situaciones conflictivas y se enfrentan a las adversidades desde la máxima "nosotros contra el mundo", tienen mayores probabilidades de vivir las situaciones críticas con peor manejo del malestar. Es importante que todos los miembros se sientan identificados con la situación, implicados en su resolución y confíen en las

capacidades y voluntades de los demás miembros, es decir, que funcionen como una unidad en la búsqueda de posibles soluciones (Pereda & Pereira, 2006).

Para ello, es importante que el sistema de creencias de las familias que han migrado sea relativamente abierto a diferentes puntos de vista, percepciones y estilos de vida. Esto les ayudará a convivir mejor con las otras realidades y formas de vida del país de destino.

La **apertura de la familia** a otros significados y valores va a ser indispensable para el buen funcionamiento familiar cuando los hijos comienzan a relacionarse con el grupo de pares. En este momento los hijos entrarán en la disyuntiva; ser como sus padres y fieles a la cultura de éstos, corriendo el riesgo de no integrarse a la sociedad de destino, o bien asimilarse a la cultura mayoritaria traicionando a su familia de origen (Pereda & Pereira, 2006).

Si hablamos por ejemplo de la construcción de la **identidad del adolescente**, la tensión entre “aquí” y “allí” añade a su proceso un rasgo peculiar que, obviamente, no forma parte del repertorio de situaciones de crisis a que se enfrenta un adolescente autóctono (Terrén, 2007). Esta gestión identitaria entre las influencias familiares y las del entorno social serán vitales para la construcción de la identidad y personalidad del migrante en formación.

Los miembros de la familia resiliente están muy conectados y se unen más aún en los momentos de crisis, respetando las diferencias existentes entre ellos. El esfuerzo conjunto es uno de los procesos más importantes para combatir las crisis. En las familias saludables los individuos son capaces de diferenciarse tanto como de conectarse (Walsh, 2004, citado por Pereda & Pereira, 2006).

Algunos de los colectivos de migrantes, como por ejemplo el árabe o el latinoamericano, tienen una tendencia familiar centrípeta, que se caracteriza por fronteras difusas y tendencia a la uniformidad e indiferenciación de los miembros. Este funcionamiento puede resultar de mucho apoyo en un inicio, cuando la situación de estrés y desarraigo es mayor, pero a largo plazo es un obstáculo para la autonomía, la competencia y el establecimiento de relaciones sociales con el grupo (Pereda & Pereira, 2006). Hay que tener en cuenta además que para algunos grupos étnicos, el modelo cohesivo es su estilo típico familiar y les resulta muy funcional, al contrario del estilo de la cultura mayoritaria.

Otro caso distinto es el de las madres que migran con uno o varios hijos. Como consecuencia de la situación de desamparo vivida en el país de destino y la

carencia total de sistemas de apoyo y protección, al inicio se establece una relación de total fusión entre la madre y el subsistema filial. Esta relación se convierte en funcional y adaptativa debido a la situación de ruptura con el contexto y esta figura se convierte en principal proveedora de sustento emocional. Sin embargo, a largo plazo esta situación va a privar a la madre de ampliar su espectro de relaciones sociales y al niño de forjar su identidad como ser autónomo.

En la medida en la que las **reglas familiares** se mantengan **rígidas**, sobre todo aquellas tan estrictas e inaceptables por una cultura dominante (por ejemplo culturas con religiones o normas demasiado estrictas), tendrán lugar tanto conflictos intrafamiliares como tensiones interculturales de la familia con el medio externo. Aquellas familias en las que el liderazgo ejercido por padre y madre es democrático e igualitario, tienen mayor capacidad de afrontar las crisis y salir fortalecidas de ellas.

Otra situación importante es la de las **mujeres** que pertenecen a culturas donde sus roles están establecidos como secundarios en la sociedad y mercado laboral. La incorporación de la mujer inmigrante al mercado de trabajo, la aportación a la economía familiar e incluso la conversión en cabeza de familia por ser la única sustentadora familiar con su sueldo fijo, va a replantear las relaciones de poder y de género entre hombres y mujeres en las familias inmigrantes. Esto va a posibilitar a las mujeres a participar en la toma de decisiones de interés familiar dotándolas de cierta autonomía personal.

Por otro lado, en la transmisión multigeneracional, los relatos y los rituales son de especial relevancia para las familias migrantes, cuyos miembros sometidos a la presión de asimilación pueden perder fácilmente su sentido de identidad, comunidad y orgullo (Falicov, 1997, citado por Pereda & Pereira, 2006). Por esta razón, facilitar espacios públicos para que las personas y familias inmigrantes puedan juntarse a realizar sus reuniones, rituales y fiestas favorece el sentimiento de identidad y continuidad del colectivo y por lo tanto la resiliencia también a nivel grupal y colectivo.

Como hemos visto anteriormente, en numerosas ocasiones las familias se separan durante la emigración. Al producirse la **reagrupación familiar**, al contrario de lo que puede parecer, no se acaban los problemas, si no que empeoran. En el ejemplo de las **madres que migraron** solas, pueden haber perdido toda capacidad de autoridad sobre sus hijos, quienes ahora le reprochan el abandono (Pereda & Pereira, 2006). Los hijos de estas mujeres suelen mostrar

problemas de conducta en el proceso de adaptación al nuevo país, como consecuencia también de su propia vivencia de desarraigo. La adolescencia es un factor de riesgo para el restablecimiento del vínculo.

Cuando es el **padre el que migra primero**, los problemas tampoco se reducen. Si las expectativas iniciales eran que el padre migrara para hacer dinero y más adelante llevar a la familia, cuando el resto de miembros llega, puede suceder que el padre tenga un trabajo precario, a media jornada y con unos ingresos justos. Muchas veces la madre se tiene que incorporar a trabajar y el padre, concebido como un héroe hasta el momento e idolatrado, se convierte en un rey destronado.

En las familias que deciden emigrar, también cobra especial relevancia todo lo relacionado con la **relación entre los cónyuges**. Ya sea con o sin hijos, muchas parejas deciden establecerse juntas en el nuevo país para formar un proyecto común, ilusionante y emocionante. Algo que une fuertemente a la pareja pero que también puede crear fricciones (Delgado et al., 2020).

El proceso migratorio es considerado como uno de los hechos más estresantes que puede vivir una persona y esto puede provocar una **desestabilización en la pareja**. Es posible que alguno de los dos no consiga integrarse, tenga dificultades para encontrar un empleo o dominar el idioma, o que simplemente no acepte la nueva realidad y desee regresar. En este punto, la otra persona puede sentirse responsable o culpable porque su pareja esté sufriendo. Puede suceder también que uno de los miembros decida poner **fin a la relación**, de manera que la idea de desarrollar un proyecto común en un nuevo país se rompa. Esto puede hacer que ambos se sientan de repente desubicados y que experimenten un sentimiento de no pertenencia al lugar de acogida, sumado al duelo propio de la ruptura (Royuela, 2022b).

Por otro lado, también es frecuente que se produzca una separación temporal de la pareja cuando se migra o incluso que se mantenga una **relación a distancia**. Esto puede darse por muchos motivos: que una persona esté trabajando/estudiando y la otra no, momentos vitales diferentes, que una de las partes tenga familia o conocidos fuera, etc. Sea cual sea la razón, al emigrar uno y el otro quedarse, se ven obligados a mantener la relación a distancia (Royuela, 2022b).

Si tener pareja es complicado de por sí, mantener una relación a distancia lo es mucho más, pudiendo desencadenar momentos de crisis o incluso provocar la

ruptura. Esta es una de las situaciones más difíciles por las que puede transitar una pareja y es común que aparezcan sentimientos de frustración, miedo o desconfianza. Además, el hecho de no poder ver o sentir al otro cuando se quiere o se necesita puede generar impotencia. La comunicación, tan necesaria para el buen funcionamiento de la relación, se limita en ocasiones a mensajes a deshora, llamadas telefónicas o videollamadas en que se pierde una parte del lenguaje no verbal (gestos o miradas) tan importante para conectar con el otro. Todo esto, para la persona que ha emigrado, se tiene que gestionar al tiempo que se adapta al lugar de acogida.

A nivel psicológico, pueden producirse varios problemas personales en las relaciones a distancia (Delgado et al., 2020):

- Sentimiento de frustración y enfado.
- Dudas o inseguridades.
- Pesimismo o desánimo.
- Problemas de comunicación.

Por lo tanto, podemos decir que este tipo de relaciones serán, la mayoría de las veces un estresor más en la adaptación del migrante al lugar de acogida.

Historia de la familia Gutiérrez

Esta familia mejicana, formada por un matrimonio con sus tres hijos, ha migrado a Estados Unidos para encontrar mejores condiciones económicas. Tras una primera etapa de dificultades, han conseguido llegar al lugar de acogida y comenzar una nueva vida. La toma de decisiones no ha sido nada sencilla. Los dos hijos mayores tenían 16 y 13 años y no querían marcharse de Méjico, donde se habían criado y tenían todas sus amistades. Tampoco ha sido sencillo para los padres, teniendo que dejar atrás al resto de familia: padres, hermanos y primos. Parece que la unión familiar ha sido importante en los primeros momentos de la llegada y que tenerse los unos a los otros les ha ayudado. También en los primeros meses, donde los padres han empezado sus trabajos y los hijos sus escuelas. Sin embargo, al paso del tiempo van saliendo algunas discusiones entre los hijos y el padre principalmente. Estos parecen tener cierto resentimiento hacia él y echarle

la culpa de las dificultades que sienten en su día a día en el nuevo país, donde no se terminan de sentir integrados y aceptados por muchos autóctonos. Además, las dificultades del padre a la hora de comunicarse y expresar emociones tampoco ayudan a que se resuelvan todos los conflictos.

4.4. BARRERA LINGÜÍSTICA

El lenguaje tiene una marcada influencia en la evolución del ser humano desde su más temprana infancia, en el desarrollo de su sentimiento de identidad y, muy especialmente, en sus vínculos comunicativos con sus semejantes (Grinberg & Grinberg, 1989). El lenguaje determina el conocimiento del mundo, de los demás y de uno mismo. Suministra también un punto de apoyo muy importante para la propia identidad.

Una vez que la persona llega al nuevo país, en el caso de que el idioma que se hable en ese lugar sea diferente al materno, puede encontrarse con dificultades asociadas a la falta de conocimiento del mismo.

En algunos casos, cuando las migraciones son voluntarias y la persona tiene las posibilidades de estudiar el idioma con antelación, esta barrera puede verse algo reducida. Pero, como veremos, el obstáculo no solamente viene determinado por la falta de idioma.

Sin duda, el conocimiento de la lengua y del lenguaje no verbal es un factor protector importante en la migración. La comunicación entre seres humanos es fundamental para establecer vínculos y está directamente relacionada con el bienestar emocional. Este hecho, no sólo repercute en el sentido de que el migrante se encuentra más cómodo comunicándose porque sabe cómo hacerlo, sino porque también le genera de modo inconsciente un sentimiento de mayor unidad con la sociedad huésped (Rossy Parés, 2017). Por lo tanto, la falta de idioma y de posibilidades comunicativas puede retardar la adaptación del migrante a la nueva cultura del lugar de acogida.

Además, no tener una fluidez nativa puede generar problemas en el futuro proceso de arraigo. Así, la persona no se llegará a sentir integrada y formando

parte de la sociedad en la que vive, produciendo diferentes sintomatologías que hemos visto anteriormente.

Podemos decir que, cuanto menor distancia cultural y de idioma exista entre los dos países, mejor vivirá el migrante el proceso de adaptación. Consecuentemente, cuanto más se parezca la lengua del país de destino con la lengua materna, más rápida y fácil será la adaptación y la integración en la cultura del país de acogida.

Aprender a expresarse y a comprender la nueva lengua es una de las principales características que muchos inmigrantes destacan a la hora de exponer las dificultades con las que se encontraron a la hora de empezar la nueva vida en el extranjero. La comunicación no sólo es importante para entenderse y relacionarse socialmente con los autóctonos, sino también para sentirse aceptados y cercanos a ellos (Rossy Parés, 2017). Por lo tanto, los desafíos a los que tienen que enfrentarse las familias inmigrantes son aún mayores debido a las diferencias culturales e idiomáticas.

El inmigrante adulto, en general, tiene más dificultades que el niño para identificarse con el medio y dejarse impregnar por el nuevo idioma. Al intentar aprenderlo, el adulto tiende a incorporar el vocabulario y la gramática en forma racional; pero no el acento, la entonación y el ritmo como lo hace el niño. Los niños de corta edad, hijos de inmigrantes, parecen superar con más facilidad el problema de la incorporación del nuevo idioma no solo por su mayor receptividad a las imitaciones e identificaciones, sino también por su intenso anhelo de no ser "los diferentes" en la escuela o en la calle (Grinberg & Grinberg, 1989).

A menudo esto trae como consecuencia un conflicto entre padres e hijos, al sentirse aquellos superados y criticados por sus hijos, que se avergüenzan de ellos por su deficiente manejo del idioma.

Otros individuos, por el contrario, experimentan intensas resistencias ante el aprendizaje de la nueva lengua, vinculadas a defensas disociativas: sostienen que su lengua materna es la única auténtica y la que mejor puede expresar las experiencias vitales, despreciando el segundo idioma como pobre e insuficiente. Esta reacción puede deberse a la culpa por no mantener la fidelidad al idioma de los padres.

Cuando el migrante llega al lugar de acogida, pueden producirse cuatro actitudes respecto a la lengua de acogida y la lengua materna (Marcilla, 2022):

- Asimilación. Gran disposición del migrante a utilizar la nueva lengua a la par que va dejando de hablar su lengua natal.
- Separación. Gran afianzamiento de la lengua materna y poco interés por el nuevo idioma, aunque esto restrinja su comunicación con personas de su misma cultura.
- Integración. Interés por comunicarse en ambas lenguas y con personas de ambas culturas.
- Marginalización. Poco interés por la nueva lengua, aunque la lengua de origen tampoco despierta demasiado interés como para querer preservarla.

Las ideologías políticas y lingüísticas de los países van a condicionar mucho la elección de cada actitud, igual que las condiciones personales y el tiempo estimado de estancia en el nuevo lugar. Según algunos autores, en las últimas décadas parece verse una menor actitud de asimilación debido al desarrollo de las **sociedades multilingües**.

La problemática debido a la diferencia lingüística también estará relacionada con la visión que tengan las personas autóctonas hacia el extranjero que llega al nuevo país, aumentando la separación entre ambas culturas. En algunos casos, como veremos, puede haber otros motivos desde la discriminación y xenofobia.

Por un lado, existen una serie de **expectativas educativas negativas hacia el migrante**, las cuales impiden identificar muchas veces las auténticas capacidades de aprendizaje de este por parte de la sociedad de acogida (Marcilla, 2022). Muchas veces las **carencias económicas** son vistas como negativas en la persona. Además, la **tendencia a considerar una baja formación en el migrante** es irreal. Algunos autores plantean la necesidad de formar a los profesores para que conozcan las características principales de los diferentes sistemas educativos de los que proceden las personas migradas.

Así, se puede decir que las sociedades de acogida muchas veces no realizan las suficientes políticas de ayuda e integración para las personas nuevas que llegan a su país en el ámbito del idioma, lo cual es perjudicial para el migrante en su adaptación y arraigo.

Los problemas para resolver **trámites burocráticos** también son numerosos cuando no se tiene un buen conocimiento del idioma. Esto genera muchos problemas legales y a la vez emocionales en las personas, las cuales sienten un muro muchas veces infranqueable.

Por otro lado, tanto la investigación como la experiencia demuestran que la comunicación, entendida en su sentido más amplio, es clave para la calidad de la **atención en los ámbitos de la salud**. La mayor parte de la información en la que el profesional médico apoya su diagnóstico proviene de la historia clínica y el reconocimiento físico, lo cual resalta la importancia clave de la comunicación durante la entrevista clínica (Martí & Martín, 2011).

Según estos autores, existirían al menos cuatro tipos de barreras a la comunicación entre los profesionales sanitarios y los pacientes:

- Lingüísticas (diferencia de idioma).
- Aquellas barreras basadas en el distinto uso y dominio, por parte de profesionales médicos y pacientes, del registro, conceptos y términos propios de la medicina y el sistema sanitario.
- Las culturales.
- Las sistémicas, es decir, las que proceden de la complejidad del sistema sanitario o de actitudes de sus profesionales.

En resumen, la barrera lingüística es un obstáculo importante para el migrante que llega a una nueva tierra. Sin embargo, cuando este estado de cosas se supera, el inmigrante siente que puede contener al nuevo idioma sin que este desplace a su lengua materna: siente que dentro de sí mismo “hace espacio” para más cosas distintas que lo enriquecen y con lo que puede enriquecer a otros (Grinberg & Grinberg, 1989).

Historia de Hassan

Esta persona ha emigrado desde su país natal, Turquía, hasta la República Checa, donde se ha reunido con unos tíos suyos que residían ahí. Posteriormente, su mujer y dos hijos también emigraron hasta allí para reunirse con él. Llegó hace ya dos años y todavía no habla el idioma checo.

Según comenta, ha estado relacionándose con su familia y compatriotas que viven en Praga. Desde que llegó no se ha sentido integrado en el nuevo país. La falta de políticas de integración y ayuda para extranjeros es visible en el lugar. Cada vez que necesita realizar un trámite o ir al médico, es una odisea. Muchos de los funcionarios se niegan a hablar incluso en inglés y le exigen de malas maneras que tiene que hablar en checo. A Hassan siempre se le han dado bien los idiomas pero dice estar desmotivado en este país donde no ve ningún sentido esforzarse para aprender el idioma porque cree que le van a rechazar de la misma manera. Además, ve cómo sus hijos que van a la escuela tienen que ayudarlo muchas veces con el idioma, lo cual le genera vergüenza y frustración.

4.5. VIOLENCIA DE GÉNERO

Existe un consenso entre teóricos que apunta que la violencia en relaciones de pareja es un problema universal que está presente en todas las culturas, clases sociales, etnias, religiones y edades, y que es una violación de los derechos humanos. La violencia de género en la pareja es la modalidad de violencia más predominante contra las mujeres (de Alencar-Rodrigues et al., 2013).

Los problemas de género que se dan en el proceso migratorio pueden darse en la población en general, pero con matices propios que tienen que ver con la situación de “estar fuera de casa”, que al final es el ámbito de seguridad.

Este tipo de violencia puede ser de tipo **sexual, físico, psicológico** y **económico**, y puede darse tanto en el espacio público como en la esfera privada. Las **amenazas**, la **coerción** y la **manipulación** son también formas de violencia de género. Puede tomar muchas formas: violencia de pareja, violencia sexual, matrimonio infantil, mutilación genital femenina y los supuestos “crímenes de honor”.

Podemos afirmar que la violencia de género constituye una grave violación a los derechos humanos; al mismo tiempo, se trata de un problema de salud y protección que pone en riesgo la vida. Se estima que una de cada tres mujeres sufrirá violencia física o sexual en el transcurso de su vida. En situaciones de crisis

y desplazamiento, aumentan las posibilidades de que las mujeres y las niñas sufran violencia de género (ACNUR, n.d.).

Atendiendo a los diferentes tipos de migración, podemos diferenciar también **diferentes culturas migrantes** a otros países, donde existirán diferencias en cuanto al tipo de violencia contra las mujeres. Así, habrá algunas culturas que, debido a sus costumbres, normas sociales o ritos, favorezcan más a la violencia de género al dejar a la mujer en una posición de inferioridad incluso de derechos.

Algunos colectivos de personas migrantes proceden de países donde el valor de la igualdad de género está mucho menos presente que en la sociedad receptora. La necesidad de tener una doble entrada económica para hacer frente a los altos alquileres de vivienda y a la manutención de los hijos, va a obligar a muchas mujeres inmigrantes a incorporarse al mercado laboral al mismo tiempo que sus parejas.

Como veremos más adelante, las relaciones sociales y sentimentales serán muy importantes para la persona migrante de cara a poder establecer ciertos vínculos como red de apoyo en el lugar de destino. Cuando se trata de relaciones sentimentales, este vínculo cobra mayor relevancia estableciéndose como base segura para la persona.

El riesgo de tener una **relación tóxica** a causa de la migración aumenta para las mujeres que se encuentran fuera de su país de origen. El sentimiento de soledad, como hemos visto anteriormente, es muy frecuente en los migrantes en general al verse lejos de sus vínculos afectivos. Suele encerrar emociones negativas como angustia, tristeza o vacío interior. El malestar que estas emociones generan hace que muchas personas se refugien en el apoyo social, lo que lleva en ocasiones a empezar relaciones que son perjudiciales por el nivel de toxicidad que se da en ellas.

Al estar en un momento de fragilidad y vulnerabilidad personal, les resulta más fácil vincularse a otra persona para combatir esa soledad o ese vacío que sienten, sin darse cuenta de que la persona que les acompaña solo cubre dicha necesidad de una forma superficial, idealizando a la pareja y dejando de ser conscientes de otras problemáticas que encierra. A la larga, la sintomatología que puede aparecer es **falta de autoestima**, sensación de **coerción de la libertad**, **miedo a que el otro se enfade** o **aislamiento social** (Royuela, 2022b).

En definitiva, la característica que se da en las migrantes de tener que buscar nuevas relaciones, junto con el miedo a la soledad, hace más proclive a que este tipo de relaciones tóxicas se puedan introducir en la vida de la mujer, produciendo un daño psicológico (Delgado et al., 2020).

Este tipo de relaciones insanas hacen que la víctima pueda **aislarse del mundo y de su proceso de adaptación personal**, no sabiendo separar este del vínculo tóxico con su pareja. Esto generará que la víctima pueda depender emocionalmente cada vez más de la pareja olvidándose de sí misma.

La violencia puede estar presente en la vida de las mujeres antes, durante y después de la migración, variando el modo de percibir esas situaciones y de encontrar medios para poder afrontar la situación de maltrato.

En muchas ocasiones, gracias al proyecto migratorio, se pueden encontrar posibilidades de huir de la presión familiar de origen, que contribuye al mantenimiento de la relación de pareja. Dicho en otras palabras, más allá de una estrategia de mejora de condiciones económicas, la migración se configura como un medio para salir de una situación de privación de libertad y aminorar formas de control (Gil, 1998, citado por de Alencar-Rodrigues et al., 2013). Muchas veces, las mujeres podrán escapar de situaciones violentas en sus países de origen, encontrando una mayor seguridad en el nuevo país. A pesar de ello, la situación de vulnerabilidad se verá aumentada en estos contextos desprotegiendo a la persona hacia la posibilidad de sufrir de nuevo esa violencia en futuras relaciones.

En lo único que sí podemos ver que favorece la experiencia migratoria es en la posibilidad de **ponerse en contacto con otras personas** y aprender nuevas maneras de resolver los conflictos. Sobre todo cuando el nuevo destino puede ofrecer **ayudas sociales** a estas personas y/o puede ofrecer una red de apoyo social más sana y madura.

Sin embargo, debemos decir que las dificultades para las mujeres migrantes siguen siendo mucho más altas que las ayudas que se les ofrece, siendo el género un factor de riesgo debido a una mayor vulnerabilidad. Por ello, diversos autores comparten la idea de que la migración refuerza la desigualdad de género (Parrado y Flippen, 2005, citados por de Alencar-Rodrigues et al., 2013). Los **factores** más importantes **que posicionan a las mujeres inmigrantes en una situación de mayor vulnerabilidad a la violencia** serían:

- El estatus migratorio.
- La amenaza de deportación.
- El estatus socioeconómico.
- La carencia de redes sociales.
- La inhabilidad en el idioma.

También puede ocurrir que, de manera indirecta, las **leyes de algunos países fomenten la desigualdad y la falta de protección** hacia las mujeres, teniendo que contar con la firma de sus maridos para trámites personales e incluso para la residencia en el país. Por ejemplo, cuando sus parejas son residentes del lugar de destino, como pasa en los Estados Unidos, deben declarar sobre su conducta para que puedan optar a la residencia permanente (de Alencar-Rodrigues et al., 2013).

Se ha encontrado, en general, que las **creencias culturales y religiosas** constituyen obstáculos a la hora de romper con la relación de maltrato. Por ejemplo, las mujeres inmigrantes surasiáticas en Estados Unidos se posicionan en situación de vulnerabilidad a la violencia de género en la pareja cuando no cumplen su papel de esposa y madre atribuido por la religión y la cultura (Ayyub, 2000, citado por de Alencar-Rodrigues et al., 2013). Ante esta situación, ellas buscan los servicios sociales y el sistema judicial estadounidense para solicitar el divorcio y, por ello, han sido objeto de críticas por parte de su comunidad, que considera dichas actitudes como deslealtad al marido y a la familia. Resulta más preocupante que la comunidad de origen oriente a las mujeres a tener paciencia y a aceptar la situación sin, tal vez, ser conscientes de que la presión que ejercen sobre ellas las aprisiona en un matrimonio violento. En otro ejemplo, las mujeres indias, en Canadá, sufren presión por parte de su comunidad de origen, la cual refuerza las creencias de que la violencia de género en la pareja es por una falta de la mujer y el matrimonio es para toda vida. Dado que el constructo de la feminidad india se sustenta en la sumisión, la inferioridad y la docilidad, ellas aceptan que su marido ejerza control sobre ellas para evitar generar conflictos en la relación.

Otro elemento a considerar en el análisis de las creencias culturales es el hecho de que algunas mujeres inmigrantes prefieren preservar el matrimonio abusivo que criar a sus hijos sin padres. Todo ello indica que los valores culturales

normativos del país de origen pueden ser idealizados (Runner *et al.*, 2009, citado por de Alencar-Rodrigues *et al.*, 2013).

Sobre la base de estos supuestos, se puede plantear que resulta **menos probable que las mujeres inmigrantes busquen ayuda en los servicios sociales**, dada la creencia en la preservación de la "familia". Otra barrera que impide el acceso a los recursos externos es la **creencia de que los problemas entre la pareja deben quedarse en la familia**, sin que el sistema legal interfiera. Así, también existe el miedo de buscar ayuda por temor a que la policía no les crea y la vergüenza a admitir el abuso, debido al estigma social que ello supone.

Por todo ello, cabe señalar también que **la construcción de las relaciones de género está influenciada por el contexto cultural** (Alencar-Rodrigues, Strey y Cantera, 2009), y resulta posible que las creencias traídas con el bagaje cultural sean problematizadas en el contexto migratorio. Muchas veces, en el nuevo país existe la presencia de valores igualitarios y la necesidad de que la mujer trabaje y contribuya con su sueldo a la estabilidad económica del hogar, lo que conlleva a que el control y el poder dentro de la familia sean compartidos. Sin embargo, el marido puede invertir energía en recrear el sistema patriarcal, resistiendo al hecho de tener que compartir el poder con su esposa. Ante la pérdida del papel de proveedor económico, el hombre inmigrante puede interpretar este cambio como una amenaza a su masculinidad, pudiendo ser resistente a esas modificaciones de los roles de género y, a su vez, recurriendo a la violencia como medio de reafirmarse y a su autoridad dentro del hogar (de Alencar-Rodrigues *et al.*, 2013).

Por un lado, la presencia de la **red familiar** puede ser un apoyo (Bauer *et al.*, 2009; Brabeck y Guzmán, 2009), pues los familiares pueden intervenir en situaciones de violencia. Por otro lado, puede constituir una barrera en la medida en que contribuye al mantenimiento de la relación de maltrato.

En resumen, se puede decir que el fenómeno de la violencia de género en la pareja en comunidades inmigrantes comporta desafíos, como la cuestión de la legalidad, el idioma, la ruptura de la red social, más allá de la experiencia de violencia. Es decir, ellas tienen que adaptarse a un nuevo país y, además, afrontar el maltrato en un contexto desconocido.

Historia de Nadia

Nadia es una inmigrante de Mauritania que se encuentra en Inglaterra. Ha tenido que migrar para buscar trabajo y alimentar a su familia. Sus padres están enfermos y no pueden valerse por sí mismos. Tiene 6 hermanos y difícilmente encuentran trabajo para poder comer. Al llegar todo fueron dificultades, aunque terminó consiguiendo un trabajo mal pagado. Al poco tiempo, conoció a un hombre de Mali con el que comenzó una relación. No se sentía muy segura de estar con él pero al final la soledad y la necesidad de tener algún apoyo emocional hicieron que tomara esta decisión. Además, su familia y, sobre todo sus padres, se mostraron muy contentos de que encontrara una pareja musulmana. Pero con el paso de los meses este se tornó agresivo con ella. Parecía constantemente enfadado y celoso, controlando todo lo que ella hacía, con quién salía, la ropa que se ponía. Sin darse cuenta, fue convirtiéndose en una persona pasiva que no hacía nada de lo que quería. Se fue alejando sin darse cuenta de sus redes de apoyo fuera de la pareja y amistades cercanas. Llegó un momento en el cual él venía borracho a casa y comenzó a pegarla. Ese “primer bofetón” al que no dio demasiada importancia, justificándole debido al consumo de alcohol, se iba a convertir en otros muchos. Sin saber muy bien cómo, de repente se vio en una situación límite de la que no sabía cómo salir y en donde el miedo y la pura supervivencia dominaban sus días.

4.6. CHOQUE CULTURAL

Cuando el migrante llega a un nuevo país se ve inmerso en un primer periodo de adaptación, encontrando lugar de residencia, trabajo, primeras relaciones sociales y realizando una necesaria ubicación psicológica, en donde la persona se ha tenido que enfrentar a diferentes estresores y demandas externas.

El proceso de integración de la persona en el lugar de la cultura por un lado es el conocimiento de lo que implica esa cultura y por otro el reconocimiento o aceptación del entorno hacia el nuevo miembro (Delgado et al., 2020). Pero esto no siempre sucede así, pudiendo producirse dificultades relacionadas con la diferencia cultural entre la persona y su nuevo entorno vital.

Podemos denominar como **choque cultural** al conjunto de reacciones que presenta una persona al entrar en contacto con una cultura diferente a la suya. Se trata de una crisis o un desafío psicológico, debido a la ansiedad que resulta de la pérdida de todos los signos y símbolos familiares en el trato social como, por ejemplo, el lenguaje que hablamos o las creencias que aceptamos.

Entre los síntomas más destacados podemos destacar: **miedo, ansiedad, frustración, inseguridad, desorientación** o **confusión**. De esta forma, toda aquella euforia del principio puede dar lugar a diferentes procesos emocionales que generan situaciones de malestar emocional. Todo ello impide al migrante el poder llevar a cabo una correcta integración social.

Según Oberg, (citado por Peyró, n.d.), la persona pasa por distintos estadios emocionales según transcurre el tiempo de estancia en el nuevo marco. El momento crítico se sitúa aproximadamente tras los primeros cuatro meses de residencia, una vez concluye la línea ascendente de euforia por las peculiaridades del nuevo marco de vida.

Los signos de resistencia aparecen sobre todo porque para integrarse en una nueva cultura se le pide modificar o abandonar las creencias y los valores centrales que le ayudaban a dar sentido a su vida y a definir su identidad.

Además, se produce una pérdida de capacidad para llevar a cabo la interacción social. La persona que llega a una nueva cultura puede llegar a sentir que no va a poder encajar en ese lugar y dejará de intentar interactuar de manera adaptativa.

Por otro lado, la otra cara de la migración son los grupos que huyen por la violencia en sus lugares de origen (guerras, delincuencia, persecución política). Estas personas no solamente tendrán mayores posibilidades de sufrir un choque cultural en el lugar de acogida, sino que además serán habitualmente tratados como "ciudadanos de segunda" debido a sus condiciones socioeconómicas.

Migrar es un desarraigo, no una simple nostalgia. La fase más complicada de este choque es la depresión. Las primeras señales son frustración, estrés, cansancio, añoranza, rechazo, coraje o enojo por pequeñeces, miedo y sentimiento de desamparo al no poder realizar tareas básicas o cotidianas (Bravo, 2019).

Podemos hablar de los **factores comunitarios o institucionales** como aquellos que hacen referencia a la interacción del individuo o comunidad con la

estructura social en la que se encuentra. Estos factores variarán en función de la situación social, cultural, económica y política del país de acogida (Rossy Parés, 2017). Así, en el proceso de aculturación, al lado de los factores individuales, también se debe tener en cuenta el tipo de sociedad que recibe al inmigrante, es decir, si es multicultural o no, así como si su política de inmigración es tolerante, lo cual también influirá en el tipo de estrategia de adaptación utilizada por los inmigrantes.

Tres serán los factores psicosociales fundamentales que determinan las relaciones entre inmigrantes y receptores (Berry, 1989 citado por Ferrer et al., 2014):

- El marco legal del país frente a la inmigración.
- La participación social del inmigrante en la sociedad receptora.
- Las actitudes de los autóctonos respecto a la participación de los inmigrantes.

En cuanto al **marco legal del país de acogida**, las diferentes políticas que se pueden realizar al respecto serán muy importantes. Estas se verán reflejadas en leyes e implementación de recursos para inmigrantes. El objetivo no debería ser otro que ayudar a que las personas que llegan de fuera puedan transitar hacia la adaptación a la nueva cultura. Para ello, el apoyo en forma de recursos a través de **programas de integración, formaciones o ayudas** serán importantes.

Pero esto no siempre ocurre en todos los países y, por norma general, la importancia que se da a las personas migrantes es reducida y los recursos siempre escasean, por no hablar de lugares en donde existen leyes limitantes para el acceso de los inmigrantes a los mismos derechos que los ciudadanos autóctonos.

Por otro lado, es necesaria la **participación del inmigrante en la sociedad receptora**. Si esto no ocurre, la adaptación e integración será muy complicada.

Como hemos visto anteriormente, será diferente el tipo de adaptación de cada persona migrante dependiendo de sus circunstancias, pudiendo haber migrantes integrados hasta aquellos que viven en la marginalidad. Podemos decir que, hasta que el migrante no haga la nueva sociedad como propia, no se producirá una adaptación real al nuevo país.

Además, las **actitudes de los autóctonos** influyen notablemente en las relaciones sociales con los migrantes. Buena parte de la adaptación estará en la apertura de los lugareños hacia estas personas, donde sean vistas como una oportunidad para ayudarles a construir su sociedad y no como una competencia. Las actitudes de rechazo basadas en el racismo serán las más perjudiciales para la persona que llega, la cual tendrá una necesidad especial de apoyos sociales.

Poder conservar las tradiciones, los rituales, las celebraciones y festividades, el tipo de comida, así como también mantener el contacto con familiares y amigos del país de destino, recibir noticias de allí, cumplir con una rutina similar a la anterior, es un factor altamente terapéutico para el migrante. Esto, además de marcar transiciones, le añade un sentido de identidad, pertenencia y continuidad que disminuye el sentimiento de desarraigo (Pereda & Pereira, 2006).

Por lo tanto, la existencia de una **comunidad de inmigrantes en el país de acogida**, donde éstos puedan tener contacto con personas de su propia etnia, compartir experiencias y mantener las costumbres del país, así como celebrar las festividades más importantes para ellos, es un factor protector. Las posibilidades de resiliencia aumentan si se puede contar con una persona significativa que brinde atención y apoyo. La importancia del apoyo social es fundamental en tiempos de crisis.

Es importante que la interacción con esta comunidad no restrinja ni limite el contacto de los migrantes con los autóctonos, puesto que esto dificultará el proceso de adaptación de los migrantes a la sociedad de acogida (Pereda, 2016, citado por Rossy Parés, 2017). Por otro lado, cuanto más abierta, acogedora y respetuosa sea la sociedad receptora, más fácil será el proceso de adaptación tanto para los migrantes como para los autóctonos. Numerosas investigaciones demuestran que las condiciones del país de destino son más importantes que el trauma que se pueda haber generado en el país de origen.

Contar con modelos de expertos en la mediación intercultural o asociaciones de inmigrantes, de apoyo al colectivo u ONGs puede ser una salida para la persona inmigrante recién llegada que no cuenta con apoyo social y necesita fuentes que alienten su motivación para la superación del choque inicial. Podemos definir esto como **tejido social de pertenencia transicional** (Barudy, n.d., citado por Pereda & Pereira, 2006). Como veremos más adelante, se trata de un conjunto de personas que aportan apoyo social de forma transitoria, de tal manera que permita el cambio de cultura de un modo menos violento y favorezca la acogida.

Por último, mostramos algunos consejos para manejar el choque cultural (Thomas et al., 2005, citado por Bravo, 2019):

- Preparar mentalmente la estancia en el extranjero y, si es necesario, aprender el idioma del lugar de destino.
- Mantener contacto con la familia y amigos durante nuestra estancia.
- Construir relaciones con vecinos y compañeros, mediante la participación en actividades culturales, académicas o de la comunidad.
- Conservar el vínculo con nuestro país de origen, ya sea visitando un restaurante de comida típica, practicando costumbres y tradiciones, además de estar actualizados en las noticias.
- Controlar conscientemente nuestra actitud para aprovechar la estancia y conocer nuestras fortalezas y debilidades.
- Consentirnos y premiarnos con algunas actividades recreativas como pasear un fin de semana, vacacionar o descansar.

Historia de Pedro. “Me está costando adaptarme a esta ciudad”.

Pedro es informático en una de las empresas instaladas en Dublín. Le gusta mucho su trabajo, que consiguió desde España, pero lo que menos le gusta es lo que ocurre después del trabajo: “*tener que relacionarme*”, según sus palabras. Desde el principio, en su tiempo libre, se ha encerrado en el cuarto del piso que comparte, no queriendo salir ni conocer lo que le rodea. Afirma que él ha venido a trabajar y que no le interesa nada lo que le pueda ofrecer esta ciudad. Poco a poco vemos que su personalidad tiende a cerrarse, le cuesta establecer vínculos con los demás, aunque en Valencia, de donde es él, la gente ya le conocía y aceptaba “sus rarezas” como él mismo dice, por lo que no tenía problemas en las relaciones sociales. Ahora que tiene que conocer a gente, no le apetece comenzar a relacionarse y sobre todo no le apetece cambiar sus hábitos y costumbres. Vemos que su opción ha sido la de estar como en una cárcel sin salir de unos muros físicos y también imaginarios y eso le ha ido sumiendo en un estado emocional de aislamiento y depresión, sin ganas de hacer nada. Rechaza todo lo que pueda venir del exterior, devaluando cualquier aspecto, desde el clima, las

costumbres (como la de ir a tomar “una pinta” al pub con los compañeros después del trabajo), la comida, y en general, la gente. Por lo menos, afirma en la sesión, que *“ya he reconocido que no estoy bien”*, cosa que le cuesta y sobre todo le cuesta el paso de pedir ayuda.

Historia de Fátima. “Siento que estoy viviendo en otro planeta”.

Esta adolescente ha migrado desde Marruecos a España con sus padres. Desde que ha comenzado en el instituto, siente que vive en otro mundo. Según relata: *“llegar a España fue un choque muy fuerte para mí, acostumbrada a mi pequeño pueblo donde la vida siempre era 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 pequeño grupo de amistades procedentes de países cercanos al suyo y siente que no necesita relacionarse con otras culturas ni quiere salir con otras amistades.

4.7. ENTORNO LABORAL

El contexto laboral es uno de los aspectos más importantes en la vida de toda persona. En el caso de los migrantes, el acceso a un entorno laboral mejor es una razón fundamental de dejar atrás su lugar de origen, lo cual genera unas expectativas muy importantes.

Desde sus comienzos, el ser humano ha tenido que migrar para encontrar los lugares donde encontrar sustento para sobrevivir. Hoy en día, son muchas las personas que todavía tienen que buscar migraciones (habitualmente peligrosas) para encontrar alimento o directamente porque huyen de circunstancias extremas. Otras personas que sí tienen cubiertas estas necesidades básicas de seguridad buscarán alcanzar otro tipo de necesidades superiores, como puede ser mejorar su carrera profesional y tender a la autorrealización vital.

Hoy en día, vivimos en un mundo global y cambiante en el cual la inestabilidad económica determina el futuro de las personas. Muchas veces el control que el individuo puede tener de su situación es escaso y depende de otras **circunstancias externas**:

- Seguridad vital dentro de un país.
- Posibilidades de empleo y oportunidades según el tipo de área profesional.
- Catástrofes naturales.
- Corrupción política.
- Guerras.
- Discriminación.

Las transformaciones producidas en el mercado laboral en los países occidentales han modificado las relaciones entre el capital y el trabajo, lo que ha llevado a un aumento de la vulnerabilidad y la precariedad laboral de sus trabajadores. El empleo permanente, a tiempo completo y con beneficios sociales, está siendo reemplazado por nuevas formas de empleo, caracterizadas por su inestabilidad, malas condiciones laborales y reducción de los derechos. Estas transformaciones del mercado ponen en evidencia la estrecha relación que existe entre los recursos económicos, la globalización y la reforma del mercado de trabajo (Porthé et al., 2009).

Por ello, la inversión directa por parte de los países industrializados ha movilizó nuevos segmentos de población que migran, tanto dentro de la propia región como al extranjero, provocando entre otros efectos un excedente de trabajadores inmigrantes. Así, los trabajadores migrantes en países desarrollados han servido para realizar tareas con peores condiciones y salarios y una mayor inestabilidad. Esto se verá además incrementado en el caso de los inmigrantes no regularizados.

Los migrantes procedentes de países del llamado "tercer mundo", se emplean habitualmente en ramas laborales con mayor precariedad laboral y en empresas con poca regulación. Lo más habitual es que trabajen sin ningún tipo de derechos laborales y sin un contrato firmado.

El concepto de **precariedad laboral** se utiliza especialmente en la literatura sociológica, sin embargo, no existe un consenso sobre su definición. Amable

(2006), citado por Porthé et al., (2009), a partir de su estudio con trabajadores asalariados españoles, desarrolló un modelo conceptual que debe entenderse como un constructo complejo y no como una variable simple, compuesto por 6 dimensiones, que incluye:

1. La **inestabilidad en el empleo**, que se relaciona con el nivel de seguridad que una persona experimenta y el nivel que preferiría tener. En los migrantes, la inestabilidad es muy grande, ya que en algunos casos son empleados por meses o incluso por días. El acceso al empleo es principalmente a través de vías informales, especialmente la red social o bien, en algunos casos, se presentan en lugares específicos donde los empleadores acuden diariamente para reclutar trabajadores. Además, la inestabilidad en el trabajo les supone una mayor dificultad para asentarse en un lugar. Muchos de ellos han cambiado de residencia en varias ocasiones o han tenido que trasladarse a diferentes regiones para obtener empleo.
2. El **empoderamiento**, referido a las relaciones institucionales, de protección legal de la relación salarial, que contempla la presencia sindical y el nivel individual o colectivo de negociación sobre las condiciones de trabajo. Lo más habitual es que la negociación de las condiciones de trabajo se realice de forma individual y unilateralmente por parte del empleador. De manera psicológica, algunos perciben incluso que sus empleadores les hacen un "favor" al darles trabajo. Es por ello que muchos prefieren evitar el conflicto que podría generar la negociación de las condiciones laborales. En general, la participación de estos trabajadores en los sindicatos es baja, por desconocimiento o porque en algunos casos creen que su situación legal les impide participar.
3. La **vulnerabilidad**, que se refiere al conjunto de relaciones sociales de poder, explícitas o implícitas, en el ámbito de trabajo. Perciben que no tener contrato de trabajo formal los expone no sólo a una mayor arbitrariedad por parte del empleador, sino también a padecer situaciones injustas en cuanto a condiciones laborales. Algunos comentan que la necesidad de mantener el empleo justifica que muchos trabajadores no exijan mejores condiciones laborales. Muchas personas en situación irregular perciben que su estatus de inmigrante agrava las situaciones de indefensión, abuso y trato autoritario por parte de los empleadores.

4. El **nivel salarial**, que clasifica a los trabajadores según el grado de dependencia económica relacionada con el empleo y su posible nivel de privación material. En este caso, la mayoría de los migrantes perciben que su salario es insuficiente, reportan grandes dificultades para cubrir las necesidades básicas y, al mismo tiempo, reconocen que el empleo es su única fuente de ingresos y por ello no pueden quedarse desempleados en ningún momento.
5. Los **beneficios sociales**, como la situación de protección relativa a la seguridad social, el seguro de desempleo u otros factores, que pueden modificar o mitigar el efecto de la situación de precariedad. En el caso de los migrantes indocumentados, los beneficios sociales derivados de la relación asalariada no existen formalmente y quedan a criterio del empleador.
6. La capacidad para ejercer los **derechos laborales**, como una característica de la capacidad que tienen los trabajadores de defender sus derechos en la práctica. Muchos de los migrantes suelen encontrarse dificultades para ver cumplidos sus derechos. Los migrantes en situación irregular no tendrán ni la opción de reclamarlos de manera legal.

Estos datos resaltan la importancia de las **redes sociales** junto a las **políticas de los gobiernos** y las **condiciones de los mercados de trabajo** como elementos integrantes de los contextos de recepción, que son fundamentales en la integración social de los inmigrantes, ya que funcionan a modo de recursos en múltiples situaciones: acceso, mantenimiento y mejora de empleo, acceso de vivienda, logro académico, apoyo afectivo, obtención de la ciudadanía, etc. (Ferrer et al., 2014).

Por otro lado, existe otro tipo de **migrante más cualificado** o que decide migrar para mejorar sus condiciones de trabajo. Estos emigran para aprender el idioma o para obtener la experiencia laboral que no pueden obtener en su país. Para este tipo de migrantes, el entorno laboral tampoco va a ser sencillo en muchos casos, pudiendo haber un choque de expectativas debido a las dificultades imprevistas, ya sea por una visión poco realista del país de destino o por dificultades que le pueda presentar la nueva cultura.

Así, las diferentes problemáticas que puedan surgir se harán más difíciles para el migrante a pesar de que pueda tener unas buenas condiciones. Esto es debido a que la persona que no es originaria del país va a tener una mayor sensibilidad a

cualquier problema. Por ello, la adaptación a los trabajos tendrá una doble carga emocional (adaptación al trabajo en sí y a la nueva cultura del país). Todo ello sin tener en cuenta el idioma, que muchas veces es diferente al materno, así como de la propia cultura empresarial del país de acogida.

La relación entre la inestabilidad laboral y la salud presenta una asociación con una mayor comorbilidad psiquiátrica, peor salud percibida, estrés psicológico, mayor prevalencia de enfermedades crónicas y mayor riesgo de trastornos mentales (Sanchis-Ruiz et al., 2013).

Según los autores, los inmigrantes procedentes de países en vías de desarrollo presentan mayor vulnerabilidad, encontrándose frecuentemente ante situaciones de indefensión, abuso y trato autoritario por parte de los empleadores. En su gran mayoría reportan ansiedad acompañada de insomnio y algunos también describen sentimientos de discriminación, racismo y xenofobia en el lugar de trabajo, que aunque era percibido como un comportamiento dentro del marco de la ilegalidad, les producía una sensación de vulnerabilidad.

La existencia de barreras idiomáticas, culturales y administrativas, junto con la carencia de una red social, apoyo familiar y situaciones de xenofobia, contribuyen a una peor salud tanto física como mental.

Las mujeres tienden a ser más vulnerables que los hombres, a presentar mayores problemas de adaptación. Las migrantes parecen presentar peor salud mental, considerándose el grupo más desventajado en términos de prevalencia y riesgos de posible enfermedad psiquiátrica, partiendo de la base de que la salud mental es peor ya de por sí en la población inmigrante que en la nativa.

Además, las características laborales en las que se encuentra una gran parte de las poblaciones migrantes, les obliga a restringir su entorno social dentro de determinados sectores socioeconómicos, reduciendo así las oportunidades de cambio o mejora de empleo.

Historia de Graciela

Esta inmigrante hondureña en Estados Unidos se encuentra al borde del colapso. Lleva sintiendo ansiedad desde hace tanto tiempo que ni se acuerda de cuándo se encontraba bien. Siente que solamente sigue adelante por salvar a sus hijos, los cuales siguen en Honduras con su padre y

el dinero que ella les manda les permite comer. Llegó a su país de acogida superando muchas dificultades que ella pensaba que terminarían cuando llegase a "la tierra prometida". Sin embargo, desde que llegó ha tenido que enfrentarse a personas que la han estafado con falsas promesas laborales y en donde ha terminado trabajando más horas de las estipuladas con un menor sueldo. Sus difíciles condiciones le hacen que no pueda renunciar a trabajar y deba coger cualquier trabajo que le ofrezcan. Actualmente no tiene vida propia y el tiempo libre lo dedica a descansar lo que puede para volver a otro trabajo los fines de semana.

4.8. RACISMO / DISCRIMINACIÓN

La palabra extranjero tiene su raíz común en la palabra "extraño", concepto que significa algo ajeno a lo que es uno mismo. Cuando hay integración, significa que lo extraño se hace propio, en este caso, se hace propio del contexto en el que está (Delgado et al., 2020).

Dependiendo del tipo de sociedad o cultura a la que la persona migra, pueden darse factores de rechazo social o **discriminación**, siendo el **racismo** una de las posibles causas instauradas dentro de una cultura común. Cuando hablamos de racismo nos referimos a la creencia de superioridad de una persona o colectivo sobre un grupo étnico. Esto conduce a la discriminación o persecución social. La discriminación de los inmigrantes supone resaltar lo "diferente" de dicho colectivo en relación a los autóctonos (Ioé, 2000).

Cualquier postergación, segregación o minusvaloración que un grupo ejerce sobre otro cuando tal proceso excluyente viene asociado a una diferencia entre ambos colectivos. Las personas particulares son discriminadas, al margen de sus valores y comportamientos individuales, por su adscripción a tales grupos marcados por esa diferencia.

La discriminación tiene lugar entre dos polos asimétricos: el grupo discriminante (activo y dominante) y el grupo discriminado (pasivo y dominado). Implica, por tanto, una práctica de poder que produce un estatus de inferioridad en las víctimas de la discriminación. Cuando la relación entre las partes se produce en

pie de igualdad, no de dominación, cabe hablar de confrontación o competitividad, no de exclusión de un grupo sobre otro.

Cualquier diferencia puede desencadenar un proceso discriminatorio. En el caso de la discriminación que padecen los inmigrantes, concurren principalmente cinco diferencias (Ioé, 2000):

1. La nacionalidad: documentación que acredita ser ciudadano o no del Estado en cuyo territorio se reside. Cabe el estatus de doble nacionalidad y también la acreditación como extranjero con permiso de residencia (y/o permiso de trabajo), que da acceso a una parte de los derechos correspondientes a los nacionales. La mayor discriminación se produce en relación a los inmigrantes indocumentados.
2. La cultura: sistema de valores, símbolos y prácticas (donde se incluyen la lengua, las tradiciones, las creencias, etc.) que contribuye a conferir una cierta identidad social a sus adherentes. La discriminación se produce en relación a las culturas minoritarias cuando la mayoritaria se siente superior a aquellas, o bien si considera que su presencia puede contaminar o debilitar la cohesión social que proporciona la cultura dominante.
3. El fenotipo: diferencias en la imagen corporal como el color de la piel, la forma de los ojos u otros rasgos físicos. El caso más frecuente de este tipo de discriminación se produce en relación a las personas de piel negra pero también aparece hacia los individuos de tez morena (magrebíes, indios americanos...), de ojos rasgados (asiáticos), etc.
4. La posición económica: las diferencias de acceso, condiciones de trabajo y participación en la renta están en el origen de diversas formas de discriminación económica y laboral, que afectan también a los extranjeros: no se discrimina, desde este punto de vista, a los inmigrantes "cualificados" que ocupan buenos empleos en empresas solventes, sino a los que se buscan la vida alternando empleos precarios y temporadas en paro.
5. El género: como la diferencia anterior, atraviesa a todos los colectivos, siendo en este caso la mujer la destinataria habitual de diversas formas de discriminación. "La importancia que tienen las relaciones de género en la caracterización de los flujos migratorios depende de lo relevante que sea el

sistema de género en la definición de una sociedad dada”, ya sea en el país de origen o en el de destino.

En principio, las anteriores diferencias no tienen por qué conllevar discriminación, es más, pueden ser fuente de un intercambio enriquecedor (por ejemplo entre los sexos pero también entre las naciones, las culturas y las diversas posiciones económicas) o bien, simplemente, ser aceptadas como asuntos irrelevantes para la convivencia y el mutuo reconocimiento (caso del color de la piel o los rasgos faciales). Para Loé, (2000), las relaciones preexistentes de poder y desigualdad son las que desencadenan un clima de confrontación que utiliza las diferencias como excusa o coartada para ejercer el dominio. Tales desigualdades, a su vez, se suelen mover en un doble plano, material y/o simbólico, que se refuerzan mutuamente y dan lugar a las actitudes y prácticas discriminatorias (directas o indirectas).

Históricamente las migraciones no han ido acompañadas de canales de participación e integración entre autóctonos e inmigrantes. Por ejemplo, en la década de 1970 la percepción sobre los inmigrantes en los Estados Unidos era negativa, eran vistos como “indeseables”, incluso entre psiquiatras y psicólogos (Ferrer et al., 2014).

Según Ferrer et al., (2014), el racismo, la exclusión, el lenguaje, la pertenencia a un grupo minoritario y problemas con las condiciones de vida (empleo, vivienda, educación) podrían convertirse en factores de riesgo o **factores de estrés asociados a problemas de salud mental** en esta población. Por consiguiente, el nivel de adaptación tanto psicológica como sociocultural de los inmigrantes va a depender de su capacidad para fortalecer o adquirir habilidades sociales y culturales, y del desarrollo de competencias para acoplarse a la nueva cultura o retornar a la sociedad de origen con el enriquecimiento cultural que la experiencia le ha aportado.

En el aspecto psicológico del autóctono, la persona extranjera (esa persona vista como “extraña”) se rechaza por miedo a ser dañado normalmente en dos aspectos (Delgado et al., 2020):

- Miedo a dejar de ser lo que es uno/a. Las personas suelen rechazar al extranjero, o el mismo emigrante puede rechazar la nueva cultura, porque temen perder su “esencia”. Culturas (y personas) que tienen mucho miedo a ser cambiadas, a perder su esencia, verán al extranjero como una fuente de peligro. Cuando se identifican con el otro, ven aspectos comunes,

ven en el otro algo que es suyo. Cuando no se ve nada en común, lo verán como extraño, ajeno y esa visión puede provocar miedo: “el miedo al extraño”. Cuantos más miedos se tienen, cuanta menos confianza hay en uno mismo, más rechazo habrá a lo que viene de fuera, aunque algunas veces esta falta de autoestima puede estar cubierta de imagen de superioridad y prepotencia (es lo que en psicología se llama narcisismo). La persona que rechaza o incluso odia al extranjero, al inmigrante, se escuda en una concepción de grupo-nación para no ver en sí misma esa emoción negativa, justificando tanto por la pertenencia a ese grupo como por la existencia de un grupo diferente. En el nacionalismo xenófobo hay una disolución del individuo en el grupo-nación de la responsabilidad del odio o el rechazo personal, así la persona se siente menos culpable por tener ese sentimiento negativo.

- Temor a perder sus recursos existenciales, de vida. Quizás el primer miedo sea más inconsciente y este segundo miedo sea el más expresado. En general, las personas van a tener miedo a que sus recursos existenciales sean menos o incluso desaparezcan. Cuando la persona cree que esos recursos pueden ser puestos en peligro por alguien ajeno, se defenderá de ese peligro. En este caso el emigrante suele ser la persona en donde se proyectan esos miedos a perder lo que se tiene. Así, habrá más rechazo en personas que tienen un mismo o más bajo nivel económico y que temen que se les quite lo que tienen. Se entra en lucha por lo material, pensando que quien viene de fuera es un competidor y por lo tanto se le rechaza para no sentir en peligro la propia existencia.

Por lo tanto, podemos decir que no solo el que emigra siente en peligro su propia identidad, también, aunque en distinta medida, la comunidad receptora puede sentir amenazada su identidad cultural, la pureza de su idioma, sus creencias y, en general, su sentimiento de identidad grupal (Grinberg & Grinberg, 1989). Muchas veces ocurre que se refuerzan las fantasías de rivalidad, celos y envidia ante las capacidades y poderes atribuidos al "invasor". Esto puede originar complejos círculos viciosos, con incremento de la persecución y del odio en el inmigrante que no encuentra la acogida esperada y necesitada.

La **hostilidad** puede manifestarse, a veces, **en formas sutiles**. Por ejemplo, no intentando entender ni hacerse entender por el extranjero, sino acentuando las diferencias lingüísticas, como para confirmar que es imposible lograr la comprensión del medio. Estos interlocutores usan la lengua como defensa frente

al nuevo, utilizando giros locales o bien un lenguaje especialmente refinado y culto, ambos inaccesibles para el inmigrante. Otras veces se refieren en sus conversaciones, en su presencia y sin aclaraciones, a hechos y personajes que forman parte de su propia historia y tradición, de la que el forastero está, por supuesto, excluido.

No son infrecuentes las denominaciones despectivas de los extranjeros, con motes que se perpetúan, a veces, por generaciones, y en los que pueden condensarse la envidia por sobreestimación y el desprecio para defenderse de aquella.

En resumen, si la comunidad reclama sus derechos de ciudadanía a través de brotes de discriminación y racismo, la adaptación de la persona inmigrante se dificulta y por lo tanto es vivida con mayor estrés.

Una actitud de apertura, respecto a la diferencia e igualdad de derechos son las condiciones ideales para la adaptación transcultural. Son numerosas las investigaciones que demuestran que las condiciones de acogida en el país de destino importan más que el trauma vivido en el país de origen, un claro ejemplo de resiliencia y una llamada a la conciencia de la cultura mayoritaria, a la corresponsabilidad y a la integración bidireccional (Pereda & Pereira, 2006).

Aquellos grupos de personas con una **identidad social y cultural segura** tienen actitudes más favorables hacia otros grupos diferentes. Esta premisa es válida tanto para los colectivos de inmigrantes y su relación con la sociedad receptora, como para la comunidad mayoritaria en interacción con la población inmigrante.

La **ausencia de una política global de integración social** a nivel nacional y comunitario obliga a dar muchas veces palos de ciego en los procesos de integración social de las personas migrantes. Por ello, es importante la conciencia, no solamente de los gobiernos de los países que acogen inmigrantes, sino de la sociedad de acogida en general, de las dificultades y problemáticas psicológicas de los migrantes.

Historia de Roderick

Este inmigrante filipino lleva un tiempo en Austria, después de haber pasado por 7 países de todo el mundo. Una oferta de trabajo de fotógrafo en una agencia le llevó hasta allí desde Alemania, donde vivía antes. Roderick siempre ha sido una persona sociable y le encanta conocer nuevas culturas y empaparse de la historia del nuevo país al que llega. Sin embargo, en Viena ha notado una atmósfera distinta que en Berlín, siente que la gente no le acoge igual. Además, el hecho de ser homosexual parece ser visto de manera juiciosa, cosa que no le pasaba en Alemania, ya que vivía en un ambiente de apertura hacia todo lo diverso. Con el paso de los meses se siente cohibido y dice que ha dejado de ser él mismo por temor a las miradas de los demás. Solamente en ciertos ambientes se atreve a expresarse tal y como es. Todo ello le está llevando a sentirse muy deprimido últimamente. Muchos días no tiene ganas de levantarse de la cama y mucho menos de salir a la calle.

4.9. POSIBILIDADES QUE OFERE EL PROCESO MIGRATORIO

A pesar de todas las dificultades con las que vemos que se encuentra el migrante a lo largo de su viaje, el proceso migratorio ofrece por lo general posibilidades de mejora.

Como sugiere Achotegui (2009), es importante reseñar que no es adecuado plantear la migración como simplemente un duelo migratorio, ya que supondría negar la existencia de toda una serie de aspectos positivos y la existencia de beneficios. La migración es muchas veces más una solución que un problema.

Uno de los aspectos positivos de la emigración es ese enriquecimiento que se tendrá al conocer nuevas culturas, al tener la posibilidad de mejorar no solo económicamente, sino también intelectual y emocionalmente (Delgado et al., 2020).

Es cierto que hay personas a las que les habrá ido mejor que a otras, gente que ha tenido que superar grandes obstáculos, pero el valor añadido que da al migrante el hecho de haber sido expatriado, con el aprendizaje de

conocimientos, capacidades, recursos existenciales y experiencias personales, posiblemente no lo genera otra experiencia vital que se la pueda comparar.

Pero, ¿cuál es el valor que aporta la experiencia vivida en la migración? Como bien estamos diciendo, el valor más importante que agrega va en relación directa al **desarrollo personal**. La experiencia en sí y cómo se gestiona irá modificando poco a poco la forma de ser y hará que la persona que se fue no sea la misma que la de regreso. Normalmente el individuo expatriado desarrolla cambios en áreas importantes de la vida como la laboral, la de pareja o la social. Dichas áreas conforman la vida de toda persona, así que el cambio en ellas conlleva diversas transformaciones. Todo ello potenciará la **independencia, autonomía y autosuficiencia**.

Enlazando con lo mencionado, podemos enumerar algunas de las ganancias más importantes en el proceso migratorio y que aportan valor a la persona (Delgado et al., 2020):

- Flexibilidad y tolerancia.
- Adquisición de nuevos conocimientos.
- Reducción de miedos.
- Inmersión en la multiculturalidad.
- Desarrollo laboral.

Las experiencias vividas hacen que la persona desarrolle **nuevos conocimientos** del mundo y de los demás. Esto no será posible cuando no se conoce otra cosa que el núcleo familiar y social de origen. Lo que a la persona le produce un apoyo necesario durante su desarrollo y construcción de la identidad, puede también generar inseguridad y miedos cuando no se la ayuda a salir de su "lugar seguro" y conocer el mundo. Esto puede producir una gran **falta de flexibilidad** en el migrante, pudiendo incluso volverse **intolerante** con otras culturas.

La migración favorece a que las personas salgan de lo que conocemos como "zona de confort", lo cual ayudará a **reducir sus miedos** ya que conocen ese terreno que les era antes desconocido y que escapaba a su control. Obviamente debemos ser precisos con esta afirmación, diferenciando las circunstancias extremas de migrantes que han tenido que enfrentarse a situaciones aterradoras llegando a sufrir estrés postraumático, lo cual no es mentalmente positivo.

La **inmersión en la multiculturalidad** no solamente ayuda a reducir miedos y ganar flexibilidad, sino que construye en la forma de ser de la persona nuevos conceptos que le serán provechosos para aumentar sus capacidades y habilidades en todos los aspectos de su vida. Por ejemplo, podemos verlo en la gastronomía de cada país y en el aprendizaje de nuevas formas de cocinar. También lo observamos en aspectos artísticos y musicales, en los trabajos técnicos y en los sociales. Es imposible no aprender cosas positivas y beneficiosas en una nueva cultura.

Como veremos más adelante, el **desarrollo laboral** será un aspecto clave durante la migración. El crecimiento profesional ayuda a la persona a sentirse autorrealizada, pudiendo encontrar ese propósito vital.

Al conocer una nueva cultura, normalmente se van a construir nuevas **amistades** o **parejas**. Poder compartir aspectos propios e incorporar los de otra cultura también van a saciar la necesidad natural de conocer lo nuevo, lo diferente, de tener esas experiencias que producen satisfacción personal, lo cual desembocará también en un **bagaje cultural** que fortalece a la persona en su modo de ser.

Repasando estos aspectos positivos del proceso migratorio, seguramente habrá personas que estén en contra de la necesidad o la determinación de migrar, desde un planteamiento de pérdida o de "obligación" por las circunstancias que llevan a tomar esta decisión. Pero lo que está claro, es que las diferentes ganancias que genera esta experiencia, en muchos casos tienen valor por sí mismas. Ese valor que hace crecer como persona y que, por lo tanto, acerca a la autorrealización.

Historia de Valentín

Este madrileño lleva viviendo 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".

4.10. CÍRCULO SOCIAL / RED DE APOYO

Como se ha demostrado en tantos estudios sobre la psicología y conducta humana, el apoyo social es fundamental para el ser humano en todos los ámbitos de la vida. En el caso del inmigrante que llega a un nuevo país, esta necesidad cobra una mayor relevancia.

La sensibilidad del recién llegado, como la del recién nacido, es grande. La necesidad de sentirse bien acogido es tal que, muchas veces, cualquier persona que le demuestre algún interés, que manifieste cordialidad y empatía, o cualquier gestión que se resuelva favorablemente, le hace sentirse querido, así como cualquier contrariedad puede hacerle sentirse rechazado por el nuevo hogar (Grinberg & Grinberg, 1989).

En los momentos de dificultad, expresarse ante otras personas y sentirse escuchado/a es muy importante. Además, el sentimiento de soledad, tan presente en el migrante, va a verse menguado cuando se dispone de un apoyo social óptimo.

El **tejido social de pertenencia transnacional** es lo que podemos denominar como el conjunto de personas que aportan apoyo de forma transitoria a los inmigrantes, facilitándoles el cambio de cultura y favoreciendo la acogida (Pereda & Pereira, 2006). Este tejido lo conforman expertos en la mediación intercultural o asociaciones de inmigrantes, también el apoyo de colectivos más sensibilizados con esta realidad como el caso de las ONGs. Las políticas interculturales, de inmigración y de apoyo al colectivo son variables que determinan en gran medida la existencia y la calidad de estos servicios de atención al inmigrante y de la actitud general que se adopta ante éstos. Sin embargo, no se puede dejar en manos de estos colectivos o de la política la

responsabilidad que en realidad pertenece a cada uno de los habitantes de una ciudad.

La identidad es una gran paradoja, es aquello que nos hace al mismo tiempo iguales y diferentes a otras personas. Con la migración, la sensación de ser diferentes se agranda y el equilibrio entre la similitud y la diferencia se rompe. En algún momento de la experiencia migratoria, la persona se da cuenta de que por muy integrada que esté, siempre será extranjera, siempre será distinta y este sentimiento le hace sufrir incluso cuando eso no implique problemas xenófobos (Arroyo, 2019b).

Los **factores relacionales** hacen referencia a la interacción entre los factores primarios, como los procesos individuales de desarrollo, y el entorno psicosocial donde se desenvuelve el individuo. Son los factores que permiten que el individuo tenga y mantenga un círculo social activo en su vida, o lo que equivaldría a las relaciones sociales informales (Rossy Parés, 2017).

La situación psicosocial de un inmigrante puede ser muy distinta en cada caso. El apoyo que proporciona la familia o una comunidad en los procesos migratorios es muy relevante en los momentos de dificultad. El desarrollo de la resiliencia será diferente en un migrante que viaja sólo, ya que el proceso dependerá en mayor medida de sus recursos internos, que en un inmigrante que viaja con su familia o que tiene amigos en el país de destino.

Por lo tanto, la función de contención emocional y compañía que ofrece el tener a alguien cercano en el extranjero facilita la adaptación y el desarrollo personal, siempre que esta compañía no limite la apertura y la integración en el país de destino.

A nivel de las redes personales y su relación con los procesos de adaptación psicológica de los migrantes, se han encontrado vínculos entre la atenuación o **prevención de la depresión**, la **mejora del estado de ánimo**, la **mejor percepción de la salud física** y la **autonomía funcional**, la **satisfacción con la vida** o el **bienestar general** con la integración en redes familiares o de amistades que pueden proporcionar al inmigrante diferentes recursos de apoyo y, en ese sentido, tener efectos positivos en su integración (Ferrer, 2014).

Aquellos migrantes que tengan a **familiares o amigos en el país de destino** tendrán más facilidad para superar el primer impacto, puesto que partirán de la información que estos les proporcionan, hecho que les da una mayor sensación

de control sobre la situación, y, de este modo, mayor seguridad y disposición para desarrollar la resiliencia (Rossy Parés, 2017).

Una manera para enfrentar la vulnerabilidad social para los inmigrantes es apoyarse en las redes sociales de sus propios colectivos, ya que estas les ofrecen un sentido de pertenencia y un significado social, ayudándoles, por tanto, a localizarse y ubicarse en el nuevo lugar (Ferrer, 2014). Sin embargo, estas corren el riesgo de convertirse en guetos étnicos, cerrados y con poca participación en actividades de la cultura dominante. Si logran niveles altos de organización y desarrollo de sus potencialidades, podrían ser partícipes de proyectos sociales y comunitarios para contrarrestar sus problemas, empoderarse con otros colectivos de inmigrantes ubicados en las llamadas “minorías visibles” y desarrollar nuevas relaciones con la sociedad receptora. Otros elementos contextuales, como las condiciones del mercado de trabajo, podrían reforzar o debilitar el efecto de las redes sobre su integración.

Se ha encontrado en varios estudios que los inmigrantes que mantienen lazos étnicos y su propia cultura, además de entrar en contacto con la cultura de acogida, presentan mejor estado de salud física y mental que aquellos que no se relacionan con su comunidad (Pereda & Pereira, 2006).

Las **personas aisladas**, carentes de apoyo social, como en algún caso pueden ser las inmigrantes, sobre todo en la fase inicial de llegada, presentan más problemas psicológicos. Como ya se ha mencionado con anterioridad, la existencia de una comunidad étnica organizada amortigua el estrés y se asocia a una mejor adaptación.

Otro factor de riesgo relacionado con lo anterior es la migración de una **cultura colectivista** a una **individualista**, puesto que la experiencia de soledad, desamparo y desarraigo es mayor que si se diera la situación contraria.

La **familia y amigos que se quedaron en el país de origen** van a ser, sobre todo al inicio, el apoyo principal del migrante. El tipo de relación que se mantenga con ellos va a ser fundamental para que la persona no sienta esa extrema soledad y pueda afrontar de la mejor manera todas las dificultades adaptativas. El problema llegará si el migrante deja de buscar su propia red de apoyo en el país de acogida anclándose en los apoyos en el país de origen.

Establecer relaciones sólidas y duraderas no es una tarea sencilla y requiere de un tiempo, muchas veces prolongado, para quien necesita de los apoyos que

brindan los vínculos más profundos. Para el migrante es difícil poder tener la paciencia necesaria para construir relaciones sanas debido a sus necesidades emocionales. Por ello, muchas veces se establecen relaciones tóxicas desde la idealización de la otra persona.

Así, es habitual tratar de conectar con personas de una misma cultura para sentirse más comprendidos y arropados. Esto aplica también a las **parejas**, lo que provoca que se creen parejas del mismo país formadas en el extranjero. El reto de estas parejas está en encontrar en el otro características que les unan más allá del vínculo que tienen por su condición de emigrantes. Aquí, pueden producirse momentos clave relacionados con la decisión de retornar o el lugar al que hacerlo. Puede ser que uno de los miembros quiera regresar y el otro no, o al menos no en ese momento. También puede suceder que cada uno proceda de un lugar diferente y que no haya consenso en el lugar al que regresar (Royuela, 2022b).

De manera frecuente, como hemos visto anteriormente, las personas migradas establecen vínculos y contactos con otras personas migrantes de sus países de origen u otros diferentes. Otra problemática que nos encontramos frecuentemente en terapia con emigrantes es la **dificultad para establecer relaciones** duraderas debido a que esas personas emigran de nuevo, ya sea a su lugar de origen o a un tercer lugar. Esta circunstancia va a generar constantes **pérdidas** y **duelos en el lugar de acogida**. Además, esto será algo nuevo en la vida del migrante debido a que es un hecho excepcional y se encuentra muy focalizado en este tipo de entornos. Así, la persona que consigue establecer un vínculo con una o varias personas, puede ver como estas se marcharon poco después, teniendo que comenzar de nuevo el proceso de socialización, conocimiento y vinculación.

Esta problemática ocasiona que la persona pueda llegar a aislarse de los demás al no querer vincularse con otras personas por miedo a que sea una relación poco duradera. Esto lo podemos denominar como **economicismo social**. Cuando la persona cree que el esfuerzo que pone en establecer una relación será mayor a los posibles resultados, dejará de esforzarse y tener una actitud de apertura hacia los demás. Además de esto, estas pérdidas contribuyen a que haya **recaídas** en cuanto al **sentimiento de soledad** y puede originar **sintomatología depresiva** en la persona al perder toda esperanza de establecer relaciones en el futuro.

Historia de María. “Mi pasado me persigue”.

Esta bióloga ha ido a trabajar a Malta en un proyecto marino. El proyecto le estimula y está contenta de haber conseguido trabajar en algo tan relacionado con su carrera, pero según van pasando los meses en el nuevo lugar, la pesadumbre que siempre le ha acompañado, el pesimismo y las faltas de ganas de hacer cosas, comienzan a ser insoportables. En las primeras sesiones relata una infancia, siendo hija única, con múltiples conflictos familiares, una separación traumática de sus padres, una sensación de estar “sola” y de que nadie se hacía cargo de aquella niña que necesitaba atención. Su adolescencia y juventud la vivió como una losa, sin ganas de experimentar, aprender, conocer, solamente salía con su grupo de amigas. A lo sumo, se refugiaba en los estudios, pero, cuando terminó la carrera, esa leve motivación desapareció. Pensaba que cuando comenzase una nueva vida, fuera de casa, con trabajo propio, sentiría más entusiasmo con las cosas, pero ahora de nuevo, después de un periodo más dulce, comienza a sentir un amargor, emoción con la que se ha acostumbrado a convivir, aunque cada vez le cuesta más. No consigue establecer los vínculos que le gustaría tener. Cuando encuentra alguna persona con la que consigue conectar, frecuentemente la estancia de esta es corta y sufre esa pérdida como un duelo. Cada vez se siente más desesperanzada y se encuentra al borde de una depresión.

4.11. DESARROLLO PROFESIONAL

Después de una fase de asentamiento en el lugar de destino, llega una etapa de mayor estabilidad donde la persona se plantea otros objetivos de cara al futuro. Cuando el migrante lleva ya un tiempo significativo residiendo en otro país, la manera de ver su vida, su estancia y su propio proceso personal cambia.

En cuanto al desarrollo profesional, es natural en la vida de todo ser humano buscar un crecimiento constante, queriendo caminar en una dirección determinada dependiendo de cada persona. La carrera profesional de uno/a variará dependiendo de su formación, capacidades e intereses, todo ello determinado por las circunstancias de su entorno presente y pasado. Así, habrá migrantes que se sientan cómodos pudiendo simplemente trabajar y obtener

recursos existenciales básicos, mientras que otros individuos buscarán obtener ese puesto profesional cualificado por el cual decidió migrar de inicio.

Las posibilidades laborales que la persona suele obtener en su lugar de acogida suelen ser mejores que en su lugar de origen, aunque esto no quiere decir que sean siempre positivas. Además, como hemos visto anteriormente, las posibilidades del migrante suelen verse reducidas en comparación con la población autóctona.

En muchas ocasiones, es complicado para la persona establecer esa carrera profesional que esperaba encontrar, llegando a un periodo de estancamiento e incluso planteándose volver. Otras veces la persona sí encontrará unas condiciones bastante aceptables, incluso siendo residentes permanentes en ese país y estableciéndose de manera definitiva. Para ello, también será necesario tener una red de apoyo y poder establecer una familia en el lugar de acogida.

Como hemos visto, muchas veces aquella visión positiva con la llegada a un nuevo puesto profesional que tendrá, de manera más frecuente, unas mejores condiciones que el trabajo que la persona puede tener en su lugar de origen, se verá estancada debido a la **falta de desarrollo profesional** en el lugar de acogida.

Según Durand (2004), la **ley de los rendimientos decrecientes** defiende que hay una tendencia a la baja, en los rendimientos que los migrantes esperaban obtener. Dicho de otro modo, en los primeros meses de trabajo el migrante está deslumbrado por el salario que gana, después viene una etapa de realismo y finalmente el desencanto, porque es muy difícil salir del mercado de trabajo migrante. Por último, se cae en la cuenta de que el salario, tan apreciado en un primer momento, juega una función social y confiere un estatus del último escalón de la escala social.

La integración a la sociedad de destino tiene un límite difícil de sobrepasar, el ritmo de aprendizaje del idioma y la cultura tienden a ser decrecientes y el esfuerzo y el estoicismo inicial va perdiendo sentido (Durand, 2004). La toma de conciencia de que se ha llegado a un límite, sea porque ha logrado el éxito o porque ya no es posible recibir mayores ingresos, coloca al migrante en una disyuntiva donde tiene que evaluar nuevamente costos y beneficios económicos, sociales familiares y personales.

El migrante, después de haber trabajado largos años, cuenta con un nuevo capital humano, un nuevo capital social y un capital monetario que puede utilizar tanto para quedarse como para regresar. Pero también es consciente y toma en cuenta los límites que imponen la edad, el barrio en donde vive, la sociedad en la que participa y su grado de integración.

El análisis de **costos y beneficios** tiene que ver con la inversión inicial que se tuvo que realizar. A mayor inversión y mayores costos, menores posibilidades de retornar. Otro elemento que entra en juego es el rendimiento decreciente relacionado con la **edad del migrante**. No es lo mismo tener veinte años que cuarenta o cincuenta. La dosis de energía, la capacidad de adaptación y la voluntad de sacrificio son inversamente proporcionales a la edad. Esto es particularmente significativo en el mercado de trabajo migrante, donde se requiere gente joven, fuerte, con plena disposición para aprender y con determinación para ocupar puestos físicamente demandantes y trabajar jornadas extras.

Existen los que podríamos llamar "**inmigrantes privilegiados**", que por sus trabajos anteriores y su trayectoria son previamente conocidos en el país de inmigración: escritores, artistas y profesionales. El realizar el mismo tipo de trabajo, el mantenimiento del estatus profesional en la misma categoría que en el país de origen y el participar del mismo medio social, afianzan el sentimiento de identidad. En estos casos, sin duda, todo transcurre con mayor facilidad, en mejores condiciones y ambiente más acogedor. El no tener acuciantes problemas económicos inmediatos contribuye a disminuir la angustia y permite una mejor adecuación al medio, como ocurre también con personas que emigran contratadas por empresas, personal de servicios diplomáticos, etc. (Grinberg & Grinberg, 1989).

Historia de Mamadou

Este inmigrante senegalés lleva en España 20 años. Su llegada no fue sencilla, al igual que su regulación. Una vez que consiguió su primer trabajo legal con contrato fijo se sintió realmente eufórico, como si hubiese alcanzado su objetivo en la vida. Sin embargo, lleva más de 15 años en la misma fábrica y siente que no tiene ninguna posibilidad de crecer en su sector. La sensación de éxito que tenía hace años se ha convertido cada vez

más en un tedio y desánimo cada vez que tiene que ir a trabajar. Siente que cada día es lo mismo. Además, ha intentado cambiar de sector pero no consigue que nadie le contrate. Se siente culpable y no le dice a su familia que se siente deprimido. Ellos le ven como un triunfador y un privilegiado. Cuando llega a la consulta rompe a llorar, parece que no había sido capaz de hablar con nadie de ello.

4.12. FAMILIA EN EL LUGAR DE ORIGEN DURANTE LA ESTANCIA Y RETORNO

Como hemos comprobado, la familia en el lugar de origen tiene una importante influencia para el migrante a lo largo de su viaje. Van a ser fundamentales para ayudar a la persona desde la toma de decisiones inicial, pasando por la fase de adaptación al lugar de acogida, donde serán la base de apoyo principal, sobre todo cuando la persona emigra sola.

Los viajes de visita al propio país, aún cuando no impliquen un tanteo de las posibilidades de volver, serán importantes a lo largo del proceso. Lo más importante para la persona será la necesidad de comprobar que lo que se ha dejado sigue estando. Algunas personas sienten que todo ha cambiado mucho y nada es igual, al mismo tiempo que sienten que es como si no se hubieran ido nunca. En otros casos despierta deseos de quedarse ya para siempre o se sienten asegurados al saber que tienen un nuevo sitio que es suyo, aunque sea lejos. En general, ni el que se ha ido está igual, ni lo que se ha dejado sigue como estaba. (Grinberg & Grinberg, 1989).

En el momento del retorno, cuando la persona no tiene ese apoyo familiar y siente que no dispone de ningún vínculo sólido, la probabilidad de retornar se verá reducida debido a ello. Dependiendo del tipo de vínculo que se mantenga con las familias y amigos, o con posibles parejas que se han quedado en el lugar de origen, tomará una u otra decisión.

El emigrante que vuelve a su lugar de origen normalmente espera y necesita ese apoyo de sus familiares y seres queridos. Pero esto no siempre será así y otros factores asociados a tal necesidad pueden resultar contraproducentes para la readaptación.

Cuando una persona decide emigrar, las expectativas que ella misma tiene, unidas a las de su familia y amigos, suelen ser altas. Estas expectativas van a estar presentes durante todo el viaje, incluso cuando el migrante decide retornar. El **miedo a defraudar a la familia** que se dejó es uno de los más presentes en el migrante que retorna. La mayoría de familiares y amigos suelen esperar lo mejor de la estancia de su familiar en el extranjero: que tenga un buen trabajo, una casa amplia y una vida social enriquecedora. Esto genera de nuevo presión en la persona en el momento del regreso, generando miedo a que este éxito no sea posible a su llegada (Navas, 2022a).

La **acogida que reciben los retornados** por parte de sus seres queridos puede ser distinta en función de si han conseguido prosperar o vuelven con las manos vacías. En este último caso, es muy probable que los demás sientan decepción y de algún modo lo transmitan al migrante, haciendo aumentar su propia sensación de fracaso, la cual ya suele estar presente en la persona. En otros casos, también ocurre que la recuperación de las relaciones se ve afectada por el largo tiempo transcurrido sin haber tenido contacto. A veces, los migrantes son considerados como traidores o desleales, sobre todo si la migración se realizó por razones de huida de un régimen político o donde el emigrante es señalado.

Muchas veces, las aventuras y las experiencias vividas que el migrante cuenta con ilusión a sus compatriotas, no son escuchadas con el interés y la ilusión que se espera, puesto que los demás pueden no comprenderlas. Más bien, las personas del lugar de origen tratan de encontrar en sus relatos características conocidas con las que se puedan identificar, de modo que las historias del migrante pierden toda la magia y originalidad con la que ellos pretenden relatarlas. El poco interés, las dificultades y el desencanto generan frustración en el retornado y un sentimiento de nostalgia a la inversa: extrañan, desean e idealizan lo vivido en el extranjero (Correa, Loba y Davies, citados por Rossy Parés, 2017).

En todo caso, podemos concluir que lo que el retornado necesitaría para una mejor readaptación es no asumir expectativas de otras personas. Así, no se sentirá obligado a agradar a nadie ni a demostrar nada (Delgado et al., 2020).

Pero no siempre la familia en el lugar de origen generará una presión adicional al migrante. Debemos tener en cuenta de que suelen ayudar a establecer una base logística a la hora de volver. El migrante puede tener una ayuda en temas de lugar de residencia temporal a la vuelta, posible apoyo económico, ayuda a la hora de instalarse, etc.

Historia de Lucrecia. “El regreso a mi tierra después de tanto tiempo”.

Esta dominicana contaba con gran emoción los agasajos de que habían sido objeto, ella y su marido, en su visita a su ciudad natal, después de varios años de ausencia. Pero más que la multitud de invitaciones y las grandes recepciones que se hicieron en su honor, le había sorprendido el hecho de que todos elogiaron su buen aspecto. Es posible que el reencuentro con los amigos, la cálida y cariñosa acogida, el estar en casa, les hiciera tener un aspecto muy feliz, que los demás registraban. Parecería que el tiempo en que los que emigraron estuvieron lejos hubiera sido un tiempo distinto, como si fuera un tiempo extraterrestre, como si pensarán que hubieran sido diez o veinte años de ausencia, mientras que para los emigrantes hubieran sido tres o cuatro (como era en realidad).

4.13. PAREJAS TRANSCULTURALES

Es común que, en el proceso migratorio, tras el establecimiento en el nuevo país, se establezcan parejas de diferentes culturas. Esto puede darse o bien con parejas del lugar de destino o con otras personas migrantes venidas de otros lugares.

Este tipo de relaciones traen consigo un enriquecimiento personal, ya que permiten descubrir una nueva cultura y nuevas formas de entender la vida. No obstante, la creación de una pareja de diferentes países conlleva la separación emocional de las familias de procedencia y el desarrollo de una unión basada en la intimidad compartida (Royuela, 2022b).

En el caso de que la pareja proceda de diferentes países, las diferencias culturales, los valores y, siempre que se produzcan, las limitaciones lingüísticas pueden interferir en la relación dificultando el buen funcionamiento de la pareja. Al comienzo de la relación puede que sean estas diversidades lo que generen curiosidad por seguir conociendo al otro. Pero, con el paso del tiempo y con la formalización y consolidación de la pareja, se hace necesario buscar un equilibrio para que ambos se sientan a gusto, aunando estilos de vida y formas de asomarse al futuro que permitan el desarrollo de un proyecto común y duradero en el tiempo.

Si la **pareja procede del país en el que se reside**, esta vive el arraigo a su cultura, mientras que la persona que ha emigrado carece de ello, lo que puede provocar un desajuste dentro de la pareja. Si **ambos miembros de la pareja proceden de un país diferente al que residen**, se deben tener en cuenta otras circunstancias como el grado de adaptación al entorno o el deseo de regresar al país de origen.

Cuando la **pareja decide regresar** al lugar de origen de alguno de sus miembros, pueden producirse problemas. Algunas de las situaciones o disyuntivas que pueden surgir en este tipo de parejas y que acaban derivando en discusiones y enfrentamientos, terminando incluso a veces con la ruptura del vínculo son (Royuela, 2022b):

- Cuando un miembro de la pareja quiere volver a su país de origen pero el otro no está dispuesto a retornar.
- En el caso de parejas que emigran de forma conjunta, cuando uno fue el que tomó la decisión y el otro accedió. Pueden aparecer sentimientos de culpabilidad en el primero si el otro no se adapta en el nuevo país a nivel laboral y/o social.
- Ambos acceden retornar al país de origen pero uno no se adapta o, por ejemplo, no quiere aprender el idioma, algo que limitaría su estancia en este lugar pudiendo desencadenar enfado o rabia en el otro.

Las dificultades que se suelen dar dentro de las parejas binacionales suelen tener relación con el entendimiento y la comprensión a nivel profundo de la otra persona. Es necesario integrar en uno aquellos aspectos que pertenecen al otro en lo referente a su cultura, sociedad, contexto vital. Si se habla un idioma común que no es el original de algún miembro de la pareja, sería recomendable conocer el idioma de la pareja. El lenguaje genera la forma de pensar y eso nos ayuda a comprender más al otro. Además, se puede conocer la historia, las costumbres, la sociedad donde procede (Delgado et al., 2020).

En definitiva, todas las modalidades de relación que se viven en la emigración tienen sus propios problemas y requieren de un esfuerzo mayor por ambas partes para superar las dificultades y retos que tienen por delante. Una relación de pareja armoniosa va a hacer que la familia inmigrante sobreviva mejor a los vaivenes de la migración (Pereda & Pereira, 2006). La estabilidad en la pareja matrimonial y en la vida familiar del migrante constituye uno de los factores más

favorables para poder realizar una migración adecuada, junto con otros factores tan importantes como la habilidad profesional y la satisfacción en el trabajo (Grinberg & Grinberg, 1989).

Historia de Carlos y Maggie

Esta pareja formada por un colombiano y una inglesa comenzó su relación hace 3 años. Se conocieron en Manchester, donde Carlos llevaba 2 años residiendo. Al principio todo fue genial, Maggie tenía mucha curiosidad por conocer su cultura y enseguida se vio atraída por él, por sus historias diferentes de todo lo que antes había conocido. Sin embargo, ahora acuden a terapia de pareja aquejados de muchos problemas, especialmente desde que viven juntos. Todo el amor y la pasión iniciales se han convertido en discusiones que van desde pequeños detalles hasta importantes conversaciones acerca del futuro. Después de una evaluación, podemos observar diferencias culturales importantes. Carlos no está acostumbrado a realizar tareas domésticas debido a que en su familia es algo de lo que siempre se han ocupado las mujeres. Por otro lado, él desea volver en algún momento a su país de origen o a otro país hispanoparlante, no se ve toda la vida en Inglaterra. Esto es algo que no le había comentado antes a su pareja, la cual se siente arraigada a su lugar de nacimiento. Por otro lado, ella parece presionarlo para que se adapte a ciertas costumbres que él no quiere acatar debido a la idea de retorno que siempre le ronda en sus pensamientos.

4.14. HIJOS/AS

Los hijos de los migrantes son quienes muchas veces sufren más en el proceso, sobre todo cuando lo experimentan a una edad temprana. Las necesidades especiales que tienen los niños y que están relacionadas con su proceso madurativo hacen que las diferentes dificultades asociadas al proceso migratorio les puedan afectar en etapas críticas.

Cuando los padres deciden emigrar a otro país, sus hijos deben pasar por una fase de adaptación dentro de su propia fase de adaptación constante que es el

proceso de crianza. Durante la infancia, se verán influidos por los constantes cambios en su desarrollo.

La migración, y más aún el exilio, acentúa este peligro, ya que coloca al niño en una **escuela** que no es solamente una sociedad más amplia que la familia, sino un ámbito en que tendrá que encontrar, fabricar o forzar un sitio propio, luchando contra condiciones en un todo adversas: ser el "nuevo", el "intruso", sentir que los conocimientos que puede tener no valen en el medio en el que está y en cambio carece de los que podrían valer (Grinberg & Grinberg, 1989).

Podemos decir que todas las dificultades migratorias las deberán pasar los hijos mientras forman su propia personalidad y desarrollan sus habilidades adaptativas vitales. Dependiendo de su historia evolutiva se forjará la manera de ser, los esquemas y mecanismos de la persona para adaptarse al entorno a lo largo de su vida.

En algunos aspectos podríamos pensar que cuentan con algunas ventajas para vivir la migración como el hecho de tener una **situación menos traumática** que los adultos ante el cambio. Dado que el entorno del niño está reducido a pocas personas, si ellas migran con el (padre, madre, hermanos) el traslado se realiza acompañado de una capa protectora, de una envoltura que lo contiene. Por otra parte, es más hábil para asimilar un nuevo lenguaje, costumbres, etc (Grinberg & Grinberg, 1989).

Sin embargo, por el contrario, sufre también **carencias especiales** que no sufren los adultos de manera tan intensa. No ha participado en la decisión de emigrar, generalmente no entiende las motivaciones que los adultos pueden haber tenido para ello, aún en el caso en que le hayan dado explicaciones, cosa que no siempre ocurre (dependiendo del tipo de comunicación familiar y de su edad). Algunos niños pequeños que emigran acusan muy intensamente la ausencia de personas del entorno más amplio: "amiguitos", colegio, maestros, abuelos, tíos, vecinos, así como el entorno no humano: la casa, juguetes, parques, etc.

En los casos en los que **la migración la hace uno de los dos padres**, la familia también sufre tensiones pero de distinto modo. Por ejemplo, en ocasiones es el padre el que emigra para conseguir dinero y volver con un mayor capital. Los miembros de la familia depositan en él unas expectativas tan altas, otorgándole el rol de salvador/a de la familia, que cuando vuelve con menos de lo esperado, como suele ocurrir en la mayoría de los casos, éstos se desilusionan y pierden la

admiración que sentían hacia él o ella, hecho que consecuentemente deteriora las relaciones.

Una de las situaciones más duras es **cuando emigra la madre** dejando hijos pequeños para poderlos mantener desde la distancia. La madre consigue el suficiente dinero para la educación de sus hijos, pero se pierde su crecimiento y éstos tienen como figura de apego a otra persona con la que mantendrán un vínculo más fuerte que con el que puedan generar con su verdadera madre. En el reencuentro, estas madres se decepcionan y se frustran al ver que sus hijos no les tratan como ellas esperan, puesto que los hijos las ven casi como personas extrañas en comparación con las personas que les han cuidado (Pereda y Pereira, 2006).

Una de las etapas vitales más críticas en la migración es la **adolescencia**, momento en el que el individuo está conformando su personalidad. Aunque, por un lado, los adolescentes tienen una actitud más abierta, flexible y despierta ante la novedad, éstos van a encontrarse constantemente en conflicto entre dos mundos: el de su familia y cultura de origen y el de la sociedad del país de destino, representado especialmente por sus iguales (Pereda y Pereira, 2006). Estos dos polos tirarán de él y, dependiendo de variables como el temperamento, el tipo de apego parental y el funcionamiento del sistema familiar, las experiencias tempranas y primeras experiencias de socialización, el mantenimiento de las costumbres o no y el tipo de contacto con familiares de su país de origen, determinarán el éxito o el fracaso de la integración de ambos polos para su identidad.

Lo más frecuente es que los adolescentes tiendan a negar la cultura de origen, relacionada con los padres, realizando una asimilación con la cultura del país de acogida para integrarse en los grupos de su edad. Este hecho muchas veces se relaciona con actitudes de desviación social. Las personas con edad más avanzada, en cambio, tienden a lo contrario, a negar la cultura de la sociedad de acogida y a quedarse anclados en la suya. Los migrantes de edad media serán los que tenderán en mayor medida a realizar un proceso de integración entre ambas culturas (González Fondán, 2017, citado por Rossy Parés, 2017).

Por otro lado, la adolescencia es también la edad en que es posible emprender una migración como parte de la aventura de vivir, buscando descubrir nuevas verdades dentro y fuera de sí mismo o la realización de grandes ideales. Para ello ninguna época de la vida más propicia (Grinberg & Grinberg, 1989).

La **comunicación previa de los motivos de la migración** es una cuestión importante en la que los padres deben dedicar un tiempo para preparar y explicar a los menores los motivos de la migración. Es frecuente que con las prisas y sobrecarga de los padres en la preparación del proyecto migratorio, se olviden de explicarles a los hijos el por qué de abandonar el país de origen y la familia. Cuando hay una correcta comunicación familiar, los niños tienen menos miedo a la incertidumbre y al vacío al que se enfrentan, a la vez que se les hace partícipes del proyecto. Si, por el contrario, no se les tiene en cuenta en la preparación de la experiencia, vivirán la migración como involuntaria y forzada, con las repercusiones de malestar añadidas que esa situación conlleva (Pereda & Pereira, 2006).

Por otro lado, tenemos a las **familias formadas durante la migración**, normalmente una vez que la persona se establece. Este tipo de familias puede crearse entre miembros del mismo país o que provengan de culturas diferentes. Como hemos visto en el punto anterior, las diferencias culturales pueden jugar un papel clave en la conexión de los miembros de la pareja, lo cual va a afectar a los posibles hijos que puedan tener. Los hijos nacidos de este tipo de parejas se verán influidos por la cultura de cada uno de los padres además de la cultura del país o países en los que residan.

A pesar de la complejidad que esto pudiera plantear, en realidad puede convertirse en algo muy provechoso para ese niño o niña que pueda aprender de varias culturas a la vez con todo lo que ello implica. Por ejemplo, puede haber **niños bilingües** que hablen varios idiomas desde su infancia más temprana. Esto se produce cuando cada progenitor se comunica con el niño en su idioma natal. Desde numerosos estudios científicos, podemos decir que son pocos los problemas que presentan los niños bilingües, aunque existen falsos mitos en estas personas que muchas veces los padres toman como ciertos (Delgado et al., 2020).

Lo que podemos ver desde la experiencia como terapeutas es que lo que verdaderamente va a ayudar o perjudicar al niño es el **tipo o estilo de crianza** que tengan por parte de sus padres. Es decir, lo que puede afectar en mayor medida es la actitud negativa de sus progenitores o su falta de apoyo en momentos críticos para los hijos. Así, las inseguridades, miedos y falta de capacidad resiliente del padre o la madre en un momento dado es lo que determinará el bienestar o malestar de sus hijos.

Los **problemas entre la propia pareja** también son de mucha influencia para sus hijos. Cuando no hay una correcta gestión de los conflictos y se transmiten a los hijos generarán una inseguridad mayor a la que ya puedan tener.

El **tipo de apego** (apego seguro, apego ambivalente o ansioso, apego evitativo) que forjan con los hijos también determinará el funcionamiento de la familia, al igual que los roles de liderazgo que desempeñen cada uno de los padres (Rossy Parés, 2017).

La **rutina** es un elemento que puede convertirse en un factor protector si es mínimamente estable y continuada, mientras que si las condiciones cambian constantemente (cambio frecuente de residencia, de colegio, de barrio, etc.), habrá más probabilidades de estrés.

Podemos concluir que el factor importante para los hijos es el **mantenimiento de las funciones parentales** como continente psíquico para los hijos, a pesar de la ruptura de contexto y del desbordamiento al que los padres están sometidos. Como las demás familias, las inmigrantes tendrán un mejor funcionamiento si se mantiene la atención a las necesidades entre los miembros. Ante las situaciones de crisis a las que se ven sometidas estas familias, una forma creativa de resistir es la gran proximidad afectiva entre padres e hijos, apoyo y protección mutua. Sin embargo, esta situación ha de tender a abrirse con el paso del tiempo. Una excesiva protección muy sostenida puede llegar a ahogar a los miembros de la familia y a impedir las relaciones con el entorno (Pereda & Pereira, 2006).

Un **liderazgo** fuerte es crucial para la educación, la protección y la orientación de los niños especialmente en tiempos de crisis. En las familias el liderazgo ha de estar claramente establecido. Algunos padres, incapaces de centrar su atención en sus función parental y ejercer el liderazgo, lo delegan en la comunidad de origen.

Historia de Michael. “De padre camerunés y madre española”.

Michael es un niño de 9 años nacido en Irlanda, fruto de un matrimonio de inmigrantes (madre española y padre camerunés). Sus padres se conocieron cuando ya vivían en Dublín hace 12 años. Posteriormente decidieron formar una familia en la que, por el momento, él es hijo único. Michael es trilingüe, habla de manera nativa en inglés, español y francés. Con cada uno de sus

padres habla en el idioma natal de estos y fuera de casa utiliza el inglés. No parece tener problemas con ello y se adapta muy bien con el resto de compañeros. Sin embargo, su familia ha decidido ir a vivir a España, de donde es su madre y donde ella quiere regresar. Parece que Michael no se lo ha tomado del todo bien ya que, aunque le gusta ir de vacaciones a ver a sus abuelos, se siente muy triste de tener que abandonar a todos sus amigos en Dublín. Se muestra irascible y enfadado con sus padres, a la vez que ha reducido su rendimiento académico desde que conoce la noticia.

4.15. RUPTURA DEL VÍNCULO CON EL LUGAR DE ORIGEN

Como hemos visto, durante el proceso de adaptación y arraigo al nuevo país, la persona pasa por una etapa en la que vive entre dos culturas y, si todo avanza correctamente, se va sintiendo cada vez más identificado con el lugar de destino.

De manera habitual la persona se va a mantener en contacto y vínculo con las personas importantes del sitio de origen. Sin embargo, el apego y la conexión con el mismo va a ir cambiando conforme pase el tiempo. Las relaciones que no son tan cercanas se verán como más lejanas, ciertas costumbres que no están tan fuertemente arraigadas se irán perdiendo y se irá conectando cada vez más con el nuevo país.

Pero los procesos adaptativos no suelen ser ideales casi nunca, por motivos internos o externos a la persona. Normalmente, el migrante va a seguir teniendo sus principales apoyos en la familia de origen, a no ser que no los tuviera anteriormente. El problema viene en las expectativas cambiantes que pueda haber en los vínculos debido a la desconexión y al paso del tiempo.

Respecto al lugar de acogida, al mismo tiempo se va sintiendo uno más entre los nuevos convecinos, éstos también lo van sintiendo como uno de ellos (Micolta León, 2005). Esto implica una renuncia a muchas de las pautas culturales con las que hasta entonces había vivido. Otras reglas quedarán en la intimidad de su hogar, las que le permiten conservar su propia identidad, coexistiendo con las nuevas costumbres adquiridas.

Por ello, en el proceso de arraigo, el dolor que produce el cambio es grande y el vínculo con el lugar de acogida es cada vez más fuerte. Mientras tanto, el hogar,

el lugar de origen, se percibe como algo difuso (Navas, 2022). Los migrantes, con el **arraigo** y el **paso del tiempo, van perdiendo su vínculo con origen**. También sucede desde la **decepción entre sus expectativas con lo que se quedaron**. Ven que ellos cambian y los demás también, otras veces esperan que los familiares y amigos en el lugar de origen cambien en la misma dirección que ellos. Podemos ver personas con grandes frustraciones con familiares o parejas porque no siguen el camino que ellos necesitan, sintiéndose faltos de apoyo.

Durante las **visitas al país de origen**, así como hay vivencias de recuperación de cosas, también las hay de comprobación de pérdidas, que pueden ser vividas por algunas personas como consecuencia de haber sido "despojadas" de sus pertenencias y "echadas" de su casa, aunque se hayan ido voluntariamente (Grinberg & Grinberg, 1989). La casa que fue del emigrante ya no lo es más, otras gentes viven en ella. Todo ello provoca, además de dolor y celos, un sentimiento de extrañeza, como podría ser ver el mundo después de haber muerto.

Posteriormente, en la **decisión de retornar**, las personas señalan que el motivo principal para hacerlo es estar cerca de su familia, pero eso supone hacer frente a un nuevo proceso de adaptación con el que no contaban. Las diferencias que se han establecido entre ambas partes durante la experiencia migratoria tienen entonces que convivir. Para la familia también es un proceso de adaptación a la persona que regresa, tan diferente a la que se fue (Royuela, 2022a).

Una vez que se produce el retorno, cuando los migrantes se dan cuenta de que no pueden recuperar el pasado, la vida que tenían antes de emigrar y, por otro lado, recuerdan los buenos momentos, las personas conocidas y todo lo que han aprendido en el extranjero, pueden comenzar a sentir **nostalgia por el país de acogida** en el que estuvieron. Entonces se inicia una nueva ambivalencia afectiva y cognitiva respecto de un sitio y de otro. El migrante empieza a soñar con volver a su país huésped, puesto que se da cuenta que esta nostalgia al revés lleva muchas veces a volver a partir, y es la razón por la cual los migrantes descubren que no puede volver a ser lo mismo, no hay regreso, siempre tendrán dos memorias y dos patrias por las cuales sentir nostalgia y el deseo de volver: "el hombre que ha perdido su centro, casi nunca vuelve a recobrarlo" (Rossy Parés, 2017).

Cuando la persona regresa se observa diferente a los que se han quedado. La diferencia en el acento y el vocabulario, un nuevo idioma, la apertura de mente, hábitos de comida distintos, ocio, trabajo o estudio son algunos ejemplos visibles de ello. Además, el nivel académico, un trato más extrovertido con los demás, o la

autonomía son otras habilidades adquiridas. Estas diferencias se hacen especialmente notorias los primeros meses de adaptación del retornado, cuando entra en interacción con los demás. La manera en la cual el retornado maneje esta primera etapa determinará una mejor o peor adaptación. La clave estará en que todas las diferencias que tanto el propio retornado como los demás perciban como resultado de su estancia en el extranjero no sean vistas como un problema que le distancia de su entorno sino incluso como una riqueza que aporta.

Existen también migraciones en las que la persona ha tenido que romper su vínculo por completo con la familia de origen. Hablamos de situaciones donde ha habido guerras, catástrofes y fallecimientos, así como en otras donde se ha perseguido políticamente al migrante. En otros casos también puede haber un fallecimiento natural de familiares, ya sea por enfermedad o de manera natural por la edad. Son situaciones en las que la persona ya **no tiene un vínculo en su lugar de origen**. En este tipo de situaciones, es mucho menos frecuente que la persona decida regresar al lugar natal para residir en el futuro. Normalmente, se buscará el arraigo en el nuevo lugar de acogida o un tercero en donde la persona pueda obtener un vínculo personal, sentimental o laboral.

Como podemos observar, este vínculo con el lugar de origen será fundamental para la toma de decisiones de retornar por parte del migrante. La falta de apoyo o los conflictos con los familiares y amigos que se quedaron serán una carga para el retornado y generará dificultades emocionales de diversa índole.

Historia de Marcos. “Cada vez siento menor conexión cuando vuelvo a mi tierra”.

Este emigrante original de Zamora reside en Noruega desde hace 7 años. Comenta en una sesión que cada vez le apetece menos ir a su ciudad natal a ver a familiares y amigos. Por una parte, siente que ha cambiado sus costumbres y manera de ver la vida, cada vez se siente más adaptado y arraigado a Noruega, donde comparte muchas cosas con sus amigos autóctonos y con su pareja que, aunque también es española, también se siente más a gusto viviendo en Noruega. Comenta que no se entiende con su familia, que con sus amigos tiene cada vez un menor contacto y que cuando va de visita siente un choque de expectativas que le deja una

sensación de tristeza al volver. Dice que se va difuminando en su mente la idea de regresar a España y, mientras antes simplemente lo iba posponiendo, ahora se plantea que quizás no vaya a regresar, por lo menos a corto plazo.

4.16. CHOQUE CULTURAL INVERSO

Cuando la persona retorna, las primeras sensaciones pueden ser extrañas o negativas. Es habitual que ya no sienta lo mismo que cuando vivía antaño en su lugar de origen. En consulta podemos encontrar de forma habitual a pacientes que se sienten fuera de lugar. De lo que normalmente no son conscientes, es de sus propios cambios internos y de las diferencias vinculativas con familiares y amigos. El joven e inexperto que se marchó hace unos años regresa siendo totalmente autónomo y con unos roles más adultos.

Igual que hemos visto que se produce un choque cultural con el país de destino en el momento de la migración, en el momento del retorno se producirá otro choque que denominamos inverso porque se realiza en sentido contrario a la migración inicial.

Este proceso no se ha considerado tan importante a lo largo de la historia debido a que se presupone muchas veces que el regreso al hogar es algo positivo en sí mismo. Sin embargo, como veremos a continuación, presenta una serie de dificultades para quien retorna.

Al principio, el migrante realiza una nueva idealización de todo lo que tiene que ver con su país, su cultura y lo que componía su día a día en el pasado. Después de un período de ambivalencia cognitiva y afectiva entre los dos lugares, si el migrante tiene la posibilidad de volver, reunirá todas las condiciones para ello, poniendo fin a la migración. Sin embargo, cuando vuelve, las cosas ya no son como antes, y se produce un **segundo choque de expectativas**.

Así, podemos decir que el choque cultural inverso consiste en todas las dificultades psicológicas que el retornado experimenta en la etapa inicial del proceso de adaptación al hogar después de haber vivido un tiempo en el extranjero. Suele producir los mismos efectos que el choque cultural: ansiedad ante la pérdida de todos los signos y símbolos familiares y sociales, con la

diferencia de que es generalmente inesperado, puesto que se vuelve a lo conocido, por lo tanto, es mucho más impactante (Rossy Parés, 2017).

Al migrante se le **rompen sus esquemas** al darse cuenta de que las cosas han cambiado, de que han sucedido acontecimientos ante su ausencia que hacen que todo sea diferente y que ya no se puede volver a la situación inicial. Esta percepción es muchas veces una proyección de su propia perspectiva ya que, en realidad, los que más han cambiado han sido ellos mismos. La experiencia de la migración les ha producido un cambio en la mirada, de modo que ya no pueden vivir las cosas como las vivían antes de la primera migración.

Cuando la persona se encuentra ya de vuelta, puede llegar a experimentar un cúmulo de emociones y sensaciones de la que destacamos una especie de **depresión o tristeza profunda**. Este sentimiento se suele dar debido a que, cuando se está viviendo en el extranjero, se tiende a idealizar y anhelar el país de origen y, una vez de vuelta, dicha idealización choca fuertemente con la realidad.

Hay que tener en cuenta que, mientras se ha estado fuera, el sitio de origen que se tenía en mente ha cambiado y, por lo tanto, ni la persona sigue siendo la misma que se fue, ni el entorno tampoco. Por ello, en el momento del retorno, el migrante es consciente de ciertas **pérdidas en su nuevo cambio** (Arroyo, 2019a):

- El sentimiento de libertad. Muchos retornados hablan de cómo una de las cosas que más valoraban en el país de acogida era el sentimiento de libertad que les otorgaba vivir fuera. Sentían que podían empezar de cero, ser quienes quisieran. Según relatan la mayoría, cosas como que a nadie le importe cómo vayas vestido, qué comas, si estás más gordo o más delgado o tu orientación sexual, son muchas veces situaciones de alivio en algunos contextos migratorios. Por ello, sienten que cuando vuelven pierden parte de esa libertad, porque están de nuevo supeditados a las expectativas de su entorno.
- La cultura laboral. Otra de las grandes renunciadas para muchos, especialmente los que han vivido en otros países europeos, es la cultura laboral. Los aspectos que más echan de menos los retornados son las facilidades para conciliar vida personal y laboral. Renunciar a una cultura laboral así produce una gran frustración.
- Poder adquisitivo. Para muchos, otra pérdida es el poder adquisitivo, ya que pueden volver con un sueldo inferior al que tenían en el país de acogida.

- Las relaciones que se hicieron en el país de acogida. También se pierden los vínculos que se establecieron en el extranjero, la familia que construyeron fuera, que para algunos son las relaciones más íntimas y solidarias que han experimentado nunca.
- Los valores de la cultura de acogida. Los valores y estilo de vida de la cultura de acogida que se han incorporado como propios, como por ejemplo: la puntualidad, el silencio, los horarios de comida, etc.

No todas las personas sienten de igual manera el choque cultural inverso, ya que esto dependerá mucho de sus expectativas, del tiempo que estuvieron fuera, de sus capacidades resilientes y de las razones por las que se marcharon (Arroyo, 2019a). Aquellos que se adaptaron fácilmente al país de acogida tendrán menos dificultades que a los que les costó más el período de adaptación. Quienes tendrán mayores dificultades son aquellos que se marcharon huyendo de situaciones personales que les sobrepasaban, como un desengaño amoroso o problemas con la familia. También aquellos que huyeron por problemas de persecución en el país de origen.

Los retornados muchas veces suelen tener pensamientos negativos respecto a su vuelta. Así, la persona puede sentir que:

- Volver es “retroceder en el camino que iniciaron”.
- Van a reencontrarse con el grupo social en el cual ya no se sienten parte.
- Volver es darse cuenta de que se han perdido grandes momentos.
- Hay costumbres que ya no se ven propias.

Ahora bien, lo adaptativo sería que este sentimiento de sentirse fuera de lugar se fuera mitigando con el paso de los meses. La persona en general suele volver a habituarse a lo que es su nueva vida en el país de origen, y es que no hay que olvidarse de que, al fin y al cabo, el ser humano es altamente adaptable a los nuevos cambios que se producen durante el ciclo vital. Los individuos con ciertas herramientas de identificación y manejo cognitivo y emocional no tendrán problemas a la hora de re-adaptarse.

Sin embargo, en muchas ocasiones en las que esta tristeza y sentimiento de no pertenencia se prolonga durante excesivo tiempo, es cuando puede surgir el denominado **síndrome del eterno viajero**. Dicho síndrome, se caracteriza por viajar continuamente para así aliviar el malestar ocasionado a la vuelta. La

problemática que guardan estos viajes incesantes es que no se afrontan ni se gestionan los pensamientos, emociones ni los cambios. En realidad, son simplemente conductas de escape que llevan a ningún sitio.

El **apoyo social** será lo que más ayudará al retornado en los momentos de confusión y crisis. Si además puede compartir su experiencia migratoria con personas que han pasado por el mismo proceso o lo han vivido juntos, la sensación de familiaridad y de seguridad será más confortable que si el migrante busca ayuda en autóctonos que nunca han emigrado (Rossy Parés, 2017).

Es importante para el retornado también **entender que la readaptación es un proceso que requiere de un tiempo**. La falta de entendimiento y el choque de expectativas son las causas más comunes del empeoramiento de sintomatología ansiosa y depresiva.

Por otro lado, **entender los cambios producidos en el lugar de origen y en uno mismo** es lo más importante para trabajar en terapia con los retornados. La persona debe realizar un proceso de reconexión estableciendo un vínculo real aquí y ahora desde lo que es en el momento del retorno y no desde lo que era antes de migrar. La persona debe construir una nueva relación con el entorno y con sus personas allegadas.

Muchas veces, al efectuarse cambios en el migrante, muchas de sus relaciones en el lugar de origen van a cambiar o desaparecer y, al mismo tiempo, surgirán otras relaciones nuevas. Es importante **plantearse el retorno como una nueva migración** con su periodo de adaptación necesario.

Cuando la experiencia de la migración ha sido positiva, la mayoría de los retornados desean volver en el futuro al país extranjero para visitar a familiares, amigos y volver a entrar en contacto con la que ha sido su casa durante unos años. En el momento del retorno, saber que existe esta posibilidad de volver, también alivia las emociones de pérdida del migrante.

Historia de Alberto. “Cuando regresé todo se me hacía raro”.

Esta persona acaba de regresar a su tierra natal, Alicante, hace pocos meses. Desde la tercera semana de estancia en su tierra comenzó a sentirse emocionalmente muy afectado en el día a día. Refiere haberse sentido todo

el día triste, pero a la vez ansioso y enfadado. 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 una gran 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 está feliz, cuando lo tiene todo: puede vivir en su país, volver a estar con su familia y amigos y tiene un buen trabajo. Pero nada es como se lo había imaginado, casi ninguna de las expectativas que tenía se han cumplido. No disfruta igual de aquello que tanto echaba de menos estos años y lleva varios meses estando muy deprimido.

4.17. BÚSQUEDA DE EMPLEO Y ENTORNO LABORAL EN EL RETORNO

Al plantearse el retorno, el migrante no siempre tiene un empleo esperándole. Como hemos visto, son diferentes las circunstancias que determinan en una persona la decisión de migrar. Algunas están relacionadas con la obtención de una oferta laboral en su país, pero lo más habitual es que el sujeto se encuentre con dificultades adaptativas que le empujan a querer volver.

Por lo tanto, cuando aparece en la mente el deseo o necesidad de retornar al país de origen, empieza a buscarse un empleo que genere cierta estabilidad a su vuelta. Este es un proceso a menudo costoso y que puede generar grandes quebraderos de cabeza.

El motivo más habitual a la hora de emigrar es la posibilidad de encontrar mejores condiciones laborales en el nuevo país. Por otro lado, la recuperación económica del país de origen es una posibilidad poco frecuente. Por ello, es más habitual que la persona que regresa lo haga hacia unas **condiciones laborales peores** que a las que estaba acostumbrado.

Así, normalmente, esa **estabilidad en cuanto a la seguridad en la remuneración** es algo que la persona suele perder en el retorno. En la mayoría de ocasiones, las condiciones en la tierra natal son peores y el migrante está

acostumbrado a mejores sueldos y beneficios sociales. Pero, como hemos visto, no siempre la persona migrada tiene unas buenas condiciones laborales en el país de acogida. Podemos decir que una menor diferencia entre condiciones laborales de ambos países será más propicia para animar a la persona a retornar.

A nivel profesional, la visión de las empresas puede ser diferente en cada lugar. Por lo cual, muchas veces no va a coincidir con la necesidad o con los deseos del retornado. La persona puede estar acostumbrada a darle prioridad a otras cosas importantes que no lo son en el sitio de origen y viceversa. Esto tendría que ver con la **filosofía de trabajo de cada país**. Las empresas pueden buscar otro tipo de características que la persona no ha desarrollado tanto, obviando otras capacidades. Podemos ver esto, por ejemplo, a la hora de valorar un curriculum.

Otra cuestión especialmente importante y que vemos en retornados es la presión a la que se pueden ver sometidos debido a lo que se espera de ellos. Unas **altas expectativas en el país de origen** sobre el trabajador también van a dificultar la readaptación. Ya hemos podido ver cómo afectará a nivel familiar, pero a nivel laboral también es frecuente que se ejerza esta "presión añadida". Esto puede generar un mayor estrés y ansiedad, ya que la persona siente que es juzgada con mayor intensidad por sus jefes y compañeros porque se espera de ella que muestre unas capacidades excepcionales. 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.

Por otro lado, tener que retornar al país sin haber logrado un trabajo con el que sostenerse económicamente puede ser visto para la persona como fracaso. Este fracaso se verá como una mancha en el propio expediente, frente a la gente cercana y frente a sí mismo. Normalmente esa visión tiene más que ver con una mirada social que la persona atribuye se puede traducir en "el qué dirán", ya que puede proyectar en el exterior la valoración o el juicio negativo por no lograr este objetivo.

Esta **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** (Delgado et al., 2020).

Para superar las diferentes problemáticas emocionales, es necesario que el migrante pueda **distinguir las cosas que dependen de él y las que no**, esto ayudará a no frustrarse con algo que está fuera de su alcance muchas veces. Por

ejemplo, el hecho de buscar trabajo de la mejor forma posible depende de la persona, pero que le ofrezcan el trabajo depende de la situación económica o las circunstancias en el país de origen.

A nivel estatal, para que el retorno calificado pueda constituirse en un mecanismo para el desarrollo es necesario que existan las condiciones adecuadas de trabajo. Es decir, una infraestructura científica y profesional necesaria, un ambiente institucional propicio, y el acceso a los instrumentos y materiales necesarios para crear y desarrollar proyectos de investigación e innovación (Martínez, 2010, citado por Ascencio & Pizarro, 2015).

Existen casos de migrantes altamente calificados que retornan a sus naciones de origen donde no existen las condiciones necesarias ni las adecuadas para su desempeño y desarrollo profesional, por lo que terminan realizando una actividad económica que no necesariamente requiere o demanda el conocimiento, nivel profesional o de capacitación con el que cuentan.

Historia de Manuela

Esta española que ha emigrado a Londres está buscando regresar a su tierra de origen. Desde pequeña ha sentido un gran interés por el arte y por su historia. Después de terminar sus estudios de Historia del Arte, vio imposible poder trabajar de lo que había estudiado en su país y decidió darse un tiempo en Reino Unido, donde quería aprender inglés. Allí conoció a su pareja, otro español emigrado con el cual lleva 5 años viviendo. Ahora cree que es el momento de volver. Tanto ella como su pareja tienen el mismo proyecto de regresar a España y formar una familia. Además, su pareja ha conseguido ya una oferta de trabajo como informático en Madrid. Manuela quiere volver, aunque tenga que perder su trabajo en Londres, el cual por otra parte, tampoco le generaba la motivación suficiente para continuar allí. Pero siente una gran preocupación debido a la falta de oportunidades. Se plantea estudiar una oposición para entrar a trabajar en museos públicos, pero no sabe muy bien lo que quiere hacer en realidad. Cuando llega a la consulta es un mar de dudas.

5. BIBLIOGRAFÍA

Achotegui, J. (2009). Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Zerbitzuan*, 46(163), 163–171.

ACNUR - Violencia de género. (n.d.). Retrieved December 28, 2022, from <https://www.acnur.org/violencia-sexual-y-de-genero.html>

Arroyo, C. (2018). Migración y vergüenza | *Volvemos.org*. <https://volvemos.org/migracion-y-vergüenza>

Arroyo, C. (2019a). ¿Qué es exactamente el choque cultural inverso? | *Volvemos.org*. <https://volvemos.org/que-es-exactamente-el-choque-cultural-inverso>

Arroyo, C. (2019b). ¿Qué es exactamente el duelo migratorio? | *Volvemos.org*. <https://volvemos.org/que-es-exactamente-el-duelo-migratorio>

Ascencio, F. L., & Pizarro, J. M. (2015). Retorno en los procesos migratorios de América Latina. *Conceptos, Debates, Evidencias*.

Blanco, C. (2000). *Las migraciones contemporáneas* (Alianza).

Bravo, N. (2019). El choque cultural al emigrar. *Universitaria*, 3, 18–21.

de Alencar-Rodrigues, R., & Cantera, L. (2012). Violencia de género en la pareja: Una revisión teórica. *Psico*, 41(1), 116–126.

de Alencar-Rodrigues, R., Cantera, L. M., & Strey, M. N. (2013). Violencia de género en la pareja contra mujeres inmigrantes: un estado del arte. *La Ventana. Revista de Estudios de Género*, 4(37), 41–69.

Definiciones | Refugiados y migrantes. (n.d.). Retrieved December 11, 2022, from <https://refugeesmigrants.un.org/es/definitions>

Delgado, S., Arza, J., & Jedrzejczak, A. (2020). *Guía Psicológica para Emigrantes*.

Durand, J. (2004). Ensayo teórico sobre la emigración de retorno. El principio del rendimiento decreciente. *Cuadernos Geográficos*, 35(2), 103–116.

Fernández Guzmán, E. (2011). Revisión bibliográfica sobre la migración de retorno. *Norteamérica*, 6(1), 35–68. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-35502011000100003&script=sci_arttext

Ferrer, R., Palacio, J., Hoyos, O., & Madariaga, C. (2014). Proceso de aculturación y adaptación del inmigrante: características individuales y redes sociales. *Psicología desde el Caribe*, 31(3), 557–576. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21332837009>

Garcés, M. del amor. (2018). ¿Qué son las estrategias de afrontamiento y cómo te pueden ayudar? - MundoPsicologos.com. <https://www.mundopsicologos.com/articulos/estres-y-estrategias-de-afrontamiento>

Grinberg, L., & Grinberg, R. (1989). *Psicoanálisis de la migración y el exilio* (Alianza, Ed.).

identidad | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE. (n.d.). Retrieved December 16, 2022, from <https://dle.rae.es/identidad>

Ioé, C. (2000). Discriminación de los inmigrantes en el trabajo. *Sociedad y Utopía. Revista de Ciencias Sociales*, 16, 91–102.

Manchón Campillo, F. (2021, March 4). Los factores “push” y “pull” y las migraciones - Especie en viaje. <https://especienviaje.com/los-factores-push-y-pull-y-las-migraciones>

Marcilla, M. H. (2022). *Guía para la inclusión lingüística de migrantes* (Vol. 30). Ediciones Universidad de Salamanca.

Martí, I. A., & Martín, A. (2011). La barrera de la comunicación como obstáculo en el acceso a la salud de los inmigrantes. *Actas Del I Congreso Internacional Sobre Migraciones En Andalucía*, 1521–1534.

Martín, R. (2021). El Síndrome de Ulises | Volvemos.org. <https://volvemos.org/sindrome-ulises>

Micolta León, A. (2005). Teorías y conceptos asociados al estudio de las migraciones internacionales. *Trabajo Social*, 7, 59–76. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/8476>

Migración. (n.d.). Retrieved December 11, 2022, from <https://www.ine.gob.cl/ine-ciudadano/definiciones-estadisticas/poblacion/migracion>

migrar | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE. (n.d.). Retrieved December 11, 2022, from <https://dle.rae.es/migrar>

Moya, M., & Puertas, S. (2008). Estereotipos, Inmigración y Trabajo. Papeles Del Psicólogo, 29, 6–15. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77829102.pdf>

Navas, C. (2022a). El síndrome del impostor durante la emigración | Volvemos.org. <https://volvemos.org/sindrome-impostor-migracion>

Navas, C. (2022b). El viaje del emigrante | Volvemos.org. <https://volvemos.org/viaje-emigrante>

Pereda, E., & Pereira, R. (2006). Resiliencia e inmigración. Tercer Curso de Terapéutica Familiar. Escuela Vasco-Navarra de Terapia Familiar.

Peyró, M. (n.d.). El modelo del “choque cultural” de Oberg | Miguel Peyró. Retrieved December 29, 2022, from <https://miguelpeyro.wordpress.com/2016/03/04/el-modelo-del-choque-cultural-de-oberg/>

Porthé, V., Benavides, F. G., Vázquez, M. L., Ruiz-Frutos, C., García, A. M., Ahonen, E., Agudelo-Suárez, A. A., & Benach, J. (2009). La precariedad laboral en inmigrantes en situación irregular en España y su relación con la salud. Gaceta Sanitaria, 23(SUPPL. 1), 107–114. <https://doi.org/10.1016/J.GACETA.2009.09.004>

Rossy Parés, C. (2017). Una mirada de la migración y del retorno a la luz de la resiliencia. https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/302776/TFG-ROSSY-2017_A.pdf?sequence=1

Royuela, R. (2022a). El duelo migratorio de las familias | Volvemos.org. <https://volvemos.org/duelo-migratorio-familias>

Royuela, R. (2022b). Vivir la emigración en pareja | Volvemos.org. <https://volvemos.org/emigracion-pareja>

Sala, A. M. L., & Godenau, D. (2015). En torno a la Circularidad Migratoria: Aproximaciones conceptuales, Dimensiones teóricas y Práctica Política. <https://doi.org/10.14422/mig.i38y2015.001>

Salamero, M., & Tizón García, J. (1993). Migraciones y salud mental : un análisis psicopatológico tomando como punto de partida la inmigración asalariada a Catalunya. PPU.

Sánchez Sánchez, T. (2020). Síndrome de resignación. Trauma migratorio, somatización y disociación extremas. Revista Aperturas Psicoanalíticas. Aperturas Psicoanalíticas, 63. <http://aperturas.org/articulo.php?articulo=0001105>

Sanchis-Ruiz, A., Varela-Hall, C., Martins-Muñoz, G., & Díaz-Sotero, M. (2013). Riesgo psicosocial de los trabajadores inmigrantes en España. Medicina y Seguridad Del Trabajo, 59, 345–360.

Terrén, E. (2007). Adolescencia, inmigración e identidad. CACHÓN, L. y LÓPEZ, A. (Coords.). Juventud Inmigrante. Consejería de Inmigración Del Gobierno Canario.

Tizón, J. (1989). Migraciones y salud mental: recordatorio. Gaceta Sanitaria, 3, 527–529. [https://doi.org/10.1016/S0213-9111\(89\)70976-6](https://doi.org/10.1016/S0213-9111(89)70976-6)

Trastornos disociativos - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (n.d.). Retrieved January 13, 2023, from <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/dissociative-disorders/symptoms-causes/syc-20355215>

"El proyecto Mentas Migrantes está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de este material formativo es responsabilidad exclusiva del Volvemos.org, Universidad SDI Múnich y Babele 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."

VOLVEMOS.ORG


SDI INTERNATIONALE
HOCHSCHULE
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

BABELE
ODV



Cofinanciado por
la Unión Europea