

Duelos(s) en el proceso migratorio

Psicóloga: Anna Campos

¿De qué hablamos cuando hablamos de duelo?

Cuando hablamos de duelo, nos adentramos en el tejido mismo de la experiencia humana: una realidad innegable que todas las personas atravesamos en algún momento de nuestras vidas.

El duelo es mucho más que el luto por la pérdida de un ser querido.

Se trata la tarea necesaria de despedirnos, no solo de las personas, sino también de momentos, sueños, identidades y, en ocasiones, de versiones de nosotros mismos que ya no existen.

DUELO(s) MIGRATORIO(s)

Se parte de la concepción que el duelo migratorio es **múltiple** y requiere una atención específica en las personas que atraviesan por esta situación. se conforma básicamente por otros duelos que realzan la complejidad de esta pérdida

El duelo puede tener dos partes: la **separación** de los elementos anteriores del país de origen y el **esfuerzo por adaptarse** a los nuevos del lugar de acogida.



DUELO MIGRATORIO

Las diferentes pérdidas por las que la persona migrante puede pasar:

Inspirándonos en el 'síndrome de Ulises', Achotegui (2017)

- Familia y seres queridos
 - Lengua
 - Cultura
 - Tierra y espacio físico conocido
 - Pérdida o cambio de estatus social
 - Pérdida de la red o grupo de pertenencia
- + Riesgos físicos y psicosociales que las pérdidas conllevan.

CARACTERÍSTICAS DEL DUELO MIGRATORIO:

- Duelo parcial, recurrente y múltiple.
- Ligado a aspectos relacionados con la personalidad.
- Relacionado con errores cognitivos y emociones ambivalentes.
- Duelo compartido: persona migrante, familia y relaciones.

CARACTERÍSTICAS DEL DUELO MIGRATORIO:

Duelo parcial, recurrente y múltiple

Parcial, porque no es exactamente una pérdida, sino una separación de todo lo anterior. El país de origen y todo lo relacionado con él no desaparece, se puede seguir teniendo contacto con ello e incluso regresar.

Recurrente, porque ese contacto hace que se mantenga activo

Múltiple, pues engloba los duelos anteriormente explicados

CARACTERÍSTICAS DEL DUELO MIGRATORIO:

Ligado a aspectos muy arraigados relacionados con la personalidad.

Elementos como el idioma, el paisaje y las relaciones cercanas forman parte esencial de la identidad, por lo que cuando alguien emigra, puede enfrentar desafíos significativos al adaptarse a su nueva realidad.

Esta experiencia requiere ajustarse a numerosos cambios que pueden afectar de alguna manera la personalidad.

CARACTERÍSTICAS DEL DUELO MIGRATORIO:

Relacionado con errores cognitivos y emociones ambivalentes.

Errores o distorsiones en el pensamiento, como la sobrevaloración de las dificultades y la subestimación de las habilidades propias para afrontarlas.

Emociones ambivalentes hacia el país de acogida. Por ejemplo puede surgir una mezcla de rabia y afecto, donde la persona se sienta agradecida por las oportunidades, pero al mismo tiempo frustrada por los desafíos y las diferencias culturales.

CARACTERÍSTICAS DEL DUELO MIGRATORIO:

Duelo compartido: persona migrante, familia y relaciones.

El duelo migratorio no solo afecta a la persona migrante, sino también a quien la recibe y a su familia de origen, pues todas las personas que conforman la **red**, deben enfrentarse a una serie de cambios.

Es **transgeneracional**, pues continúa en los hijos y, por último, si la persona regresa al país de origen, se produce un nuevo duelo porque se trata de una nueva migración

ESTRESORES QUE DIFICULTAN EL DUELO :

- Soledad
- Posible fracaso del proyecto migratorio.
- Lucha por la supervivencia
- Miedo.

ESTRESORES QUE DIFICULTAN EL DUELO:

Soledad

Separación de la familia y amigos y, en general, del grupo de pertenencia. La persona pierde apoyo social y se aleja de sus vínculos.

Esta situación se agrava cuando:

- La persona deja hijos/as en su lugar de origen
- Cuando proviene de culturas colectivistas muy centradas en las relaciones familiares.
- La persona no pueden regresar al país de origen para visitarlos puesto que suelen carecer de documentación o de ingresos económicos suficientes para viajar, y tampoco conciben regresar de forma indefinida, pues supondría aceptar que la migración no ha ido bien.

ESTRESORES QUE DIFICULTAN EL DUELO:

Posible fracaso del proyecto migratorio.

Relacionado con darse cuenta de que la migración no está saliendo como se esperaba, que el acceso a oportunidades de vida, a un trabajo digno y al permiso de residencia es muy difícil y que, después de todos los esfuerzos que se han hecho al migrar, no se consigue mejorar la situación.

Esto genera sentimientos de **desesperanza y de fracaso** que, unidos al hecho de que tienen que vivirlo en **soledad**, se hace más difícil de procesar.

ESTRESORES QUE DIFICULTAN EL DUELO:

Lucha por la supervivencia

Parar asegurar necesidades básicas, incluyendo acceso a derechos fundamentales como alimentación, salud, educación y vivienda.

La búsqueda para satisfacer estas necesidades es a menudo desafiante y puede generar tensiones adicionales en el contexto migratorio.

En ocasiones, la precariedad económica puede ser grave y la búsqueda de vivienda puede convertirse en un desafío. En casos graves se pueden ver obligadas a vivir en la calle.

ESTRESORES QUE DIFICULTAN EL DUELO:

Miedo

El **temor** a:

- Peligros físicos durante el viaje migratorio, como accidentes o condiciones precarias.
- A ser expulsadas del país de destino, lo cual implica la posibilidad de perder lo construido y enfrentar un retorno forzado.
- Abusos o engaños durante el proceso migratorio.

La vulnerabilidad inherente al status migratorio puede exponer a las personas a situaciones de explotación y violencia, generando un temor constante por la propia seguridad y bienestar.

ESTRESORES QUE DIFICULTAN EL DUELO:

Miedo y otras emociones desagradables.

El miedo a no poder sobrellevar la nueva situación puede ser abrumador.

El miedo puede ser el motor de un **malestar interior** muy importante.

La **incertidumbre** respecto al futuro laboral, social y emocional en el país de acogida contribuye a la ansiedad y a la **inseguridad** sobre cómo adaptarse a una realidad desconocida.

DUELO MIGRATORIO

Según el **número de duelos** que la persona tenga que pasar y el impacto de los **estresores**, se puede hablar de:

Duelo simple / Duelo complicado / Duelo extremo

Duelos

- Familia y seres queridos
- Lengua
- Cultura
- Tierra y espacio físico conocido
- Pérdida o cambio de estatus social
- Pérdida de la red o grupo de pertenencia

Estresores añadidos

- Soledad
- Posible fracaso del proyecto migratorio.
- Lucha por la supervivencia
- Miedo.

DUELO MIGRATORIO EXTREMO

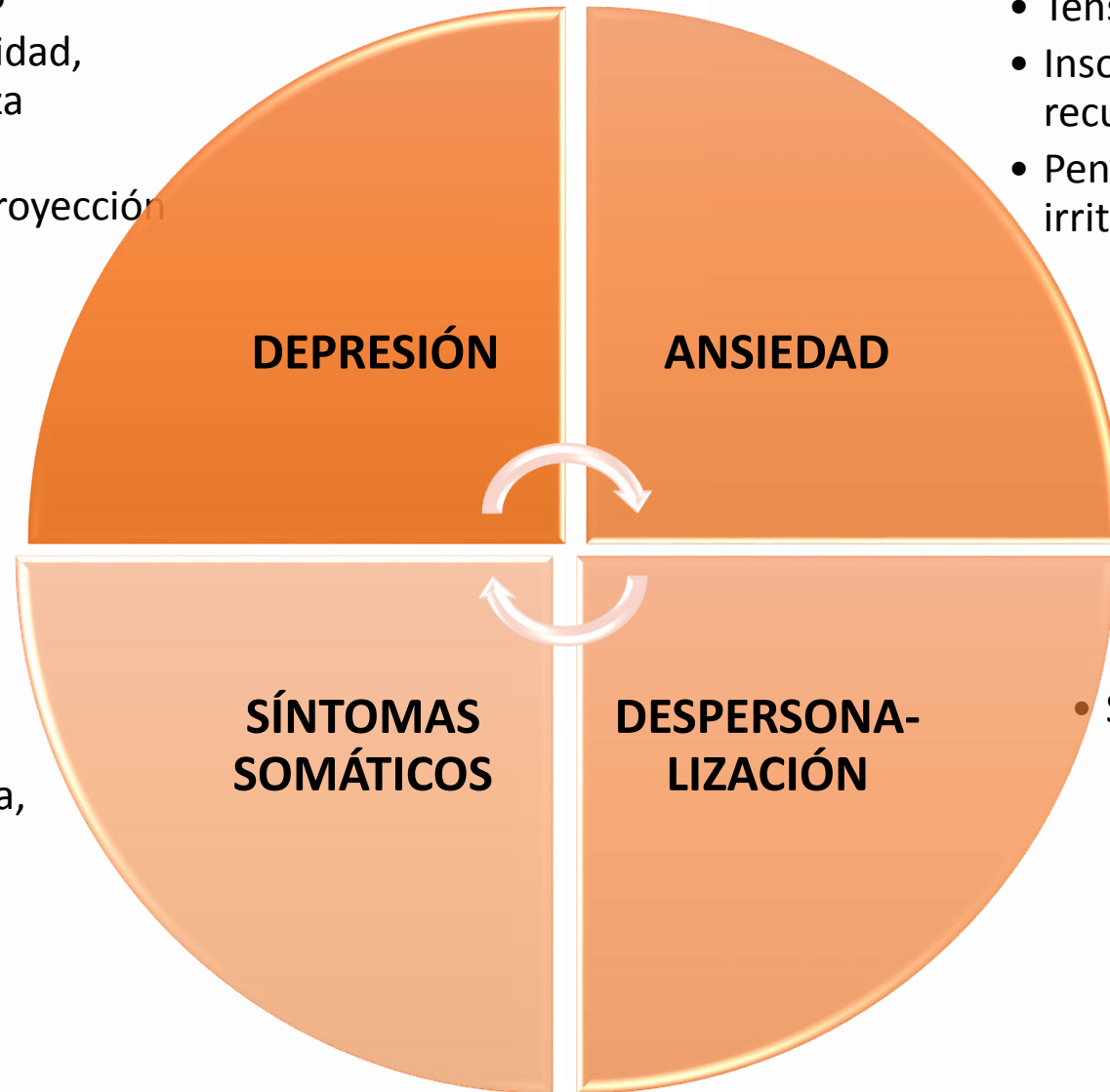
El síndrome de Ulises

No es un trastorno mental en sí mismo, sino un **cuadro reactivo relacionado con un duelo migratorio extremo.**

Se ha comprobado que, disminuyendo los estresores, mejora significativamente (Achotegui, 2016). Si no se trata, puede propiciar que se desarrollen otros problemas psicológicos.

El síndrome de Ulises engloba cuatro tipos de síntomas: depresivos, ansiosos, somáticos y disociativos.

- Tristeza profundo, llanto
- Sentimiento de culpabilidad, inutilidad y desesperanza profunda.
- Pérdida de ilusión y proyección en el futuro.



- Tensión o nerviosismo.
- Insomnio, preocupaciones recurrentes
- Pensamientos intrusivos e irritabilidad

- Síntomas físicos como: Cefalea tensional, fatiga, migraña, molestias osteoarticulares, dolor generalizado, etc

- Síntomas como confusión, desorganización, despersonalización, desrealización, desorientación o alteraciones de atención y memoria.

LAS CUATRO TAREAS DEL DUELO



Inspirado en **LAS CUATRO TAREAS DEL DUELO** de J.W.Worden

LAS TAREAS EN EL PROCESO DE DUELO





ACEPTAR LA
NEGACIÓN DE
LA PÉRDIDA.


1. Piensa sobre tu proceso migratorio. ¿Cómo fue la decisión?
2. ¿Cómo fue la despedida o el proceso de dejar atrás tu lugar de origen?
3. ¿Has compartido tu proceso migratorio con alguien cercano?
4. ¿Existe alguien con quien sientas que no puedes compartir tus experiencias?
5. ¿Cómo te sientes al pensar en el día en que decidiste migrar?
6. Si pudieras volver atrás, ¿harías algo diferente en tu proceso de migración?



ELABORAR LOS
SENTIMIENTOS
Y EL DOLOR DE
LA PÉRDIDA



1. Describe cómo era tu vida en tu lugar de origen. ¿Qué aspectos añoras más?
2. ¿Cómo era tu relación con tu lugar de origen antes de migrar?
¿Qué lo hacía especial para ti?
3. ¿Hay algo que te haga sentir enojada, triste o con alguna emoción desagradable?
4. ¿Hay algo que encuentres especialmente difícil de asimilar respecto a tu proceso migratorio?



ADAPTACIÓN A LAS NUEVAS CIRCUNSTANCIAS

1. ¿Cómo visualizas los cambios en tu vida? ¿Qué aspectos son más impactantes?
2. ¿Cómo te ves afrontando los cambios?
3. ¿Qué recursos o apoyo necesitas para estar mejor?
4. ¿Hay decisiones importantes que debas tomar ahora en tu situación? ¿Qué te ayudaría a sentirte más segura al tomar esas decisiones?
5. ¿Crees que hay alguna área de tu vida que será particularmente desafiante?



1. ¿Qué has descubierto sobre ti misma en este proceso migratorio?
2. ¿Cómo ha afectado tu visión de la vida y la muerte esta experiencia?
3. Si miras hacia atrás, ¿qué significado le puedes dar a tu proceso migratorio?
4. ¿Qué significa para ti vivir este proceso de adaptación y superación de circunstancias?

A large, faint white graphic of a flower or plant with multiple stems and leaves is centered on the page, serving as a background for the text.

Muchas gracias por su
participación