

Intervención psicosocial ante el duelo migratorio.

AUTORÍA: CALANDRA, MÓNICA; LÓPEZ ZUMETA, SILVIA.

EJE TEMÁTICO: RETOS SALUD MENTAL PARA EL DERECHO A LA SALUD

INTRODUCCIÓN

Desde Médicos del Mundo Aragón se realizan grupos de apoyo emocional dirigidos a personas migrantes, con el objetivo de promover la salud mental y elaborar el duelo migratorio. En ellos, se trabaja desde un enfoque de psicoeducación, sensibilizando sobre qué es este duelo migratorio, los tipos que existen, sus características, sintomatología, la importancia del cuidado personal y colectivo; y un enfoque de intervención, realizando actividades que faciliten la elaboración del duelo migratorio, así como la prevención del Síndrome de Ulises o duelo migratorio extremo.

RESULTADOS

Al finalizar los talleres se realizó una valoración grupal de las sesiones y además se realizó un cuestionario autoadministrado por parte de las participantes. Los resultados más significativos obtenidos fueron:

- Autocomprensión emocional y autocompasión.
- Sensación de desahogo y comprensión sobre su proceso migratorio.
- Espacio de respeto, armonía, seguridad, escucha y acompañamiento.
- Romper con la soledad y crear lazos con mujeres que están experimentando situaciones similares, fomentando el apoyo mutuo entre iguales.
- Aprendizaje sobre duelo migratorio.
- Instrucción en técnicas de relajación.

A nivel sintomatológico, cabe resaltar que se observan leves mejorías en las áreas que refieren a la ansiedad y/o depresión. A nivel del área de somatización, son recurrentes los que remiten a insomnio y cefaleas sin observar disminución o alivio.

DISCUSIÓN

Pérdida y adaptación son dos palabras muy presentes en todo proceso migratorio y el cómo se transite este proceso determinará en gran medida la salud mental de la persona que migra, ya que puede convertirse en un factor de riesgo, sobre todo si suman factores de vulnerabilidad personales.

El duelo migratorio es un proceso que plantea diferentes etapas y desafíos. Existe un primer momento donde mecanismos como la negación y la resistencia se ponen en marcha para minimizar las pérdidas y aferrarse a recuerdos y rutinas pasadas. Otra etapa centrada en sentimientos de frustración y resentimiento hacia las circunstancias que lo llevaron a migrar. Una tercera etapa de negociación y adaptación, buscando un equilibrio entre la adaptación y la preservación de aquellos elementos significativos de la identidad y la cultura de origen. Y, por último, una etapa de aceptación y reorganización donde se logre integrar emocional y psicológicamente las pérdidas y creando nuevos sentidos y propósitos en la vida.

En todo este recorrido, cobra vital importancia el apoyo psicosocial que puedan recibir, la posibilidad de contar con redes de apoyo y una apropiada asistencia comunitaria y psicosocial. Todo ello puede ayudar a las personas migrantes a manejar los desafíos que acarrea transitar por un proceso migratorio; evitando de este modo patologizar y medicalizar un duelo migratorio que presenta características propias de un cuadro crítico de estrés que podrá remitir si no se cronifica en el tiempo.

CONCLUSIONES

En muchas ocasiones, nos encontramos con una polarización en la comprensión y atención a las personas que atraviesan un duelo migratorio, desde la banalización y desvalorización de los síntomas, a la patologización. El duelo migratorio no es un trastorno mental, sino un proceso de adaptación; por lo que actividades como estas pueden fomentar la resiliencia y empoderamiento de las personas participantes. Entender que la accesibilidad a los sistemas de salud es, en ocasiones, muy fallida en personas migrantes, hace plantearse proyectos a largo plazo que, orientados hacia la prevención con un enfoque de derechos, feminista y transcultural, habiliten espacios de escucha y contención emocional.

REFERENCIAS

1. Anchotegui, J. (2012). La crisis como factor agravante del Síndrome de Ulises (Síndrome del duelo migratorio extremo). Temas de Psicoanálisis. N°3, págs.1-16. <https://www.temasdepsicoanalisis.org/2012/01/01/la-crisis-como-factor-agravante-del-sindrome-de-ulises-sindrome-del-duelo-migratorio-extremo1/>
2. Anchotegui, J. (2009). Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria = Revista de servicios sociales. N° 46 . Págs.163-171. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3119470>
3. Niño Fuentes, M. (2020). Salud y duelo en el proceso migratorio. Education Journal Esamec, Health, Environment and Citizenship. N°1. Págs 47-55. <https://dx.doi.org/10.12795/esamec.2020.i01.06>
4. Médicos del Mundo España (2022). Guía metodológica. Salud mental: Acompañamiento psicosocial y atención en salud mental con población vulnerable.
5. Médicos del Mundo Aragón (2022). Primer apoyo emocional a personas migrantes. Recomendaciones para profesionales.

MÉTODOS

El grupo en el que se basa esta experiencia se realizó en abril y mayo de 2024. Consistió en 6 sesiones de 2 horas de duración cada una. Participaron 10 mujeres, 8 de origen latinoamericano y 2 africanas, de edades comprendidas entre los 35 y los 60 años. Fue dinamizado por 3 profesionales: 1 médica voluntaria y 2 psicólogas sanitarias, una voluntaria y una técnica, de Médicos del Mundo Aragón.

Las sesiones seguían siempre una estructura similar: bienvenida, meditación inicial, trabajo vivencial, reflexión grupal, psicoeducación y relajación final.

Como metodología cualitativa para obtener las conclusiones de la experiencia, se han utilizado los métodos de: observación participante, revisión bibliográfica y estudio de casos.



III CONGRESO INTERNACIONAL
ACCESIBILIDAD A LOS SISTEMAS PÚBLICOS DE SALUD



COFINANCIA



COLABORA



Universidad
Zaragoza



Instituto Universitario de Investigación
en Ciencias Ambientales
de Aragón
Universidad Zaragoza

