



INMIGRACIÓN Y SALUD PSICOSOCIAL

*Conferencia realizada el 30 de Agosto de 2012 en el Edgewood College, Washburn Heritage Room
(Madison, Wi. Estados Unidos)*

María Clara Ruiz Martínez*

Buenas tardes, agradezco a todas las personas que están hoy aquí, por haber atendido a esta invitación para reflexionar acerca de diferentes aspectos relacionados con la situación de la población inmigrante. Mi experiencia dentro de este campo se basa en el trabajo que llevo realizando desde hace algo más de 10 años, con personas latinoamericanas que viven en la Comunidad Valenciana (España) donde resido desde el año 1996.

Para esta ocasión he recogido datos específicos para Estados Unidos en cuanto a la población y la situación migratoria, para hacernos una idea más precisa dentro de este contexto. Haremos un recorrido por las diferentes vivencias que puede tener una persona inmigrante de acuerdo con los recursos personales, así como con las oportunidades que encuentra en el país receptor, también llamado "de acogida".

Vamos a empezar entonces con algunas cifras que me han parecido significativas, acerca del perfil migratorio en este país:¹

- 1970→ dos terceras partes del total de inmigrantes eran de origen europeo
- 2000→ El 52% es de Latinoamérica y el Caribe, estando México como cabeza de la lista. A partir de ahí se destacan Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Colombia y Ecuador.
- Hoy en día hay 38.517.234 inmigrantes en Estados Unidos, lo que equivale al 12.5% de la población total de este país. (*Censo 2009 de American Community Survey*)
- En 2009, el 46,9 % de los 38,5 millones (o 18,1 millones) que nacieron en el extranjero es de origen hispano o latino.

Con estos datos podemos confirmar que el tema de las migraciones internacionales en Estados Unidos es un aspecto de importancia suficiente, y que merece su análisis y reflexión acerca de sus posibles influencias en la vida social y en la salud de las personas afectadas por estos movimientos.

* *Psicóloga colombiana nacionalizada en España. Psicoterapeuta Caracteroanalítica (W.Reich). Especialista en Apoyo Psicosocial a la población inmigrante.*

¹ Fuente: *Frequently Requested Statistics on Immigrants and Immigration in the United States*. Disponible en: <http://www.migrationinformation.org/USfocus/display.cfm?ID=886>



EL PROCESO MIGRATORIO

El proceso migratorio implica una transformación en la persona que emigra, pero también en el sistema familiar y social, afectando de maneras distintas a los países de origen y de destino. Conseguir equilibrar los dos mundos es uno de los mayores logros y consiste en la posibilidad de combinar la capacidad de ser receptivo y permeable a la diversidad cultural, sin perder la propia identidad.

El proceso migratorio consta de diversas etapas y momentos, que no se pueden generalizar a todas las personas, de una manera absoluta. Sin embargo, estudios realizados en los últimos años en España y en otros países, muestran cómo existen ciertas variables comunes que determinan en gran medida la experiencia migratoria de un número significativo de personas emigradas.

Por ejemplo, vemos cómo **el proyecto** se concentra, en la mayoría de los casos, en el mejoramiento de la calidad de vida. Traducido a situaciones particulares, encontramos motivaciones relacionadas con las oportunidades académicas, con un mejor nivel socioeconómico, futuro para los hijos, cultura, vivienda, tiempo libre, trabajo y satisfacción laboral².

Con estos objetivos, la permanencia definitiva no se suele tomar en cuenta en un principio, sino que se tiende a poner un plazo para la vuelta. Yo siempre he pensado que este plazo es lo que permite la salida, pues posiblemente sin este límite de tiempo, el estrés que supone la migración sería demasiado desgastante, en un momento en que se necesita precisamente toda la fuerza existente para actuar.

A partir del proyecto, la realidad de la migración se hace más evidente y es en ese momento cuando empieza a desarrollarse una mezcla de sentimientos contradictorios, que son experimentados también por el grupo social, pero que suelen ser acallados o censurados. Por el contrario, la misma preparación del viaje, así como los eventos sociales tradicionales (despedidas, celebraciones...), ayudan a mantener una cierta inconsciencia frente a estos sentimientos, que pueden resumirse en esperanza y miedo al fracaso, amor y desamor por el país de origen en el que se nació y se creció, pero que no siempre ha cubierto las necesidades, así como el dolor de dejar a los seres queridos y, a su vez, la ilusión por lo nuevo y desconocido.

Por lo tanto, el proyecto contiene una cantidad de estrés que muy frecuentemente se incrementa al llegar al país receptor, cuando se empieza a rectificar el proyecto y a replantear sus bases con la referencia de la nueva realidad.

Es entonces cuando se hace necesario un proceso de **adaptación**, cuya duración e intensidad depende de varios factores, como veremos más adelante. Pero tomemos en cuenta que la adaptación no es una línea recta ascendente, como no lo es ninguno de los procesos vitales. En este nuevo proceso, son comunes las sensaciones de miedo y confusión, y esto es comprensible dado que las referencias espacio-temporales conocidas han cambiado. Además, la ambivalencia condiciona la percepción y se vuelven a experimentar mezclas de sentimientos, de alegría por haber conseguido llegar al destino y de tristeza por el coste emocional que ha supuesto alejarse del país de procedencia, la añoranza y los deseos de volver y las nuevas experiencias en el país receptor.

2 Fuente: Ruiz, M; Välimäki, M. (2007) "Imaginarios de ciudadanos colombianos respecto a la migración hacia España", Cuadernos de Investigación N° 2. Valencia, CeiMigra. Disponible en: <http://mariaclararuiz.files.wordpress.com/2012/04/imaginarios-coll.pdf>



Es en este momento cuando se empieza a manifestar el duelo migratorio. Si después de un tiempo no se logran cumplir los objetivos, se dice que ha fracasado el proyecto migratorio, expresado este fracaso de diferentes formas como son las dificultades que impiden la adaptación, la insatisfacción de las necesidades básicas, el poco desarrollo laboral, una vivienda inadecuada, así como la baja calidad laboral respecto a la formación y las capacidades. A nivel afectivo, aparecen desmotivación, sentimientos de soledad, anhelo, depresión, baja autoestima y síntomas psicósomáticos, que afectan la vida cotidiana y que funcionan como un círculo vicioso, influyendo en la calidad de vida individual, familiar y social.

Entonces, la migración tiene una parte de ventajas y beneficios, así como una serie de dificultades. A la parte “problemática” que tiene la migración, se le denomina **Estrés o Duelo migratorio**³.

El duelo migratorio es un complejo proceso de reorganización de la personalidad al que debe hacer frente la persona para adaptarse al cambio migratorio. La migración es muchas veces más una solución que un problema, pero es una solución que encierra, a su vez, una parte de problema. Por su parte, el duelo migratorio es un proceso complejo, condicionado en gran medida por las circunstancias personales y/o sociales que, si son problemáticas, pueden incluso llegar a desestructurar a la persona.

Pero la migración no es en sí misma una causa de trastorno mental, sino un factor de riesgo, y sólo si se dan las siguientes situaciones: Si existe vulnerabilidad, es decir, si la persona no está sana o padece discapacidades; si el nivel de estresores es muy alto, por ejemplo, si el medio de acogida es hostil; y por último, si se dan ambas condiciones.

El psiquiatra Joseba Achotegui⁴, ha elaborado una sistematización de la situación migratoria, que ha servido de base en los últimos años para diferenciar los síntomas derivados de la experiencia migratoria, de otras reacciones psicológicas y somáticas relacionadas con otras circunstancias. Achotegui ha definido los duelos de la migración de la siguiente manera:

1. El duelo por la familia y los amigos
2. El duelo por la lengua
3. El duelo por la cultura: costumbres, religión, valores
4. El duelo por la tierra: paisaje, colores, olores, luminosidad...
5. El duelo por el estatus social: papeles, trabajo, vivienda, posibilidades de ascenso social
6. El duelo por el contacto con el grupo étnico: prejuicios, xenofobia, racismo
7. El duelo por riesgos para la integridad física: viajes peligrosos, riesgo de expulsión, indefensión

³ Respecto al tema del duelo migratorio, así como al del Síndrome de Ulises, del que hablaremos más adelante, me he basado en el trabajo de Joseba Achotegui, del cual sugiero la lectura de diferentes textos como son: Achotegui, J. (2002) *La depresión en los inmigrantes: una perspectiva transcultural*, Barcelona, Mayo.

— (2009) *Emigrar en el siglo XXI: estrés y duelo migratorio en el mundo de hoy - Síndrome de Ulises*, Barcelona, *El mundo de la mente*.

⁴ *Idem*



Pero, ¿Para qué nos pueden interesar estos datos en Estados Unidos? Me llama especialmente la atención aquí, el duelo por la lengua. En España los inmigrantes latinoamericanos podemos comunicarnos desde el primer momento (aunque en realidad existen diferencias inesperadas debido más a los aspectos semánticos del idioma). Pienso que pueden ser de utilidad los siguientes datos:

El 80% de la población total de USA en edad de 5 años o más, habla solamente inglés en casa. El restante 20% (o 57,1 millones de personas) hablan (además, o solamente) diversas lenguas extranjeras: El español es de lejos el idioma más hablado (62,1%), seguido por el chino (4,6%), tagalo (2,7%), francés (2,3%), vietnamita (2,2%), alemán (1,9%), coreano (1,8%), ruso (1,5%), y árabe (1,5%)⁵.

En otros aspectos como la salud o la educación, tomemos en cuenta que⁶:

- De 32.5 millones de inmigrantes de 25 o más años, el 26.8% tiene un título de licenciatura o superior. Un 32.3% carece de un diploma de escuela secundaria. (Referencia nativos: De 169,4 millones el 28.1% y 11.4%⁹)
- 51,1% de la población inmigrante tiene seguro de salud privado y el 21,3 por ciento tiene cobertura de salud pública. El 33,6% restante no tiene seguro de salud. En contraste, sólo el 12,5 por ciento de la población nacida en Estados Unidos no tiene seguro de salud.

Dentro del proceso migratorio, el conocimiento del llamado "**Síndrome de Ulises**"⁷ nos ayudará a comprender algunas de las manifestaciones psicológicas y psicosomáticas de las personas inmigradas que pasan por situaciones de estrés debido, entre otros aspectos, a la dificultad para conseguir los objetivos que se han propuesto y por los cuales han decidido buscar otras oportunidades en un país diferente al de origen. El Síndrome de Ulises es un conjunto de manifestaciones con sintomatología depresiva y con características atípicas en las que los síntomas de tipo depresivo se entremezclan con los de tipo ansioso, somatomorfo y disociativo. No es una enfermedad mental, y por eso mismo hace parte de la prevención y no tanto del tratamiento.

Las áreas de manifestación del Síndrome de Ulises se agrupan de la siguiente manera:

- Área de la **depresión**: Tristeza, llanto, baja autoestima, culpa, en ocasiones ideas de muerte y suicidio, falta de interés, pérdida de interés sexual, pérdida o aumento de peso.
- Área de la **Ansiedad**: Tensión, nerviosismo, preocupaciones excesivas e intrusivas, irritabilidad.
- Área de la **Somatización**: Alteraciones del sueño, cefalea, fatiga, cansancio (últimamente se encuentran casos de fibromialgia), dolores osteomusculares, trastornos digestivos.
- Área **Confusional**: Fallos de memoria y atención, sentirse perdido o llegar a perderse físicamente, desorientación a nivel temporal.

⁵ Fuente: *Frequently Requested Statistics on Immigrants and Immigration in the United States*. Disponible en: <http://www.migrationinformation.org/USfocus/display.cfm?ID=886>

⁶ *Idem*

⁷ Joseba Achotegui



Existen algunas situaciones que la persona inmigrante ha de enfrentar, y que pueden ser detonantes de padecer este Síndrome. Son lo que llamamos "estresores", como por ejemplo la soledad forzada que se vive cuando no se puede reagrupar a la familia, o en los casos en que fracasa el proyecto migratorio por la ausencia de oportunidades. La lucha por la supervivencia (donde alimentarse, donde dormir...) y el miedo por los peligros del viaje, el control, las amenazas, los malos tratos, los abusos sexuales y la indefensión que viven algunos inmigrantes, también hacen parte de las experiencias que contienen extrema tensión.

Pero no todas las personas que migran desarrollan el Síndrome de Ulises. Depende básicamente de dos aspectos: uno, la vulnerabilidad, es decir, las condiciones anteriores al viaje, que hacen que la persona sea más o menos propensa y, por otra parte, los estresores ya mencionados, que se encuentran en el país de recepción

Dentro de esta línea, me parece interesante detenernos un momento para ver qué aplicación puede tener el análisis del Síndrome de Ulises en la población inmigrada residente actualmente en Estados Unidos, tomando en cuenta que la situación de irregularidad es uno de los factores más estresantes de la experiencia migratoria. Veamos algunos datos:⁸

- De acuerdo con estimaciones del *Pew Hispanic Center*, hay 11.1 millones de inmigrantes indocumentados que viven en los Estados Unidos (marzo 2009).
- Componen el 28,0% de la población extranjera, (en torno al 3,7% de la población total de EE.UU, y el 5,1% de los trabajadores estadounidenses).
- Aproximadamente el 47,0 por ciento de los inmigrantes no autorizados de la nación han llegado desde el año 2000.

La inmigración, entonces, puede ser una experiencia dura y dolorosa. Sin embargo, no hay que olvidar que también puede suponer una vivencia positiva que cambia a las personas, haciéndolas más conscientes de sí mismas y más abiertas por el contacto con otras culturas. Dentro de la dificultad, la inmigración conlleva una posibilidad de evolución, una experiencia que supone desarrollar capacidades personales que en otra situación no hubieran surgido.

LOS HIJOS QUE MIGRAN

Hasta ahora nos hemos centrado en la persona adulta que migra por decisión, en busca de oportunidades para mejorar su calidad de vida. Pero, en muchas ocasiones, estas personas no viajan solas, y es el caso de quienes emigran con sus hijos de corta edad o adolescentes.

Para ellos, los sentimientos ambivalentes suelen ser especialmente intensos porque su desarrollo evolutivo está en proceso de construcción, por lo cual la identidad no puede servir como base sólida y su sistema psicológico de defensa no está aún en condiciones de protegerles en situaciones extremas. En los adolescentes se suma la situación de estar experimentando una crisis de identidad, pasando de niño a adulto, entre dos culturas y vinculaciones diferentes con cada una.

⁸ Fuente: *Frequently Requested Statistics on Immigrants and Immigration in the United States*. Disponible en: <http://www.migrationinformation.org/USfocus/display.cfm?ID=886>



Pero no es igual la situación de un niño o niña que emigra con sus padres, que la de niños y niñas nacidos(as) en la sociedad receptora. Los primeros ya han estado vinculados con su país y han dejado amigos, escuela, familia, etc., además de experimentar también contradicciones y dificultades en la comunicación. Por su parte, es frecuente que los niños y niñas nacidos en el nuevo país, continúen siendo vulnerables a las actitudes de rechazo por parte de la sociedad receptora y, en el ámbito familiar, pueden encontrarse con la exigencia de mantener la cultura de origen, a la que no pertenecen.

Por fortuna, niños y adolescentes suelen adaptarse con éxito a diferentes culturas, aunque la calidad adaptativa de sus padres influye determinadamente en su proceso. El rechazo o postergación de una elaboración consciente del duelo migratorio por parte de los padres puede manifestarse en la dificultad de transmitir o interiorizar valores y normas culturales del contexto en el que viven.

¿Por qué es interesante hablar de esto en Estados Unidos? Tomemos en cuenta que:⁹

- 62,6% de hispanos en Estados Unidos son nacidos en este país. El restante 37,4% de los hispanos son inmigrantes.
- Hay alrededor de 16,9 millones de niños menores de 17 años, con al menos un padre inmigrante. Representan el 23,8 por ciento de los 70,9 millones de niños en edad de 17 años en los Estados Unidos.

El espacio educativo y social cumple una función importantísima, por lo que es imprescindible continuar en la labor de educar y sensibilizar tanto a la población inmigrante como a la del país receptor para potenciar actitudes de solidaridad, respeto por la diferencia y prevención de la xenofobia.

LOS PAÍSES DE ORIGEN Y DESTINO

La transculturalidad tiene enormes implicaciones y consecuencias que se manifiestan en cualquiera de los miembros de la familia, en cualquiera de los países y en cualquier momento del proceso migratorio. Veamos algunas de las situaciones en las que esto se manifiesta:

- Mujeres cabeza de familia que deciden emigrar, muchas veces solas, dejando a los hijos y reuniéndose con ellos años después. Ejemplo: *cadena del cuidado o del amor*
- Se ven casos de familias con jefe de hogar masculino y ausencia prolongada de la madre o, al contrario, y familias donde faltan los dos adultos, dejando el cuidado de los hijos a los abuelos, tíos o alguna familia amiga.
- Cuando es una alternativa a búsqueda de mejores condiciones económicas, las personas inmigradas pueden incluso prescindir de las propias necesidades para poder enviar dinero a su familia.
- Existe también la “*industria nostálgica*”, que se refiere al intercambio de productos de contenido étnico, de discursos, memorias y tradiciones, donde las percepciones de una y otra

⁹ *Idem*



cultura se van modificando cotidianamente.

- Sobre la base de una incontable cantidad de objetos que ofrece el mercado, se construyen esas representaciones sociales de lo que se supone que se debe aspirar, sea ésto un objeto, una idea o una filosofía de vida.

Y ¿Qué pasa con **los hijos que se quedan** en el país de origen?

Las consecuencias de la migración parental dependerán en gran medida de la preparación previa que se haya hecho en la familia, de la propia actitud de los padres ante su migración, de la marcha del proceso, de la calidad de la relación a distancia con sus hijos, y de ellos con los sustitutos parentales. Existen diferentes focos de atención a los que hay que atender en función de la salud y la prevención:¹⁰

- Hijos que se han quedado a cargo del cuidado de sus hermanos e incluso del manejo del dinero que envían sus padres, lo que les ha supuesto madurar prematuramente.
- Casos en que se ha reemplazado la presencia con objetos de consumo que en otra situación serían inaccesibles, lo cual no promete un buen pronóstico para su formación.
- Parece que cuando los hijos participan de los beneficios económicos obtenidos gracias a la migración, asumen el proyecto de sus padres como algo propio y con ello una actitud responsable, percibiendo la distancia como un esfuerzo familiar, antes que como un abandono deliberado
- La frecuencia de la comunicación se relaciona con los sentimientos hacia la migración de los padres. Es habitual una mezcla agri dulce, de episodios de vacío, tristeza y abandono, y orgullo por las hazañas de los padres en un país extranjero.
- Los temas más comunes son el rendimiento escolar, las necesidades de los hijos y la posibilidad del retorno.
- Algunos hijos se refieren a la disminución en la calidad de la comunicación cuando existen conflictos entre padres y adultos responsables del cuidado en el país de procedencia.
- Cuando las dos figuras maternas están de acuerdo el triángulo funciona bien, pero cuando no, es común que aparezcan celos o competencias que pueden vulnerar la base de contención emocional del niño o adolescente.

Otro grupo social del que no se ha hablado mucho en relación con la inmigración, es el de padres y madres que se quedan en el país de origen, y los posibles efectos que tienen en ellos la migración de sus hijos adultos. En general, parece que consideran la emigración como una buena alternativa para los jóvenes, aunque no la encuentran deseable para ellos mismos. Se apoyan en la ilusión de una mejor calidad de vida para sus hijos, y algunos condicionan su acuerdo o desacuerdo a la situación de seguridad, el trabajo digno y la formación académica en el país de destino. Por su parte, los padres y/o madres que no están de acuerdo con la migración de sus hijos, la relacionan con la

¹⁰ Fuente: Gimeno Collado, A. et al. (2009) "Familias transnacionales colombianas: Nivel de aculturación y vida familiar vistas desde las dos orillas". Cuadernos de Investigación N° 9. Valencia, CeiMigra.



separación familiar y el hecho de trabajar en tareas de baja cualificación. Y, en ocasiones, a las consecuencias emocionales se suma la asunción del cuidado de los nietos, la gestión de la economía con las remesas y puede haber dificultades para asumir la autoridad. En algunos casos, se plantea la opción de migrar para actuar como "*madres golondrina*", asumiendo el cuidado de los nietos reagrupados, mientras los padres trabajan durante todo el día.

Y una de las situaciones sociales que mejor refleja la influencia que puede llegar a tener la inmigración es la formación, cada vez más común, de parejas mixtas que se enfrentan al reto cotidiano de la convivencia, con historias, valores culturales y experiencias de vida radicalmente diferentes. La pareja mixta constituye el encanto de la diferencia, de comprender que en esa diferencia se pueden enriquecer las dos partes, siempre que exista una flexibilidad para cambiar certezas, presupuestos y prejuicios. La colaboración de la pareja nativa para la acomodación de la inmigrante, y la colaboración de la inmigrante para expresarse abiertamente en la diversidad pueden constituir una convivencia satisfactoria.

El idioma, por su parte, es uno de los retos en la comunicación de las parejas mixtas. Aunque se hable la misma lengua, hay palabras, tonos, y aspectos de la comunicación no verbal que implican códigos irreconocibles para quien no ha estado inmerso en la cultura durante mucho tiempo. Aunque resulte por momentos incómodo, la comunicación de la pareja mixta tiene poco riesgo de pecar por obvedad, pues se evidencian constantemente las diferencias obligando a aclarar y a encontrar otras formas de lenguaje, además del verbal, hasta que se consigue crear una forma consecuente con las dos personas y en consonancia con sus contextos sociales.

Sin embargo, a pesar de tantas diferencias, se ha visto que a las parejas mixtas les unen valores similares a las demás, como el afecto, el compromiso, la responsabilidad y la seriedad con que asumen su relación con el/la otro/a, siendo la pareja en sí misma la protagonista más allá del contexto social, conquistando espacios sociales como las familias y los círculos de amigos¹¹. Los pilares de la relación se constituyen a partir del proyecto que se plantea la pareja en sí misma y de la forma como cada miembro gestiona sus elementos caracteriales, tal como sucede en parejas endogámicas.

Respecto a los hijos, se espera que se beneficien de las dos culturas, y es responsabilidad social prevenir actitudes discriminatorias por el hecho de tener un padre o madre inmigrante.

Como podemos ver, **la sociedad receptora** vive paralelamente un proceso de adaptación y cambio al verse en la necesidad de flexibilizar sus hábitos culturales y sus costumbres con la llegada de nuevas personas, lo cual le supone elaborar y desarrollar otras actitudes, vínculos y valores. Esto supone adaptarse a una nueva forma de vivir, a recibir informaciones y estímulos para los que muchos no estaban preparados y a los que otros se siguen resistiendo. Visto desde una posición de apertura, este proceso puede suponer la ampliación de horizontes y la posibilidad de generar transformaciones sociales necesarias y refrescantes.

Un nuevo estudio realizado en 24 países del mundo muestra que en todas las regiones excepto América Latina, la mayoría de los entrevistados sintió que la inmigración ha tenido un impacto negativo en sus países. La encuesta, realizada por el Instituto de investigación Social Ipsos MORI¹²,

11 Fuente: Bermúdez, E. (2007) "*Historias de unión y de amor en parejas mixtas que residen en la Comunidad Valenciana: relatos desde la masculinidad y la feminidad*". Cuadernos de Investigación N° 1, Valencia, Ceimigra.

12 Fuente: <http://www.ipsos-mori.com/Assets/Docs/Polls/ipsos-global-advisor-wave-22-immigration-july-2011.pdf>



reveló una percepción por parte de los encuestados, de que han aumentado los niveles de inmigración y que esto ha hecho más difícil encontrar empleo. Así, alrededor del 45% de los encuestados le gustaría ver un enfoque más restrictivo a la inmigración que favorece a los inmigrantes altamente calificados. Estos datos nos muestran la necesidad de continuar en la labor de prevención de los prejuicios xenófobos que hacen daño tanto a la población inmigrada como a los ciudadanos en los países de acogida.

EL RETORNO

Hace unos años se dedicaba la mayor parte del tiempo y los esfuerzos en comprender el proceso migratorio y en crear políticas de integración para mejorar las condiciones de las personas inmigrantes. Esta labor se sigue realizando, aunque se suma la tarea paralela de estudiar y comprender el proceso de **retorno**.

Pero ¿Cuáles son las consecuencias de este nuevo movimiento en la salud psicosocial?

Haciendo un rápido análisis podemos suponer que la crisis económica por la que atravesamos es la causa principal por la que miles de inmigrantes deciden volver a su país. Pero parece ser que es el interés por el bienestar de la familia, lo que verdaderamente impulsa a los inmigrantes latinoamericanos a volver después de un tiempo de haber emigrado.¹³

Retorno y fracaso no siempre van unidos, y es posible plantearse el retorno como una continuación del camino. Aún no existen datos concluyentes acerca de las implicaciones del retorno desde el punto de vista psicosocial. Sin embargo se han adelantado posibles situaciones, partiendo de las vivencias de inmigrantes que en los dos últimos años han planeado su regreso. El retorno supone una "nueva migración" y algunas de sus manifestaciones son parecidas a las experimentadas en el primer momento. Una de éstas es la mezcla entre la ambivalencia y la incertidumbre sobre las oportunidades que se encontrarán en el país después de tanto tiempo, contando con que han cambiado los valores, ha cambiado la persona y también su grupo, se ha asimilado otra cultura y otros comportamientos. Durante la ausencia, se ha mantenido una relación a distancia con un lugar físicamente inaccesible. Por esto hay que enfrentarse de nuevo con un tiempo de adaptación y con situaciones que pocas veces se esperan, como conflictos y situaciones decepcionantes que implican una nueva reubicación. Ya habiendo retornado empieza el nuevo reto de adaptarse a su propia cultura. Sea como haya sido la experiencia migratoria, hay que recomenzar la vida, descongelar los vínculos e integrarse.

HACIA UNA MEJOR ATENCIÓN PSICOSOCIAL CON INMIGRANTES

Trabajar con inmigrantes supone algunas veces un reto personal, cuando se trata de equilibrar la implicación que exige, con las posibilidades y los límites profesionales y humanos. Por esto, es importante tener claros algunos principios de actuación que facilitarán la tarea y protegerán el campo personal de quienes están día a día en contacto con las necesidades y las vivencias de la población inmigrada.

Desde mi punto de vista, lo prioritario es la necesidad de establecer una interacción que tome en

¹³ Fuente: Isaza Bordamalo, M. (2009) *Algunos imaginarios migratorios en Pereira y Dosquebradas, Bogotá, IAED.*



cuenta las situaciones de estrés crónico y de exclusión social. Es muy importante la parte implícita, es decir, lo que la persona nos está expresando más allá de lo verbal.

En el trabajo con inmigrantes la relación ha de ser más próxima, pues la actitud distante aumenta los elementos de desconfianza y hostilidad. Se valora, por tanto, toda actitud que denote respeto y aceptación, ya que con frecuencia la persona se siente rechazada. Dado que estamos en contacto permanente con una diversidad cultural, hay que ser prudentes a la hora del contacto físico y, si el lenguaje hablado es limitado, el lenguaje no verbal resulta prioritario. En caso necesario, la presencia de intérpretes es de gran ayuda.

Además, hay que analizar y elaborar permanentemente nuestros propios prejuicios y aspectos racistas y no intervenir sin conocer los problemas fundamentales de la persona. Recordemos que a mayor tiempo del primer contacto, más posibilidades tenemos de estructurar el vínculo. Hay que tener cierta flexibilidad en la puntualidad ya que, como decía antes, suele haber una distorsión de la realidad espacio-temporal.

Es necesario tener presentes los aspectos sociales que estresan a estas personas, las situaciones que generan, mantienen y refuerzan las enfermedades mentales asociadas al estrés crónico y la exclusión social. Y una forma de ayudar es reconocer las diferencias. Por eso, no es eficaz actuar “como si no pasara nada”. Aceptar las diferencias e incluso hacerlas manifiestas genera confianza.

“Escuchar” lo que la persona necesita y evitar los diagnósticos precipitados, es otro de los principios fundamentales en una correcta atención, y por supuesto tomar en cuenta las 3 “H”: Humildad, Humor, Humanidad. (F. Navarro)¹⁴, cualidades muy fáciles de nombrar pero tanto de actuar.

Y sobretodo, hay que evitar convertirnos en un estresor más. Porque marginar también puede consistir, por ejemplo, en adoptar posturas paternalistas que, en últimas, refuerzan la condición de vulnerabilidad y limitan la posibilidad de crecer en el proceso. Por esto, cuando se previenen cualquiera de las formas de marginación, la persona inmigrante tiene un campo abierto de posibilidades de evolución personal. Entonces, prevenir este tipo de actitudes de nuestra parte, supone defender la capacidad de autonomía y la toma de decisiones sobre la propia vida, lo que permite a la persona inmigrada configurarse como sujeto y actor principal de su proceso migratorio, con el apoyo y el acompañamiento oportunos en el transcurso de su desarrollo, reconociendo los propios recursos y potenciando el capital humano que trae la persona desde su lugar de origen, y el que va acumulando con la experiencia migratoria. Además, es necesario ser conscientes de que nunca son demasiados los esfuerzos por la salud psicosocial de los/las inmigrantes. Por eso es indispensable el trabajo en red.

Dentro del reto personal que supone el trabajo con inmigrantes, está el cuidado de nuestra salud, ya que son frecuentes los sentimientos de impotencia y frustración, que muchas veces se traducen en hostilidad, manifestada en actitudes de rechazo (no atenderle, derivarlo), reacciones paternalistas, compasión o lástima. También es común el desarrollo del *Burnout*, con síntomas como desmotivación, fatiga, cefaleas, molestias gastrointestinales, insomnio, etc. Cuando el/la profesional se siente apoyado/a y bien dirigido/a, el efecto del *burnout* es mucho menor.

14 Federico Navarro. Médico y Neuropsiquiatra italiano, continuador del trabajo de W.Reich.



María Clara Ruiz Martínez
<http://mariaclararuiz.com>
maclarm@cop.es

Para prevenir que estas reacciones se instalen en nuestro organismo de forma crónica, y para que nuestras(os) usuarias(os) se puedan beneficiar realmente de nuestra capacidad de ayuda, es necesaria una constante autoevaluación, buscando alternativas y soluciones para la prevención.¹⁵

Esto es todo por hoy, agradezco a la Asociación de Profesionales Internacionales de Madison, WI, a Edgewood College y a la Cámara de Comercio Latina del Condado de Dane, por haber hecho posible este evento.

También gracias a todos los amigos, familiares y colegas que colaboraron desde el desarrollo de la idea hasta difundir la información y, por supuesto, a todos los presentes por su tiempo y sus valiosos comentarios.

¹⁵Para profundizar en el tema de la prevención en salud de quienes trabajamos con la población inmigrante, sugiero consultar mi artículo: "Profesionales que trabajan con inmigrantes: Burnout y prevención", disponible en: <http://mariaclararuiz.files.wordpress.com/2012/04/profesionales-que-trabajan-con-inmigrantes-burnout-y-prevencion.pdf>