

EMIGRÉ, ¿AHORA QUÉ HAGO?

GUÍA PRÁCTICA DE AFRONTAMIENTO DEL DUELO MIGRATORIO

EMIGRÉ, ¿AHORA QUÉ HAGO?

Es una guía desarrollada en el marco del proyecto de protección y prevención de la salud mental de migrantes, refugiados venezolanos y población de acogida que residen en el Perú, desarrollado por el Centro de Apoyo Emocional de Unión Venezolana en Perú con el apoyo de la Organización Internacional para las Migraciones.

Participaron en su elaboración el equipo de psicólogos:

Abraham Javier Deus Ayala
Daniela Andreina Núñez Nuñez
Jeiveh Mendoza González
Oriana Pinto Gutiérrez

Revisado por:

Evelyn Sosa Oliveros
Psicólogo Clínico
Coordinadora del proyecto

Primera edición: Diciembre 2022
Lima, Perú

INTRODUCCIÓN

El duelo es el proceso que continúa a una pérdida y se encuentra presente en cualquier etapa de la vida

“El duelo es la reacción emocional y del comportamiento que se manifiesta en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe. Es una respuesta adaptativa normal que suele producirse en el contexto de la muerte de un ser querido, como reacción ante la pérdida de una persona amada o de alguna abstracción que ha ocupado el lugar de aquella”. Dávalos, García, Gómez, Castillo, Suárez, & Silva. (2008).

Según el autor mencionado, es un conjunto de signos y síntomas que surgen como una manera de responder ante la pérdida y que le permiten al individuo que la vivencia adaptarse a un nuevo entorno en el cual lo perdido ya no estará presente, y según diversos autores suele tener diversas clasificaciones como normal y patológico. Al hablar de pérdida, puede ser de cualquier cosa material con la cual se tenga un vínculo como muerte de personas y pérdida de ideales.

Al atravesar por una pérdida, lo cual puede darse en cualquier contexto y por muchas razones a lo largo de la vida de cada persona, según el autor citado, reconoce el proceso del duelo como normal, e identifica tres etapas, inicio o primera etapa, en donde se vinculan características fisiológicas principalmente, siendo reacciones de defensa ante el reconocimiento de la pérdida. La segunda etapa o etapa central, que es la vivencia de los síntomas de tristeza, sin afectar considerablemente las otras áreas de su vida, la persona puede verse sumergida a un estado de soledad y desinterés. Y, la tercera etapa o etapa final, en la cual los síntomas se disipan y se experimenta alivio. Sin embargo, al prolongarse los síntomas en el tiempo e intensificarse, suele convertirse en patológico, afectando todas las áreas de la vida del individuo.

Emigrar corresponde al acto de una persona de dejar su lugar de origen para establecerse temporal o definitivamente en otro país o región. Es una acción que se ha visto en personas en toda época y país de manera fluctuante, la cual varía por diversos factores, entre ellos viajes por trabajos, las carencias y dificultades en el país de origen, enfermedades, conflictos bélicos, entre otros. En los últimos tiempos, según estadísticas del año 2020, publicadas por OIM (2021), el movimiento migratorio internacional es de 281 millones de migrantes, equivalente al 3.6% de la población mundial, a diferencia de la cifra del año 1990 de 128 millones, y, hasta diciembre de 2019, la migración venezolana alcanzó cifra de 4.769.498 personas en el mundo con mayor concentración en países como Colombia, Perú, Ecuador, Chile y Estados Unidos

La persona que emigra se ve expuesta a nueva cultura, léxico, idioma, ritmo de vida, alimentación, entre otros factores que en conjunto y considerando la inmediatez de la exposición, el impacto suele ser considerable y toma mucha influencia en la elaboración de la pérdida, pues no es un solo factor sino muchos juntos y a la vez, que influyen en el proceso adaptativo, considerando que no es igual vivirlos en situación positiva y planificada o en extremas condiciones. Esta guía surge como apoyo para el reconocimiento del duelo y proporciona diversas estrategias para afrontarlo y cuidar de la salud mental.

¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo, Gómez- Sancho (2004); o también la reacción normal o del comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe. Incluye componentes psicológicos, físicos y sociales con una intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida. En términos generales, es un proceso normal por lo que no se requiere de situaciones especiales para su resolución.

Se tiende a pensar en el duelo solo en el contexto de la muerte de un ser querido, pero también suele producirse como reacción ante la pérdida de una persona amada o de alguna abstracción que ha ocupado su lugar, como la patria, la libertad, un ideal, entre otros. En todo tipo de situaciones vitales existe un grado de aflicción y duelo; incluso, cambios corrientes como mudarse a otra casa o trasladarse a una nueva región puede implicar la sensación de pesar por la pérdida en el contexto donde siempre hemos vivido, y a veces, del estrecho contacto con los amigos.

¿QUÉ SIGNIFICA UN DUELO MIGRATORIO?

Achotegui (1997), lo describe como un “proceso de reorganización de la personalidad que tiene lugar cuando se pierde algo que es significativo para el sujeto”. Por su parte, Víctor Cabré (1993), describe que los procesos de duelo hacen referencia al conjunto de emociones, pensamientos y cogniciones que surgen por la separación o pérdida en relación que les son propios al migrante y que forman parte integrante de su identidad. Surge la percepción de habitar mundos diferentes y nacen los conflictos de lealtades.

- Físicos
- Emocionales
- Cognitivos
- Conductuales

Señales de alarma:

- 1.Mucha preocupación (en relación con el trabajo, pensar que no lograría responder a las responsabilidades (pago del alquiler, servicios) y enviar a Venezuela).
- 2.Llanto recurrente, sensación de tristeza y soledad.
- 3.Tensión, insomnio, pensamientos recurrentes intrusivos e irritabilidad o actitud defensiva. Estrés constante.
- 4.Fatiga, dolores musculares y articulares. Dolor de cabeza y migraña.
- 5.Sentimientos de indefensión, incertidumbre, miedo e inseguridad.
- 6.Pensamientos fatalistas o negativos, desesperanza, angustia.
- 7.En ocasiones despertaba y me sentía desorientada, no sabía dónde estaba. Dificultades de atención y concentración.
- 8.Despersonalización (no saber quién soy, desmotivación, pérdida de la planificación de objetivos, perder el rumbo)

No está mal sentirlo es algo normal cuando decides salir de tu país de origen. Y más en las condiciones de una migración forzada. El duelo migratorio hace referencia al conjunto de emociones, pensamientos y conductas que surgen por la separación o pérdida en relación que les son propios al migrante y que forman parte integrante de su identidad. El duelo migratorio es parcial, recurrente y múltiple que conlleva a un proceso de adaptación al país de acogida.

Este duelo es parcial porque no se ha perdido contacto con el país de origen. Permanece donde está, cabe la posibilidad de contactar con él y regresar algún día. Es recurrente porque permanece la relación con el país de origen, que hace que se reviva la emocionalidad y los vínculos a través de una videollamada, al recibir noticias y el estar constantemente conectados a las redes sociales de páginas de Venezuela. Es múltiple porque el proceso de duelo migratorio conlleva a pérdidas del contacto físico de la familia y amigos, la pérdida de la lengua, la cultura (costumbres, religión y valores), estatus social y laboral, la tierra (países), contacto con el grupo étnico y los riesgos a la integridad física.

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE DUELO MIGRATORIO?

Es importante comprender, que debido a las múltiples pérdidas que se dan en el duelo migratorio, en algunos casos se dificulta el poder elaborar el duelo.

¿Qué se entiende por elaborar el duelo?

Es un proceso donde el individuo puede nuevamente reconectarse con su entorno, mientras atraviesa la experiencia de afrontar emocionalmente la pérdida, y que culmina en la capacidad de adaptación a la nueva situación.

En este sentido, se observan 3 tipos principales de duelos.

Tipo Simple:

Este se observa cuando las condiciones migratorias son favorables y, por tanto, se logra su elaboración. Por ejemplo: Se observa en el caso de jóvenes que emigran sin dejar en su país de origen a familiares con problemas de salud, o hijos menores de edad. Que tienen la posibilidad de ir a visitar a su familia o pueden llevársela. Cuando el país de origen maneja una semejanza cultural y/o comparten el mismo idioma.

Tipo Complicado:

Este tipo se desarrolla cuando se descubren situaciones migratorias que dificultan la elaboración del duelo. Por ejemplo: Cuando la persona que emigra deja a familiares que dependen de él, como sus padres con algunos problemas de salud, a sus hijos menores, sin embargo, en este caso la persona tiene la posibilidad de retornar al país de origen de visita o puede llevarse luego a su familia al nuevo país. Cuando no logra restablecer el estatus laboral y/o social que tenía en el país de origen, pero logra encontrar una nueva profesión u oficio en el país de acogida.

Tipo Extremo:

Este es el duelo más complicado, ya que las condiciones son tan inciertas o problemáticas que no es factible su elaboración, ya que prevalece por encima de las estrategias de afrontamiento de la persona y sus habilidades para adaptarse. Por ejemplo: Este duelo se da cuando un sujeto que emigra y deja a sus niños menores, padres, abuelos o hermanos que estaban a su cuidado con salud delicada, y no tiene posibilidades de apoyarlos, ni de volver con ellos, ni de llevarlos al nuevo país. Cuando su integridad física se encuentra bajo riesgo o amenaza.

ANTE LA PREGUNTA ¿POR QUÉ EMIGRAMOS?

Las respuestas son múltiples y las razones innumerables. Es un proceso emocionalmente difícil para los que se van, para los que se quedan y que ninguna migración es igual a otra.

Más allá de las razones que nos llevaron al escenario de ser migrantes, nos enfrentamos al reto de adaptarnos a una nueva sociedad, cultura, sistema económico, y político, lo que puede representar retos individuales que afrontaremos desde los recursos personales con los que contamos, aunque en ocasiones sea necesario integrar nuevas estrategias que nos ayuden a superar este proceso

¿CÓMO AFRONTAR EL DUELO MIGRATORIO?

- Conectarse con la identidad ¿Quién eres?
- Plantearse objetivos ¿Qué quieres lograr? ¿Cómo lo quieres?
- Socializar con grupos connacionales y de acogida a través de actividades recreativas.
- Asesoría y regularización migratoria
- Reconocer e identificar tus emociones, habilidades y capacidades.
- Dedicar tiempo para el goce y disfrute de actividades.
- Crear espacios de comunicación y conexión con el ritmo de tu proceso de adaptación al nuevo país para, comprender que es normal sentir emociones desagradables como la nostalgia y tristeza. Aceptar que se extrañan las personas queridas y las cosas que se tenían en el país de origen, desde cosas como el clima, hasta objetos personales como la cama.
- Mantener contacto con otros migrantes y conversar sobre sus vivencias y emociones. Esto ayuda a sentirse comprendido.
- Fortalecer vínculos familiares con quienes tengas cerca o lejos.
- Evitar el aislamiento
- Recordar el motivo que te hizo emigrar, para recordarte que estás haciendo tu mejor esfuerzo para lograr tu meta.
- Anotar tu historia y todo lo que has vivido y has hecho para lograr estar donde estas. Tu preparación, tu conocimiento, tus esfuerzos, tus sacrificios no han sido suerte, sino constancia y talento.
- Busca ayuda si lo consideras necesario, en programas que brinden el acompañamiento que necesitas.

Ejercicio práctico ¿Cómo materializar tus metas?

Puedes crear tu propio plan para afrontar el duelo. Una forma es establecer metas.

Responde esta pregunta:

1. ¿Cómo me ayudará a sentirme mejor el alcanzar metas?

Hay varios tipos de metas:

Metas A Corto Plazo

- Son aquellas cosas que te gustaría iniciar o lograr pronto (por ejemplo, dentro de los próximos seis meses)

Metas A Mediano Plazo

- Son esas cosas que deseas alcanzar entre 1 a 5 años.

Metas A Largo Plazo

- Son cosas que te gustaría hacer en algún momento en tu vida

Identifica Tus Metas

Escribe tus metas a corto plazo, a mediano y a largo plazo.

MIS METAS A CORTO PLAZO
MIS METAS A MEDIANO PLAZO
MIS METAS A LARGO PLAZO

Ahora vamos a darle forma a las metas. Ponerte metas claras y concretas te ayudará a mantener la motivación, mantener el foco de tu atención y poder darle un seguimiento hasta que te des cuenta cuando las hayas alcanzado. Una forma de lograrlo es a través del método SMART.

S: Específicas. Debe estar descrita de la forma más específica y concreta posible, es decir que todos los que la vean entenderán lo que harás y cómo lo harás.

M: Medibles. Debe poderse medir de una forma cuantificable para poder analizar si se está logrando o no.

A: Alcanzables. Es importante verificar si es realista lo que se desea alcanzar, a pesar de ser un reto. Se deben evaluar los recursos, el tiempo y las barreras para poder verificar si verdaderamente es posible lograrlo.

R: Relevantes. Debe tener un para qué, debe ser importante, tener un sentido y ser significativa.

T: Con un tiempo establecido. El tiempo debe describirse para poder evaluar cada etapa que se atravesará hasta lograrlo.

EJEMPLOS:

EN VEZ DE:

INTENTAR CON:

“Ser una buena amiga”	“Pasar tres horas a la semana haciendo cosas agradables con mis amistades durante dos meses.”
“Ser un buen músico	“Pasar 6 horas a la semana practicando mi instrumento musical durante los próximos 6 meses.”

Reestructuro mis metas SMART:

1. _____
2. _____
3. _____

Ahora, es momento de dividir tus metas grandes en pequeñas tareas. Analiza si cada tarea se puede lograr sin demasiado esfuerzo.

Por ejemplo, si deseas aprender un nuevo idioma, un primer paso puede ser buscar institutos de idiomas, destinar algunas horas de estudio, entre otras.

Responde: ¿Cómo puedo dividir mis metas en tareas más pequeñas?

¡Ya está listo! Ahora cada vez que vayas logrando las pequeñas tareas que te ayudan a alcanzar tu meta, puedes recompensarte mentalmente y también en la vida real.

¿Cómo me gustaría recompensarme? Coloca algunas ideas de recompensas aquí:

Cuando nos recompensamos, ayudamos a nuestro cerebro para que se mantenga motivado y centrado en las metas. Y recuerda, a veces las circunstancias cambian, si sientes que ya tu meta no es alcanzable, o si te has encontrado con muchas barreras, no te rindas, puedes modificar los tiempos, los objetivos, los recursos, mantente flexible y orientado, pero no cambies la meta.



¿CUÁNDO DEBO PEDIR AYUDA?

Debes pedir ayuda cuando sientas que los síntomas expresados anteriormente se intensifiquen y te impidan desarrollar tus actividades diarias. Esta ayuda la puedes obtener a través de grupos de apoyo de comunidad venezolana y de los servicios que brindan los Centros de Salud Mental Comunitarios y Establecimientos de Salud para la prevención y promoción de la salud mental.

CENTRO DE SALUD COMUNITARIO			
113 - SALUD			
Cuentan con psiquiatría y servicios especializados para niños/as, adolescentes y adultos mayores; así como, servicios especializados en adicciones y participación social y comunitaria.			
ORIENTACIÓN Y ASISTENCIA SOCIO - EMOCIONAL			
UVP - Unión Venezolana en Perú	Atención psicológica: apoyoemocional@unionvp.org Atención psicológica para víctimas y sobrevivientes de VBG: Genero@unionvp.org		
HIAS - Sociedad Hebrea de Ayuda al Inmigrante	932 493 538		
CAPS - Centro de Atención Psicosocial	961 366 610		
CAREMI - Centro de Apoyo para Refugiados y Migrantes	Oficina central breña: 993 510 666 913 194 590		
	SJM 946 346 569 946 390 314	SMP 946 394 484 9546 351 163	
	CALLAO 946 394 804 946 580 667	SJL 946 375 594 946 386 193	
EMERGENCIAS			
100	Violencia contra la mujer	105	Policía Nacional
106	Emergencias Médicas (SAMU)	116	Bomberos

¿ES NORMAL TENER RECAÍDAS?

Muchas personas desconocen que el duelo migratorio es un proceso complejo, debido a las múltiples pérdidas que genera, y que cada una de estas pérdidas conlleva a un cambio. Pero para que este cambio se logre, se necesita pasar por un proceso de adaptación que requiere de esfuerzo y de la inversión de un tiempo mientras se procesa, y esto termina siendo agotador tanto físicamente como de forma psicológica y emocional.

Durante este proceso las personas pueden comenzar nuevamente a experimentar las reacciones del duelo y aunque algunas personas consiguen alivio en corto tiempo, hay otras personas en las que se prolonga en el tiempo. Es importante comprender en este momento que el duelo no es algo lineal, sino más bien algo cíclico, que se asemeja a las olas del mar. En ocasiones vienen olas con mucha fuerza, algunas son inesperadas y grandes, pero en otras ocasiones baja la marea y se estabiliza, es suave y en calma.

También en este proceso se suman las ocasiones detonantes, como, por ejemplo, el pasar por fechas especiales, como cumpleaños o festividades como la navidad; también puede que la persona se encuentre con algo que le recuerde a su origen, como una canción; o puede que alguien haga una pregunta inesperada que movilice algunos recuerdos y emociones.

Todo esto forma parte del duelo. A veces se logra identificar el por qué, aunque no todas las veces está claro, pero esta metáfora ayuda a comprender que es natural que las personas en duelo tengan días buenos y otros, mas difíciles. Te ayudará a comprender que, cuando tienes un día malo, no significa que hayas recaído o que estés empeorando. Poniendo en práctica las recomendaciones, lograrás ir procesando tu pérdida, atravesando los altibajos y con el tiempo y la ayuda, encontraras el alivio.



REFERENCIAS

CADA (2018). Guía Para Definir Objetivos Basada En El Método Smart. Centro de Apoyo al Desarrollo Académico. Universidad del Desarrollo. Disponible en: <https://cada.udd.cl/files/2018/11/2.-B-.pdf>

Calvo, V.G. (2005). El duelo migratorio. *Revista Trabajo Social*, (7), 77-97.

Czechowicz, H. y otros (2013). *Inteligencia Migratoria ¿Me quedo o me voy?* Ediciones B. Caracas - Venezuela

Dana-Farber Cancer Institute (2013). Cuando el duelo es reciente. Guía para las familias y los amigos. Departamento de Comunicaciones. 450 Brookline Avenue Boston, MA 02215

Dávalos, E. G. M., García, S., Gómez, A. T., Castillo, L., Suárez, S. S., & Silva, B. M. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31.

Gómez-Sancho M. (2004) *La pérdida de un ser querido, el duelo y el luto*. Madrid: Arán Ediciones.

Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). [Dialnet-MigracionYSaludMentalElSindromeDellnmi-granteConEst-3119470.pdf](http://dialnet-migracionysaludmental.el-sindrome-del-inmigrante-con-est-3119470.pdf)

OIM, Onu Migración (2021). "Informe sobre las migraciones en el mundo 2022". <https://worldmigrationreport.iom.int/wmr-2022-interactive/?lang=ES>



El Centro de Apoyo Emocional es una iniciativa que promueve el cuidado de la salud mental de la organización no gubernamental Unión Venezolana en Perú con el apoyo de la Organización Internacional para las Migraciones.

Desde el Centro de Apoyo Emocional se ofrecen servicios de psicología primaria, actividades psicoeducativas y primeros auxilios psicológicos dirigidos a la población migrante y refugiada, como también a la comunidad de acogida en el Perú.

Para solicitar el apoyo psicológico gratuito puede enviar un correo a apoyoemocional@unionvp.org

Síguenos en Instagram para conocer todas nuestras actividades: [@apoyoemocionaluvp](https://www.instagram.com/apoyoemocionaluvp)

Unión Venezolana en Perú
#GENERANDOOPORTUNIDADES

Contáctanos
@unionveperu



Dirección: Calle Mariano Melgar 225, Miraflores Lima-Perú

www.unionvp.org



CON EL APOYO DE:
OIM
ONU MIGRACIÓN