

INMIGRACIÓN Y SALUD PSICOSOCIAL: CREANDO PUENTES, FORMANDO REDES

IMMIGRATION AND PSYCHO-SOCIAL HEALTH: BUILDING BRIDGES, CREATING NETWORKS

María Clara Ruiz Martínez
Universidad de Alicante. España/Spain
maclararm@cop.es

Recibido/Received: 12/12/2011
Modificado/Modified: 13/01/2012
Aceptado/Accepted: 31/01/2012

RESUMEN

Este trabajo tiene como objetivo aportar en la creación de puentes entre entidades, grupos de trabajo y profesionales que trabajan en el campo de la atención psicosocial con población migrante y su sistema familiar, en función de la salud mental y la prevención del fracaso migratorio. Se basa en resultados del trabajo en atención psicológica, tanto a nivel particular como asociativo, en estudios ya realizados y en datos aportados por otras entidades. La creación de redes de trabajo interdisciplinario en los países implicados con la migración, permitirá una atención de mayor calidad, optimizando los recursos mediante la interconexión y el seguimiento de la familia transnacional.

PALABRAS CLAVE

Inmigración, multiculturalidad, psicosocial, red, salud, transnacional.

SUMARIO

1. Introducción. 2. Materiales. 3. El papel de las organizaciones en la situación migratoria. 4. La salud psicosocial. 5. El proceso migratorio de colombianos en España. 6. Los países de origen y destino. 7. El retorno. 8. La atención psicosocial para inmigrantes. 9. Algunas organizaciones comprometidas con la salud psicosocial. 10. Conclusiones. Bibliografía.

ABSTRACT

This paper aims to contribute to the creation of bridges between entities, working groups and professionals working in the field of psychosocial care with the migrant population and their family system, on the basis of mental health and prevention of migration failure. It is based on results of work in psychological attention, both at the individual level and the associative, in studies already conducted as well as information provided by other entities. The creation of networks of interdisciplinary work in the countries concerned with immigration will enable a higher quality care, optimizing resources through networking and monitoring of the transnational family.

KEYWORDS

Immigration, multiculturalism, network, psychosocial, health, transnational.

CONTENTS

1. Introduction. 2. Materials. 3. The role of organizations in the migration situation. 4. The psychosocial health. 5. The migration process of Colombians in Spain. 6. The countries of origin and

destination. 7. Return. 8. Psycho-social care for immigrants. 9. Organizations committed to the psycho-social health. 10. Conclusions. References.

1. INTRODUCCIÓN

Este artículo ha surgido a partir del interés por colaborar en el fortalecimiento de redes entre entidades, grupos y profesionales dedicados al tema migratorio en el campo de la atención psicosocial, concretamente a la población colombiana residente en la Comunidad Valenciana. Dado que la situación migratoria se torna cada vez más compleja, considero de gran importancia el trabajo sintonizado y coherente, en función de una atención integral a la población inmigrante y a su sistema familiar y social. También se pretende reconocer la importancia de un adecuado proceso migratorio, tanto en su aspecto psicosocial como preventivo, frente al fracaso del proyecto migratorio. Se han encontrado investigaciones y estudios teóricos realizados tanto en España como en Colombia, encaminados a la comprensión del proceso migratorio, de gran utilidad para el desarrollo de este trabajo y cuyas referencias se encuentran al final del documento. Por otra parte, no se han encontrado estudios anteriores sobre salud psicosocial de población inmigrante específicos para la Comunidad Valenciana, y tampoco en lo referente al papel de las organizaciones en la prevención en salud mental de la población inmigrante.

Se entiende que la salud psicosocial está interconectada con todos los demás aspectos relacionados con la migración. La situación legal, económica, social, familiar, laboral, está influida y, a su vez, es influyente de los procesos psicosociales por los que una gran cantidad de personas inmigrantes atraviesa, pues su condición supone afrontar diversos cambios de características internas y externas. Esta condición no es estática ni homogénea para todo el colectivo ni afecta al entorno social de la misma manera, sino que depende de diversos factores como la situación precedente al viaje, las posibilidades económicas, el grado de libertad con que se ha decidido migrar, el hecho de tener pareja, hijos, el lugar de residencia de éstos, etc.

Para el desarrollo de las ideas, en este documento se tratarán los temas por separado, empezando por el papel que cumplen actualmente las organizaciones no gubernamentales en el proceso migratorio, para luego hablar sobre salud psicosocial, en donde se tratará la experiencia de la migración y su influencia en el sistema social, por ejemplo en los hijos y en otras personas residentes en los lugares de procedencia y de destino, haciendo una mención final a la situación de retorno, tal como se está desarrollando actualmente. Después de este breve recorrido por la experiencia migratoria, se analizará la importancia de la asistencia psicológica en el trabajo con inmigrantes y se presentará un listado de organizaciones colombianas y valencianas, que han manifestado su interés por fortalecer la labor en equipo, en función de una mejor calidad en la atención, respondiendo a las demandas que plantean los propios inmigrantes.

2. MATERIALES

Para llevar a cabo este estudio se ha recogido la información a través de las siguientes vías:

- Conclusiones obtenidas a través de la atención psicológica individual y de talleres realizados por la autora de este artículo, a nivel privado y con usuarios de la Asociación América-España Solidaridad y Cooperación (AESCO), en su sede de Valencia (España).
- Estudios y documentos teóricos ya realizados, consultados vía online y en papel, cuyas referencias se citan a lo largo del documento y al final en el apartado de bibliografía.
- Datos aportados por asociaciones, grupos de trabajo y profesionales dedicados a temas de migración en el aspecto psicosocial, tanto en la Comunidad Valenciana como en Colombia.

3. EL PAPEL DE LAS ORGANIZACIONES EN LA SITUACIÓN MIGRATORIA

Las Organizaciones no gubernamentales dedicadas a la atención al inmigrante, desarrollan una función importantísima a la hora de facilitarle el acceso a la sociedad receptora. Teniendo por definición características de no-gubernamentalidad, objetivos sociales, contenido social y objetivos no comerciales, las ONGs se constituyen como canales de información, manteniendo vías de comunicación social y cultural con los países de procedencia y con el de acogida (Herranz, 2008). Esto permite ver lo que se denomina Infraestructura sociocultural transnacional (Pries, 1999), que consiste en una mezcla entre los patrones culturales del país de procedencia y la asimilación de valores del país receptor. Siendo las ONGs las instituciones principales en la toma de contacto al principio y durante el asentamiento, favorecen y moldean el nuevo espacio transnacional en el que se relaciona la cultura de origen con la de llegada.

A las asociaciones de inmigrantes llegan personas con diferentes necesidades y motivos de consulta, y evidentemente la demanda está relacionada, la mayoría de las veces, con las condiciones sociales consecuentes con las políticas migratorias y la situación del país de residencia. Consultas sobre oportunidades laborales, regularización, arraigo o retorno, son las más solicitadas, aunque también se responde a la oferta de programas de codesarrollo, prevención de la violencia de género, educación intercultural y atención psicológica, entre otros. Un ejemplo de la capacidad mediadora de las ONGs es el programa voluntario de comprensión de la sociedad valenciana, promovido por la Conselleria de Inmigración y Ciudadanía de la Generalitat Valenciana, que desde el año 2009 ha conseguido, a través de varias asociaciones, agrupar a inmigrantes de diversas nacionalidades para dar un curso de 40 horas sobre temas como lengua castellana y valenciana, legislación, geografía e historia de España e información práctica, con el objetivo de transmitir valores de la sociedad receptora en función de la integración.

Sin entrar a valorar las motivaciones, la conveniencia o la eficacia de los programas, los usuarios acuden a las entidades no gubernamentales con la esperanza de resolver sus dificultades de adaptación al nuevo país, y, aunque la primera necesidad expresada sea más o menos material, generalmente existe con la misma intensidad un deseo de ser escuchado, de compartir asuntos de la vida cotidiana, de la preocupación por los hijos, de la vida de pareja y, la mayoría de las veces, existe un gran interés por encontrar un espacio de confianza para expresar el anhelo, las dudas sobre la decisión tomada al emigrar, la dificultad de vivir lejos de hijos y otros familiares, y la necesidad de ser parte de una sociedad que no siempre resulta comprensible. Por lo tanto, las ONGs se ven en la permanente tarea de crear acciones que cubran necesidades cada vez más apremiantes, con las limitaciones que supone su condición de dependencia de subvenciones externas.

Paralelamente, existen equipos académicos, grupos de trabajo y actores independientes que, sin estar conformados como entidad ni funcionar como tal, realizan investigación, análisis teóricos y de campo o atenciones individuales y grupales a algún sector de la población inmigrante en temas relativos al proceso migratorio a diferentes niveles. Dada la complejidad de la situación migratoria actual, sería de gran valor aunar estos esfuerzos para trabajar conjunta y coherentemente en función de una atención integral a los inmigrantes y su sistema social.

4. LA SALUD PSICOSOCIAL

Oficialmente, sigue vigente la definición adoptada hace algo más de 60 años por la Conferencia Sanitaria Internacional, que concibe la salud como un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedades. A esta definición de la OMS, se añade además la importancia de los factores que actúan en la adaptación de la persona al medio, lo cual supone una labor permanente de promoción de la salud, conformando un modelo biopsicosocial que cubra las necesidades de manera integral. Dentro de la promoción de la salud está la prevención de las consecuencias de aquellos elementos socioculturales que facilitan los desajustes emocionales y el desequilibrio en la conducta de un grupo humano susceptible a esos elementos (León Padilla, 1975). Las organizaciones de servicio humano, entre las que se encuentran las destinadas a la promoción del mejoramiento de la calidad de vida de la población inmigrante, tienen la función de proteger, mantener e incrementar el bienestar personal de la población con la que trabajan, y esto incluye la salud psicosocial.

Por lo tanto, las organizaciones creadas para el apoyo a inmigrantes han de estar preparadas para atender la salud de los usuarios, y una de las bases consiste en comprender el proceso migratorio en toda su complejidad. Como se verá más adelante, este proceso comprende un sinfín de condicionantes y, con frecuencia, se corre el riesgo de victimizar o infantilizar a la persona que ha emigrado, por su condición de vulnerabilidad social. Es necesario tomar en cuenta este riesgo pues una de las condiciones para que la persona consiga elaborar su proyecto, es justamente la capacidad de autonomía y la toma de decisiones sobre su propia vida, configurándose 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.

La inmigración puede ser una experiencia dura y dolorosa, pero también supone 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.

5. EL PROCESO MIGRATORIO DE COLOMBIANOS EN ESPAÑA

La migración colombiana significativa se remonta a los años 60, coincidiendo con el comienzo del conflicto interno, con la introducción de reformas a las leyes de inmigración norteamericanas que abrían las puertas a este país, y con la alta demanda de mano de obra

de la economía venezolana en expansión por el boom del petróleo en la década de los 70. En la década de los 80 Colombia sufrió un deterioro de su economía, provocada por reformas neoliberales que llevaron a la quiebra masiva de empresas privadas incapaces de competir en la apertura económica propuesta por el gobierno colombiano, sumando a esto el colapso en los precios internacionales del café que detuvieron la dinámica del eje cafetero, el sector con mayor estabilidad, produciendo la quiebra de sus productores, aumentando significativamente el desempleo del país y reduciendo el ingreso de divisas. Por otra parte, la sobreoferta de profesionales universitarios, trabajadores jóvenes que ingresaron al mercado, provocó la muerte laboral a una cantidad significativa de ciudadanos mayores de 30 años, esto en un momento en que Colombia enfrentaba problemas a nivel político, social y militar. La violencia contribuyó, y contribuye, a generar un ambiente de inseguridad, inestabilidad e incertidumbre, surgiendo la emigración como una opción para sus ciudadanos (Hurtado, 2007).

Para hacernos una idea, España es el tercer país receptor de migración colombiana después de Venezuela y Estados Unidos (OIM, 2010). La emigración supone el 10.1% del total de la población, que es de 42.9 millones de personas, alcanzando la migración a España un 23.3% (DANE, 2008). Según el reporte del DANE de 2009, el número total de colombianos en el exterior es de 3.378.345 (OIM, 2010). Por otra parte, el 12,22% de la población residente en España es extranjera, y con respecto a la Comunidad Valenciana, la población inmigrante alcanza el 17,48%, sin contar la población en situación irregular, que se estima en un 16,64% a nivel estatal y en un 31,72% a nivel de Comunidad Valenciana (OVIM, 2011).

Más allá de estas cifras se encuentran los afectos, los vínculos, las ausencias y las nuevas presencias. Mujeres y hombres que han viajado a España con la expectativa de mejorar su calidad de vida, con historias y condiciones diferentes pero con un aspecto común: la vivencia del proceso migratorio, que consiste en una serie de experiencias que suponen una transformación tanto en las personas que emigran, como en el sistema familiar y social, afectando de maneras distintas a los países de origen y de destino. Además, ha emergiendo un nuevo tipo de migrante denominado "transmigrante", para quien la migración se convierte en "una forma de vivir y sobrevivir en sí misma", formando así diferentes posiciones sociales, actitudes, identidades, prácticas cotidianas, biografías, etc., (Pries, 1998). Es decir, para algunos, la migración ya no supone una situación excepcional en la vida, sino que se convierte en un acontecimiento tan frecuente que puede decirse que se "vive cambiando de lugar", hallándose en un espacio social transnacional. Sin restar importancia a las formas tradicionales de migración, esta percepción nos obliga a mirar más allá de la lógica concreta de los espacios sociales unilocales de procedencia y de llegada y, aún más, a cuestionar el supuesto de que la vida social está delimitada por espacios geográficos.

Como vemos, las formas, la duración, la intensidad y las consecuencias de la migración son particulares. Dependen de factores internos y externos a la persona que ha emigrado y este proceso se ve condicionado por las relaciones que se emprenden con las sociedades de acogida y también con el grupo social de origen. Conseguir un equilibrio entre estos mundos constituye uno de los mayores logros: la posibilidad de combinar la capacidad de ser receptivo y permeable a la diversidad cultural, sin perder la propia identidad. A medida que se avanza en la investigación y en la comunicación directa con inmigrantes, se puede ver cómo se repiten características que nos permiten hacer algunas generalizaciones, sin

por eso caer en absolutismos. Tomando esto en cuenta, veremos en qué consiste el proceso migratorio, a nivel general.

El proyecto

Podría decirse que el primer momento del proceso migratorio se refleja en el proyecto, que surge a partir de la decisión de cambiar las circunstancias actuales por otras, que se esperan encontrar en un lugar diferente. En una investigación realizada en Colombia para conocer las percepciones respecto a la vida en España, de colombianos candidatos a migrar a este país (Ruiz, Välimäki, 2007), se vio que el motivo más frecuente que impulsa a los colombianos a emigrar, está relacionado con la búsqueda de oportunidades laborales que faciliten un mayor nivel adquisitivo del que se obtiene en Colombia. Esta motivación se ha reforzado con la percepción social de que fuera de Colombia se encuentran mejores opciones a nivel económico, y por la transmisión oral de quienes han emigrado y han vuelto, contando noticias positivas acerca de su experiencia. En la última década, antes de la crisis económica que atraviesa este país, España se ha convertido en un buen destino por la similitud cultural y la ventaja del idioma. Sin embargo, con estos aspectos a favor, la persona que empieza a pensar en emigrar es muy consciente de lo que supondrá alejarse de la familia para vivir en soledad, aunque percibe la migración de manera positiva esperando conseguir una adaptación suficiente.

Pero no siempre el trabajo y el dinero son las razones para salir del país. También atraen las oportunidades de estudio y desarrollo profesional, la expectativa de la aventura y el enriquecimiento cultural y personal. De acuerdo con las expectativas particulares, el deseo de emigrar a España se concentra en la idea de "mejorar la calidad de vida", reflejada en oportunidades académicas, mejor nivel socioeconómico, futuro para los hijos, cultura, atención médica, vivienda, tiempo libre, trabajo y satisfacción laboral de acuerdo con la remuneración económica. Con estas expectativas se suele pensar la migración como una experiencia a corto, medio o largo plazo, pero la permanencia definitiva no se suele tomar en cuenta en un principio, lo cual puede resultar confuso cuando, ya en el país de destino, las circunstancias cambian el proyecto inicial.

La construcción del proyecto contiene una mezcla de sentimientos muchas veces contradictorios, como son la esperanza y el miedo al fracaso, el amor y el desamor por el país de origen en el que se nació y se creció, pero que no siempre ha cubierto las necesidades; el dolor de dejar a los seres queridos y la ilusión por lo nuevo y desconocido. Estos sentimientos, experimentados también por el grupo social, muchas veces son acallados o censurados, y en medio de estas contradicciones el proyecto se asienta fortaleciendo la acción de emigrar, con una cantidad de estrés que muy frecuentemente se incrementa al llegar al país receptor.

La adaptación

Como hemos visto, quienes emigran han construido imaginarios sobre las posibilidades laborales y de evolución personal, de acuerdo con sus motivaciones y expectativas particulares hacia el país de destino. Ya en el nuevo lugar, se empieza a rectificar el proyecto y a replantear sus bases con la referencia de la nueva realidad. La adaptación no es una línea recta ascendente, como no lo es ninguno de los procesos vitales. Al llegar al nuevo país son comunes las sensaciones de miedo y confusión. Esto es comprensible, pues las referencias espacio-temporales conocidas han cambiado y es evidente la desubicación. Emocionalmente, 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 costo emocional que ha supuesto alejarse del país de procedencia, la añoranza y los deseos de volver y las nuevas experiencias en el país receptor. Podría decirse que es en este momento cuando empieza a manifestarse el duelo migratorio, del que hablaremos más adelante.

Si después de un tiempo no se logran cumplir los objetivos que motivaron el cambio, se puede interpretar que ha fracasado el proyecto migratorio. Este fracaso se refleja en dificultades que impiden la adaptación al nuevo lugar, la insatisfacción de las necesidades básicas, el poco desarrollo laboral, la vivienda inadecuada y la baja calidad laboral respecto a la formación y las capacidades. A nivel psicológico, la desmotivación, la permanencia de 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.

El duelo migratorio

Las situaciones por las que una persona inmigrante debe pasar para hacerse un lugar en el país receptor, suponen un gasto emocional importante, muchas veces traducido en estados de estrés, derivados de las dificultades y tensiones que conlleva el proceso migratorio, tanto por la adaptación en sí misma, como por las condiciones afectivas que implican la distancia de su grupo social. Como veremos, este tipo de estrés adaptativo se manifiesta de forma parecida al duelo y puede cronificarse cuando no se ha desarrollado un correcto proceso migratorio. El destino de este proceso depende tanto de la persona como del contexto que ha facilitado o dificultado su desarrollo y también depende del grado de vulnerabilidad individual que se tenga antes de migrar.

Entonces, la migración puede suponer un cambio positivo y vital, con ventajas y beneficios aprovechables para mejorar la calidad de vida, y aún así supone un conjunto de dificultades que comprenden lo que se denomina "duelo" o estrés migratorio, es decir, un conjunto de procesos psicológicos y psicosociales por la pérdida de algo o de alguien con lo cual se ha estado emocionalmente vinculado. Con ésta ausencia se pone en marcha un proceso de reorganización y de adaptación a la nueva realidad y esta adaptación necesita ser expresada de alguna manera y, en ocasiones, es el organismo el que se manifiesta con una serie de síntomas que podrían parecerse a los típicos de la depresión (tristeza, llanto, baja autoestima, pérdida de interés sexual, pérdida o aumento de peso, entre otros). Son problemas que se manifiestan a nivel afectivo y somático como ansiedad, sensación de confusión, alteraciones del sueño, problemas digestivos, preocupaciones excesivas y un sentimiento de extrema soledad, obedeciendo a causas directamente relacionadas con la realidad de la inmigración (Achotegui, 2009).

La mayoría de los autores que han estudiado el duelo migratorio coinciden en que, para elaborar el duelo es necesario que la persona tenga capacidades de afrontamiento y resolución de conflictos, que el entorno sea favorable y tendiente a facilitar redes sociales de apoyo, acceso normalizado a la vivienda, al trabajo, a la educación y a la salud pública. Un duelo mal elaborado significa que no se han logrado resolver los conflictos que supone la nueva situación y cuya consecuencia es el fracaso del proyecto migratorio. Un duelo bien elaborado se refleja en la integración discriminada de los países, los tiempos, los grupos, reorganizando y consolidando el sentimiento de identidad (Grinberg y Grinberg, 1984)

Pretender vivir conscientemente los cambios que supone el proceso migratorio puede parecer utópico y tal vez sea cierto, dadas las condiciones reales de la mayoría de inmigrantes. Pero también hay que tomar en cuenta que el desconocimiento sobre el propio

movimiento interno lleva a las personas a situarse en posiciones aún más vulnerables. Cuando no se ha hecho adecuadamente este proceso, puede pasar, por ejemplo, que otros duelos que se dan después, activen las emociones que no se vivieron en su momento. Es decir, cuando la persona no ha sido consciente de lo que su nueva situación le está generando a nivel emocional, las pérdidas o los cambios que vienen -separaciones de pareja, cambios de trabajo, de ciudad, etc.- pueden ser utilizados como canal de descarga del duelo que no se hizo por haber emigrado. Por esto es común que cuando alguien se encuentra con una situación vital dolorosa, la primera opción que aparece en la mente sea volver. Tiene su lógica, pues allí está aún el arraigo y cuando estamos en una situación de crisis emocional, lo que buscamos normalmente es el lugar donde está la raíz: la tierra. De todas formas, pretender elaborar el duelo migratorio de manera absoluta y completa resulta poco creíble y en algunos casos incluso inconveniente. El duelo que conlleva la migración supone una pérdida inconclusa, en la medida en que se renuncia a un lugar que permanece donde se dejó y a seres queridos que están lejos pero vivos, y con quienes se sigue manteniendo contacto en la distancia. La persona sabe, aunque no los vea, que los referentes a los que está vinculado permanecen y de diferentes formas puede buscar acceso a ellos. Los medios de comunicación actuales le permiten acercarse, pero al no ser directa esta comunicación resulta incompleta y tiene el riesgo de mantener estáticos los lazos, haciendo que la persona permanezca mentalmente anclada en un lugar y en un tiempo pasados.

Esto se constata frecuentemente en los viajes de vuelta por visita o por retorno. Volver, temporal o definitivamente al sitio que se ha dejado, puede implicar la idea de que se va a encontrar todo tal como estaba antes de partir, y como bien pueden constatar quienes han vivido esos regresos, no hay nada más distante de la realidad. Con el tiempo, tanto las personas que emigran como su sistema social se van adaptando a las nuevas situaciones. Por parte de quien ha emigrado, dándose cuenta de que no puede adaptarse tan fácilmente en su propio país, y sintiendo algunas veces que no es de ninguna parte. Este es un momento muy interesante en la inmigración, es importante hacerlo consciente y disponer de vías de expresión que permitan transformar emociones como sentimientos de culpa, de abandono o de miedo al futuro, en una percepción del momento más liberadora, cuando justamente se necesita toda la energía, claridad y sobretodo libertad para iniciar otra fase: la toma de decisión y adaptación en el sitio que se elija. Pero los que se han quedado, también han tenido su proceso. Podría decirse que también han viajado, han vivido una pérdida, un cambio en su estructura y una transformación que también hacen parte del proceso migratorio. Se han ido creando nuevas representaciones culturales y con ellas se han ido transformando las relaciones, manteniendo una intensa conexión especialmente con la familia de origen por medio del intercambio continuo de información, comunicación, bienes y experiencias, constituyendo un tipo de "familia transnacional" (Pries, 1999), que no se limita a las relaciones con parientes, sino que incluye amigos, vecinos, colegas, etc., vínculos que permanecen a través de las representaciones sociales.

Mayoritariamente se mantiene comunicación regular con la familia, a través del teléfono o de Internet. La frecuencia de la comunicación es generalmente semanal excepto cuando se pasan momentos de mayor añoranza y soledad. Estas comunicaciones fortalecen los vínculos y sirven como apoyo emocional, aunque nunca llegan a sustituir la presencia completa, especialmente en momentos extremos como la muerte de algún familiar, además de imposibilitar el contacto cotidiano con las personas más cercanas (Gimeno et al., 2009)

Como se ha expresado anteriormente, las dificultades de adaptación no constituyen una regla homogénea que se pueda aplicar a todas las personas. Factores como la situación de

bienestar o marginalidad, la existencia o no de redes sociales, las políticas migratorias que favorecen o dificultan el asentamiento, entre otros, afectan el proceso de manera determinante. Resulta comprensible que en situación de bienestar económico y laboral, de un acceso adecuado a la vivienda, de posibilidades para ofrecer a los hijos una buena calidad en su formación, el duelo migratorio pasaría a ser apenas una experiencia constructiva, como efectivamente lo es para una parte de la población inmigrante. Pero sin estas condiciones, la experiencia puede resultar extremadamente desgastante para la salud física y mental, constituyéndose en un riesgo de enfermedad, que por supuesto se puede y se debe prevenir. Es en este sentido cuando se aclara que la migración no es una enfermedad, pero sí un riesgo cuando la persona viene con un nivel alto de vulnerabilidad, o cuando el sistema es hostil y no cumple con su función de acogida (Achoategui, 2002).

Los hijos

Para los niños y los adolescentes la migración también es un proceso complejo y tiene algunas diferencias respecto a la migración de los adultos. Como hemos visto, cuando el adulto inmigrante consigue adaptarse a la nueva situación, experimenta sentimientos ambivalentes. Para los más jóvenes estos sentimientos 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 protegerle en situaciones extremas. En el caso de 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, donde además se muestra la equivocación que supone definir a los hijos de inmigrantes como "inmigrantes de segunda generación", sin diferenciar el hecho de que estos hijos hayan nacido en el lugar de origen o en el de acogida. Se explica como un error metodológico, que refleja "una actitud xenofóbica, de discriminación y segregación sobre la base de la pertenencia étnica, religiosa y cultural" (Sayed-Ahmad, 2006), dificultando la adquisición de valores y el proceso de socialización, y potenciando así el aislamiento social.

Existen diferencias entre los hijos emigrados con sus padres y los hijos nacidos ya en la sociedad receptora. Dependiendo de la edad, los hijos nacidos en el país de origen han tenido una experiencia vinculante con su país, con lo cual han experimentado un duelo, han dejado a sus amigos, su escuela, su familia y también sus referencias, han experimentado las contradicciones y las dificultades en la comunicación. Por fortuna, los niños y los 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.

Existe otro tipo de diferenciación dependiendo de si los hijos han sido emigrados o no, tomando en cuenta la edad y por tanto las condiciones particulares en las que se pueden encontrar a la hora de emigrar (Sayed-Ahmad, 2006). El primer grupo se refiere a los hijos inmigrados con sus padres desde el país de origen y divide esta población en los siguientes subgrupos: primera infancia, segunda infancia y adolescencia. Son estos últimos quienes encuentran mayores dificultades debido a que el proceso de socialización está casi completado y no tienen la plasticidad de los más pequeños. Otros factores como las actitudes negativas por parte de la sociedad receptora, la falta de promoción y el bloqueo de un proyecto de vida por una inmigración pocas veces decidida voluntariamente,

obstaculizan la adaptación. Es común que llegue un momento en el que el adolescente se sienta dividido entre su cultura de origen y la que ha asimilado actualmente y que ese conflicto se interiorice, afectando el equilibrio psíquico y manifestándose en inestabilidad, ambivalencia, desesperación, imposibilidad de sintetizar y en incremento de la hipersensibilidad y la emotividad. Por su parte, los niños en la primera infancia suelen presentar dificultades similares a los de la sociedad receptora.

Respecto al segundo grupo, los hijos no emigrados pueden encontrar dificultades a la hora de asentar una identidad estable. Esto se debe a que, sin ser inmigrantes, continúan siendo vulnerables a las actitudes de rechazo por parte de la sociedad receptora y en el ámbito familiar es frecuente que se encuentren con la exigencia de mantener la cultura de origen, a la que no pertenecen. Por esta razón se sitúan constantemente entre dos culturas, entre la ambivalencia y la paradoja permanente, lo cual afecta también la socialización.

En general, los niños y los adolescentes tienen la capacidad de adaptarse a las condiciones externas con éxito, y esto será facilitado por padres que han conseguido hacer una adecuada elaboración del duelo migratorio, es decir, que han conseguido integrar los dos países y recrear una identidad coherente con su realidad. En caso contrario, cuando los padres no han hecho una adecuada elaboración del duelo, es común que transmitan a sus hijos las contradicciones y deleguen en ellos la socialización en el país receptor, lo cual deriva en una dificultad para la creación de vínculos sociales saludables. Un clima familiar adecuado está asociado al bienestar psicológico de los adolescentes, y cuando no es así, es posible encontrar conflictos intergeneracionales, consecuencia de niveles diferentes de aculturación. Cuando los hijos sienten que se les da autonomía y reciben apoyo para adoptar costumbres y valores de la nueva cultura, obtienen valores altos de asimilación bicultural y percepción de bienestar, ya que consiguen asimilar la cultura de origen y también la de acogida. Cuando se pretende imponer la transmisión de los valores culturales de origen solamente, se consigue generalmente el efecto contrario (Gimeno, et al., 2009).

Sin embargo, aunque la familia es probablemente la principal fuente de socialización, en especial durante los primeros años, no es la única responsable del bienestar de niños y jóvenes inmigrantes. 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.

6. LOS PAÍSES DE ORIGEN Y DESTINO

Como sabemos, el proceso migratorio no solo afecta a la persona que emigra, sino que su sistema social se ve influenciado en mayor o menor medida. Se han quedado familias, parejas, amigos, padres, madres, hijos e hijas, con el reto de conformar una nueva forma de vivir lejos de esa persona que ha emigrado. Por otra parte, han llegado nuevas personas con historias, valores y percepciones diferentes, que han puesto al país de destino en una situación de cambio y revisión de sus propias estructuras. La transculturalidad tiene enormes implicaciones y sus consecuencias pueden manifestarse en cualquiera de los miembros de la familia, en cualquiera de los países y en cualquier momento del proceso migratorio (Jaes Falicov, 2007). Por esto es de vital importancia un seguimiento por parte de las entidades que prestan sus servicios en temas de migración, y el compromiso en una labor coordinada entre los países implicados en la migración de uno o varios miembros de una familia.

Como se ha visto en los últimos años, las modalidades de migración han cambiado. Así como ya no se reducen a la movilización hacia Norteamérica, tampoco es solo “cosa de hombres”, como anteriormente sucedía. El aumento de las oportunidades laborales para las mujeres ha feminizado la inmigración y aunque cada día salen más hombres de su tierra para buscar mejores oportunidades, se han sumado las mujeres cabeza de familia que deciden emigrar, muchas veces solas, dejando a los hijos en su país y reuniéndose con ellos años después. Un ejemplo son las mujeres que emigran para cuidar a una familia europea, dejando a sus hijos al cuidado de parientes o vecinos y construyendo otros eslabones en la cadena del cuidado o del amor (Colectivo IOE, 2001). Sea hombre o mujer quien emigra, se cuenta con las ventajas y desventajas que supone el cambio, como es el riesgo de desestabilización de la familia y la formación de “grupos familiares con alta vulnerabilidad” (Hurtado, 2007). Así, se pueden encontrar casos de familias con cabeza de hogar masculino y ausencia prolongada de la madre o, al contrario, familias con cabeza femenina y ausencia prolongada del padre, así como familias donde faltan los dos adultos, cuidando de los hijos los abuelos, tíos o amigos. Sería muy interesante y sobretodo necesario profundizar en la importancia que tienen las figuras parentales en el desarrollo de los niños y adolescentes, y cómo se está viviendo esta situación en las familias colombianas con esta nueva estructura en la que uno de los padres ha emigrado para enviar dinero desde otro país que brinda más oportunidades económicas.

Se habla constantemente de la expectativa de la migración internacional como una alternativa a la búsqueda de mejores condiciones económicas, y se entiende que el dinero conseguido es destinado a la supervivencia del hogar en el país de procedencia. En la relación cotidiana con inmigrantes se puede ver cómo llegan, en ocasiones, a prescindir de las propias necesidades para poder enviar dinero a su familia, arriesgando incluso la salud por una alimentación o una vivienda inadecuadas. Pero así mismo existe lo que se ha denominado “industria nostálgica”, basada en el intercambio de productos de contenido étnico como bebidas, condimentos, comida, ropa, etc., y de discursos, memorias y tradiciones, donde las percepciones de una y otra cultura se van modificando cotidianamente, construyendo nuevas representaciones sociales de lo que se supone que se debe aspirar, sea un objeto, una idea o una filosofía de vida. En un estudio dedicado al uso del consumo y ocio de los inmigrantes latinoamericanos en España (Santamaría, 2005), se vio cómo mujeres latinoamericanas se han encontrado con españolas que representan perfiles de personalidad y actitudes muy diferentes a lo que ellas desarrollan en sus culturas de origen, así como modelos, valores, percepción de los conceptos de éxito y triunfo, etc. En sus comentarios se puede apreciar el reconocimiento de las diferencias culturales y queda una puerta abierta hacia la investigación acerca de la forma como enfrentan los inmigrantes colombianos estas diferencias y la importancia que tienen en su vida y en la relación con sus tradiciones y su grupo originario.

Los hijos que se quedan

Como se mencionó anteriormente, es común que la madre, el padre o la pareja en una familia emigre dejando a los hijos al cuidado de abuelos o amigos para reunirse con ellos meses o años después, ya sea por el regreso o por haber logrado la reunificación por arraigo familiar. Mientras tanto, se han tenido que crear formas nuevas de relación transnacional. No ha pasado suficiente tiempo para apreciar las implicaciones de estas nuevas formas en la última oleada de migración de colombianos hacia España, aunque no sería sorprendente encontrar reacciones en niños y adolescentes debido a la adaptación que se ven obligados a

enfrentar. Algunos autores asocian con este hecho problemas emocionales, relacionales o de rendimiento escolar y otros le restan importancia concibiéndolos como síntomas temporales. Incluso hay quienes opinan que tienen consecuencias positivas.

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. Las condiciones particulares de cada familia exigirán diferentes focos de atención. Por ejemplo, hay casos de 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. En otros casos se les 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 (Parella, et al., 2007).

En un estudio en el que se profundiza sobre la migración parental (Gimeno, et al.), se muestra cómo la frecuencia de la comunicación es significativa en relación con los sentimientos hacia la migración de los padres. Dice que lo habitual es 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 en la comunicación son el rendimiento escolar, las necesidades de los hijos y la posibilidad del retorno. Algunos hijos también se refieren a la disminución en la calidad de la comunicación cuando existen conflictos entre los padres y los adultos responsables del cuidado en el país de procedencia.

En este contexto, otro estudio habla sobre las implicaciones de la separación entre la madre y el hijo, y el hecho de que los hijos estén conectados a dos madres, una biológica que está ausente y otra que les brinda los cuidados (Jaes Falicov, 2007). 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. Sería conveniente profundizar en la investigación de este tema, en función de la prevención en salud mental de futuros adolescentes y adultos con experiencias infantiles asociadas a esta forma de crianza, dando prioridad al desarrollo biopsicosocial del niño y trascendiendo acuerdos o desacuerdos sobre bases ideológicas. Afortunadamente, cada vez más se está tomando consciencia de las implicaciones que está teniendo la inmigración parental en las familias colombianas y existen trabajos encaminados a atender las nuevas necesidades sociales derivadas de este proceso. Es el caso de experiencias en las que se refleja una labor educativa y preventiva, diseñada para niños de padres y madres que han migrado, explicando en términos comprensibles para edades tempranas lo que es la migración parental y las consecuencias que puede tener en el estado emocional de los hijos, y dando pautas a las familias y a los propios niños sobre formas sanas de gestionar las dificultades que se pueden presentar.

Los padres

Un tema pendiente de estudiar más exhaustivamente es la situación de los padres que se quedan en el país de origen y que envejecen en ausencia de los hijos. Según un estudio (Isaza, 2009), las personas mayores consideran la emigración como una alternativa mejor para los jóvenes que la de quedarse en Colombia, aunque no la encuentran deseable para ellas mismas. Los padres se apoyan en la ilusión de una mejor calidad de vida para sus

hijos cuando éstos se van, y algunos condicionan su acuerdo o desacuerdo a la situación de seguridad, el trabajo digno y la formación académica en el país de destino. Los que no están de acuerdo, relacionan la emigración con la separación familiar y el hecho de trabajar en tareas de baja cualificación. Sería muy interesante ahondar en los procesos personales y sociales de los padres, derivados de la migración de los hijos y la incidencia de inmigrantes que se ven en la situación de cuidar de sus padres mayores en la distancia, dando paso a un fenómeno social creciente que aún no se ha estudiado en profundidad. Además de las consecuencias emocionales que supone la ausencia de uno o varios hijos para los padres, se suma en muchos casos la asunción del cuidado de los nietos, pasando por situaciones difíciles a la hora de gestionar la economía con las remesas enviadas por los padres migrantes y con dificultades para asumir la autoridad. En algunos casos, se plantea la opción de migrar para actuar como "madres golondrina" en el país de acogida, asumiendo el cuidado de los nietos reagrupados, mientras los padres trabajan durante todo el día.

La sociedad de acogida

Por otra parte, la sociedad receptora, también llamada "de acogida", 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. Una de las situaciones sociales que mejor refleja la influencia que puede llegar a tener la migración en la sociedad, tanto de procedencia como de destino, y las formas que toma la migración transnacional, es la constitución de parejas mixtas. Como sabemos, la diferencia es una de las características que hacen parte de cualquier relación humana, sea esta endogámica o mixta, y en el caso de la segunda, las diferencias culturales, de valores, de experiencias de vida y de situación en el país receptor, suponen un nuevo reto hacia la multiculturalidad.

Es interesante ver cómo se establecen normas y valores en el comportamiento y la comunicación verbal y no verbal en diferentes situaciones, ya sean íntimas, personales, sociales o públicas, y cómo se determinan las "distancias personales", que se asumen de manera inconsciente en el colectivo, y que difieren de una cultura a otra (Montagú, 1983). Por esto, no es de extrañar que, si en parejas de una misma cultura existen permanentemente conflictos para resolver, en parejas de culturas diferentes se encuentren cotidianamente "choques" y malos entendidos. Pero la pareja mixta también 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 constituye uno de los retos en la comunicación. Aunque en el caso de Colombia y España se comparte el mismo idioma en casi todas las regiones del país, como primera o segunda 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 obviedad, 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.

En una investigación dedicada exclusivamente al estudio de las parejas mixtas (Bermúdez, 2007) se ha visto que 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 amigos. En esta investigación también se encontró que los problemas surgidos son similares a los de otras parejas y los entrevistados afirmaron que más que separarles, las diferencias los han unido y han fortalecido la relación. Entonces, como en otras parejas, aún en las endogámicas, 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 (Serrano, 2007). Respecto a los hijos de las parejas mixtas, 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.

Respecto a otros tipos de relación humana, parece existir una "aparente" falta de problematicidad por parte de la sociedad receptora en cuanto al hecho de relacionarse con inmigrantes (Buades, et al., 2010). Aparente, pues al profundizar ha resultado un mayor número de población (sobre el 50%), que mantiene relaciones con inmigrantes en el ámbito laboral y vecinal, pero mucho menor es el porcentaje cuando se refiere a relaciones familiares o afectivas, excepto las relaciones de amistad. Esto muestra una marcada ambivalencia respecto a los inmigrantes, pero puede ser también un punto de partida y una oportunidad para promover actitudes más comprometidas con la aceptación de la diversidad. Los motivos que justifican el hecho de tener poca relación con inmigrantes se deben a la poca oportunidad de contacto con ellos al no coincidir en los mismos lugares.

Esto nos hace ver, una vez, más la necesidad de generar espacios de convivencia y de incluir a la población española en actividades propuestas con objetivos de integración, interculturalidad y derechos, promoviendo la eliminación de estereotipos y actitudes discriminatorias entre inmigrantes y autóctonos. Hay que tener en cuenta que la facilidad o la dificultad en la elaboración del duelo migratorio, depende en gran parte de las condiciones del lugar receptor para ofrecer a la población inmigrante y receptora los recursos que les permitan realizar las transformaciones necesarias para la adaptación y la integración a niveles social, sanitario, administrativo, laboral, etc.

Por esto, la inmigración también se entiende como una situación social que nos concierne a todos, inmigrantes y no inmigrantes. Necesitamos habitar los espacios existentes y crear los que hagan falta para conocer, cuestionar, discutir, expresarnos en lenguajes que trasciendan las palabras, encontrarnos en lo común, aprovecharnos de las diferencias y enriquecernos mutuamente con ellas.

7. 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. Tanto la inmigración como el retorno son procesos que, aunque naturales, están permanentemente afectados por las condiciones, los contextos y las coyunturas que se nos van presentando a medida que se desarrolla la

historia de los países. En el año 2008 hubo un incremento del retorno de migrantes colombianos, alcanzando los 120.000 retornados, según la primera Encuesta Nacional sobre Migraciones realizada por el Observatorio Colombo-Ecuatoriano de Migraciones (OCEMI). En Colombia existe el Plan de Retorno Positivo del Ministerio de Relaciones Exteriores, que incluye el programa "Bienvenido a Casa", dedicado desde el año 2009 a la orientación de la población migrante que regresa al país, remitiéndole en caso necesario a hogares de paso, facilitándole transporte al lugar de origen, y orientando sobre recursos sociales para la reintegración y la oferta de programas de facilitación e inserción sociolaboral (Hurtado, 2007). En España existen tres tipos de programas de retorno voluntario financiados por el Ministerio de Trabajo e Inmigración, a través de la Secretaría de Estado de Inmigración y Emigración, la Dirección General de Integración de los Inmigrantes, y la Unión Europea a través del Fondo Europeo para el Retorno. Acceder a uno o a otro programa depende del nivel de vulnerabilidad, situación económica y grado de cotización a la Seguridad Social.

Aún con estos programas encaminados a la normalización, el retorno sigue siendo un foco de atención en el trabajo cotidiano de las organizaciones, especialmente en lo que tiene que ver con la población más vulnerable y en lo referente al seguimiento, para lo cual, nunca son suficientes los esfuerzos en crear puentes de comunicación y trabajo en equipo entre las entidades de los países implicados.

Pero ¿cuáles son las motivaciones que impulsan a los inmigrantes colombianos a retornar a su país de origen, después de un tiempo de permanencia en España? y ¿cuáles son las consecuencias de este nuevo movimiento en la salud psicosocial? Actualmente las principales preocupaciones de los inmigrantes son el paro, la carencia y la baja calidad del empleo, y los principales obstáculos para la integración son el paro, el desempleo y la situación económica (OVIM, 2011). Haciendo un rápido análisis podemos suponer que la crisis económica por la que atraviesa España es la causa principal por la que miles de inmigrantes colombianos decidan volver a su país y que la falta de ingresos, las pocas oportunidades de empleo, el endurecimiento de las leyes que engrosa las listas de inmigrantes no regularizados y de expulsados, el cansancio y el deseo de reencontrarse con los suyos, son motivos de sobra comprensibles para el retorno. Sin restar importancia a las otras dificultades, parece ser que es esto último, el interés por el bienestar de la familia, lo que verdaderamente impulsa a los inmigrantes a volver después de un tiempo de haber emigrado. Esto se constata en una investigación donde se vio que la razón principal para regresar a Colombia es la familia que se ha dejado, y que el retorno resulta menos posible cuando el sistema familiar también ha emigrado (Isaza, 2009). En otro estudio se puede confirmar que con el retorno se busca acceder a mejores oportunidades económicas y que uno de los motivos mayoritarios es la familia (OIM, 2010). Así también, existe una percepción positiva de Colombia por parte de colombianos residentes en otros países.

Como se puede ver en estos estudios, 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 en España 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.

8. LA ATENCIÓN PSICOSOCIAL PARA INMIGRANTES

La salud mental en España es la segunda causa de consulta sanitaria entre la población inmigrante. Su prevalencia es significativamente más elevada en inmigrantes (50%) que en la población autóctona (20%) (Achotegui, 2009). El proyecto migratorio, por poco pretencioso que sea, siempre supone un estado de alerta, atención al espacio, a los sonidos, a los tiempos que cambian, a los ciclos de las estaciones. Hay que conseguir vivienda, trabajo, entender el lenguaje, ubicarse, con lo cual se puede entender que se recuerden con anhelo esos tiempos en que todo hacía parte de la obviedad y simplicidad de la vida cotidiana. Ahora, por el contrario, hay un constante re-aprender y una permanente incertidumbre que a veces resultan verdaderamente fatigantes.

Como hemos visto, en sí misma la migración no es causa de trastornos mentales ya que los seres humanos estamos capacitados por nuestra propia evolución para afrontar esta situación; pero sí es un factor de riesgo para la salud mental, cuando la persona que migra no está sana, padece discapacidades y/o el medio de acogida es hostil (Achotegui, 2009). Estas características pueden condicionar el proceso migratorio, que se inicia en el momento de tomar la decisión de emigrar, a partir del cual se ponen en marcha los mecanismos necesarios para la adaptación.

En los últimos años se ha aceptado en diferentes ámbitos socio-sanitarios, que el estrés sufrido por el inmigrante constituye una manifestación diferente de otros trastornos y que, por lo tanto, no se pueden ni se deben confundir con las patologías conocidas oficialmente dentro del ámbito de la salud mental (Achotegui, 2002). Las reacciones que se derivan de las dificultades que conlleva la inmigración son similares a las de la población receptora. Sin embargo, son diferenciadas por el estrés migratorio, y por las percepciones culturales respecto de la salud y la enfermedad. Se ha encontrado que las reacciones más frecuentes son las del tipo ansioso-depresivo y el trastorno por estrés crónico. En menor cantidad se encuentran la melancolía, la manía o el cuadro bipolar. Son bastante frecuentes las reacciones psicósomáticas como expresión del estrés, el duelo y la ansiedad. Las más habituales son malestar general, cefaleas, parestesias, mareos, alteraciones de la visión, temblores, dolor abdominal, trastornos gastrointestinales y alteraciones del sueño. Respecto a trastornos de la personalidad, se han encontrado comportamientos defensivo-agresivos, paranoides y disociativos. En niños y adolescentes destacan alteraciones del comportamiento, regresiones o retraso en el desarrollo, así como fracaso escolar (AAA, 2006).

Estos aspectos tan invisibles y muchas veces difíciles de detectar, suelen condicionar prácticamente todas las áreas de la vida de las personas, que muchas veces afirman llevar una especie de sufrimiento mudo, con los peligros que esto implica para la salud física y mental, y para la integración en la sociedad de acogida. Por esto, es necesario que a la atención psicosocial de la población inmigrante se le de la importancia que requiere a nivel de salud

mental, dentro de la prevención de patologías derivadas de un tratamiento inadecuado del cambio por migración. Si tomamos en cuenta que tratamos con aspectos del ser humano condicionados por la cultura, no podemos crear estrategias arbitrarias ni homogeneizar la situación de todos los inmigrantes. Es necesario contar con las necesidades reales de las personas, su situación particular, y desde nuestros propios recursos crear una atención efectiva que responda a la demanda individual y social.

En esta dimensión, es necesario tener presente la importancia de la relación cuando se trabaja con aspectos personales. Esto implica un cuidado que va más allá de la comunicación verbal, donde se brinde la oportunidad a la persona de reencontrar su arraigo y su expresión más allá de las posibilidades del lenguaje. Se plantea entonces una atención desde el espacio individual, tanto para ofrecer apoyo en momentos puntuales, como para profundizar, por ejemplo, en la comprensión de reacciones psicósomáticas, en la forma como la persona acostumbra a responder a las situaciones que se le presentan en la vida, o en aspectos de su propia historia que puedan haberse activado con el cambio y que estén afectando su momento actual. Paralelamente, existen espacios grupales, donde las personas pueden verse “en” y “con” los otros, crear lazos, pertenecer a un grupo, sentirse parte de algo.

Tomando en cuenta el carácter transnacional de la inmigración, cada vez resulta más importante el trabajo en equipo entre los países implicados en la movilidad de uno o varios miembros de una familia transnacional. La creación de redes entre entidades, grupos de trabajo y profesionales dedicados a los temas migratorios, supondrá un mejoramiento en la calidad de la atención, una sincronía en el trabajo del sistema familiar y social y una optimización de los recursos.

9. ALGUNAS ORGANIZACIONES COMPROMETIDAS CON LA SALUD PSICOSOCIAL

Son muchas las organizaciones que trabajan para mejorar las condiciones de las/los inmigrantes en diferentes áreas, y en algunas de estas se va tomando consciencia de la importancia del apoyo psicosocial, por la creciente demanda de los propios usuarios. Para la elaboración de este documento, se ha recogido información acerca de organizaciones y equipos de trabajo existentes en la Comunidad Valenciana y en Colombia que de forma exclusiva, o dentro de sus áreas de acción, ofrecen atención psicológica a usuarios y usuarias inmigrantes y a sus familiares residentes tanto en Colombia como en España, además de brindar asesoría y seguimiento en caso de retorno. El objetivo es el de aportar en la creación de redes de trabajo integral en el área psicosocial para coordinar el apoyo a nivel transnacional.

En síntesis, las acciones dentro del área psicosocial realizadas por estas organizaciones en su conjunto, se refieren al acompañamiento, la inserción sociolaboral, el apoyo en el retorno, la prevención de la violencia de género, la psicoterapia, la atención en crisis, el tratamiento del duelo migratorio, la promoción intercultural, la creación de redes, el acompañamiento en la inmigración parental, entre otros. El tipo de trabajo es de atención directa y algunas entidades se dedican paralelamente a la investigación. La población atendida es multigeneracional, aunque en algunas organizaciones se da prioridad a un sector como es el de la mujer o la infancia. En España se pone la atención en la población inmigrante con dificultades de adaptación y existe un especial interés en la mujer inmigrante vulnerable a los malos tratos por razones de género. Y en Colombia existe una preocupación por los efectos

de la migración parental en los niños y sus cuidadores, y también por el apoyo en el proceso de retorno. Como vemos, en cada país se está intentando responder a las cuestiones que presentan las familias transnacionales cotidianamente, de acuerdo a su situación migratoria. Si en lugar de percibir cada una de estas organizaciones como una entidad aislada, hacemos el ejercicio mental de unificar actuaciones en función de los objetivos comunes, nos damos cuenta de la riqueza potencial a la hora de trabajar en equipo, aportando conocimientos, experiencias y acciones concretas especializadas de acuerdo al carácter y los recursos de cada una, construyendo una complejidad más acorde con los tiempos que corren y con los retos que propone la situación migratoria actual.

La recolección de estos datos se ha hecho a través de una convocatoria realizada vía online a aproximadamente 1000 contactos, y de forma directa en los dos países. Este pequeño directorio está conformado por las organizaciones y equipos que han manifestado expresamente su idoneidad e interés por aparecer registrados en este documento, y se dedica en el territorio español especialmente a la zona de la Comunidad Valenciana. Por este motivo, no pretende ser exhaustivo sino un pequeño aporte en la creación de puentes transnacionales, esperando que sea solo el comienzo de una agenda más completa que cubra todas las instituciones implicadas en el proceso migratorio de colombianos en España.

Organizaciones en Colombia

- AESCO – Pereira
- Centro de Atención Psicosocial "UNAD" - Eje Cafetero
- Fundación Esperanza
- Gobernación de Risaralda
- Grupo de movilidad humana de la red "Alma Mater"
- Pontificia Universidad Javeriana - Facultad de Enfermería
- Universidad de Cartagena

Organizaciones en España

- Asociación ACULCO - Delegación Valencia
- Asociación Alfasol
- Asociación América- España Solidaridad y Cooperación - AESCO
- Asociación de Mujeres Inmigrantes
- Asociación por ti mujer
- Casa de las Américas de Alicante
- Fundación CeIMigra. Centro de Estudios para la Integración Social y Formación de Inmigrantes.
- Psicólogos sin Fronteras

10. CONCLUSIONES

La inmigración, como acontecimiento vital estresante constituye un riesgo para la salud mental. Por esto, es necesario que se asuma como problema social y que se le de la importancia que requiere la prevención en salud mental asociada al cambio por migración. A nivel de prevención, el sistema social y las instituciones han de cumplir con su papel facilitador, promoviendo la información sobre el funcionamiento de los servicios, la adaptación y el acceso al trabajo, a la vivienda, a la educación y a la salud. Así también,

previniendo actitudes de rechazo y xenofobia, producto del miedo y la ignorancia. El fracaso migratorio se puede prevenir y es urgente tomar medidas para ello. Es importante la creación de espacios de apoyo psicológico eficaces y asequibles a los inmigrantes en los que se contemplen las diferentes implicaciones de la inmigración, comprendiendo las diversas y posibles reacciones en sus características diferenciales respecto de otras manifestaciones psicológicas y psicosomáticas. Para esto, es necesario que los profesionales de salud mental tengan, además de competencia en su campo, sensibilidad cultural, es decir, empatía y una trayectoria personal que les permita ver sus propias limitaciones culturales y aceptar la multiculturalidad en las formas de comportamiento y comunicación de sus usuarios, controlando prejuicios y diagnósticos apresurados.

Además de la educación sobre los valores de la sociedad receptora, es necesario ofrecer a la población inmigrante actividades socio-culturales que faciliten el contacto multicultural e incluir a la población nativa en los programas de integración y de prevención. Si tomamos en cuenta que tratamos con aspectos del ser humano condicionados por la cultura, no podemos crear estrategias arbitrarias ni homogeneizar la situación de todos los inmigrantes. Es necesario contar con las necesidades reales de las personas, su situación particular, y, desde los propios recursos, crear una atención efectiva que responda a la demanda individual y social.

También es importante conocer las diferentes necesidades de los retornados y las capacidades de los países implicados en la migración para acompañar y garantizar sus derechos. Además, potenciar el capital humano de los que no desean retornar y que están dispuestos a ofrecer su mano de obra y sus conocimientos. Se trata de proponer alternativas donde las personas que emigran y que retornan sean sujetos y agentes en su proceso.

Finalmente, es necesaria la creación de redes de trabajo interdisciplinario y transnacional, en función de una labor coordinada, potenciando los recursos y ofreciendo una atención de la máxima calidad, de acuerdo a la exigencia del momento migratorio de colombianos hacia España y de la situación actual de retorno.

BIBLIOGRAFÍA

- ACHOTEGUI, J. (2002), *La depresión en los inmigrantes: una perspectiva transcultural*. Barcelona: Mayo.
- (2007), "Revisión sistemática sobre la prevalencia de patologías mentales en inmigrantes en España", U. Barcelona, Hosp. Dr. Peset, CIBERESP. *Norte de salud mental*, nº 35, pp.50–55.
- (2009), *Emigrar en el siglo XXI: estrés y duelo migratorio en el mundo de hoy - Síndrome de Ulises*. Barcelona: El mundo de la mente.
- APARICIO, R. y JIMÉNEZ, C. (2003), *Migración colombiana en España*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas y Universidad Autónoma de Madrid.
- ASOCIACIÓN ANDALUZA DE NEUROPSIQUIATRÍA (AAA), (2006), *Inmigración y salud mental*, Grupo salud mental transcultural. Córdoba: Cuadernos técnicos 2.
- BERMÚDEZ, E. (2007), *Historias de unión y de amor en parejas mixtas que residen en la Comunidad Valenciana: relatos desde la masculinidad y la femineidad*. Cuadernos de Investigación nº 1. Valencia: CeiMigra.
- BOSS, P. (2001), *La pérdida ambigua. Cómo aprender a vivir con un duelo no terminado*. Barcelona: Gedisa.
- BUADES, J., et al. (2010), *Actitudes de los valencianos y valencianas ante la población inmigrante. Encuesta a ciudadanos españoles en la Comunitat Valenciana. 2010*. Valencia: CeiMigra.

- COLECTIVO IOE (2001), "Relatos desde la entraña de los hogares. Voces de inmigrantes en el servicio doméstico", *OFRIM Suplementos*. Madrid: n° 8. pp. 35-57.
- CONSELLERIA DE INMIGRACIÓN Y CIUDADANÍA (2008), *Plan Director de Inmigración y Convivencia 2008-2011*.
- (2009), *Plan Valenciano para la Prevención de la Discriminación Interétnica, el Racismo y la Xenofobia*.
- DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO NACIONAL DE ESTADÍSTICA (DANE), (2005), - REPÚBLICA DE COLOMBIA, *Censo general 2005. Nivel Nacional*, Bogotá.
- DUQUE, M. (2010), *Migración parental, niñas, niños y jóvenes cuentan sobre sus experiencias y situación de salud*, Red Alma Mater. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- FUNDACIÓN CEIMIGRA (2010a), *Informe Anual sobre Migraciones e Integración CeiMigra 2009*. Valencia: CeiMigra.
- (2010b), *Migraciones y Crisis económica Internacional*. Valencia: CeiMigra.
- FUNDACIÓN SM. UNIVERSIDAD DE SEVILLA (2007), *La inmigración en España: Familia, infancia y educación en las sociedades de origen*, Jornadas 15 y 16 de Noviembre, Sevilla.
- GAINZA, P. (2006), *La feminización de la migración y las familias transnacionales*, Publicado en el boletín *La Red Va.*, 14/06/06, año 9, n° 413, disponible en: <http://www.globalizacion.org/analisis/GainzaMigracionesAmericaLatina.htm>.
- GENERALITAT VALENCIANA. CONSELLERIA D'INMIGRACIÓ I CIUTADANIA, *Escuelas de Acogida*, Disponible en: <http://www.cic.gva.es>.
- GARAY, L. (2005), *La emigración internacional en el Área Metropolitana Centro Occidente Colombia: Caracterización socioeconómica de la población migrante y evaluación del impacto de las remesas internacionales*. Bogotá: Monografía, OIM.
- 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.
- GRINBERG, L. y GRINBERG, R. (1984), *Psicoanálisis de la migración y del exilio*. Madrid: Alianza.
- HERRANZ AGUAYO, I. (2008), *Las organizaciones no gubernamentales como actores sociales en el fenómeno migratorio: el caso español*. Cuenca: UCLM.
- HURTADO, E. (2007), *Análisis de migraciones de colombianos en España*, Monografía presentada en el Seminario sobre Migración Internacional Colombiana y la Conformación de Comunidades Transnacionales, Bogotá.
- INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS SOCIALES (INICIS), (2005), *Las necesidades sentidas de los inmigrantes en la Comunidad Valenciana*. Valencia: CeiMigra.
- ISAZA BORDAMALO, M. (2009), *Algunos imaginarios migratorios en Pereira y Dosquebradas*. Bogotá: IAED.
- JAES FALICOV, C. (2007), "La familia transnacional: Un nuevo y valiente tipo de familia". *Perspectivas sistémicas*, n° 94/95. Buenos Aires.
- LEÓN PADILLA, H. (1975), "Las Enfermedades Psicosociales como Problema de Salud Pública, Concepto, situación actual y perspectivas de solución", *Med. Hondur.*, vol. 43, pp.178-184.
- MATURANA, H. (1997), *El sentido de lo humano*. Chile: Dolmen.
- MINISTERIO DE TRABAJO E INMIGRACIÓN, FONDO EUROPEO PARA EL RETORNO (2010), *Programa de retorno voluntario de inmigrantes*", disponible en: www.mtin.es/.../Integraln_migrantes/.../Info_general_retorno_voluntario2010.pdf.
- MELERO, L. (coord.), (2010), *La persona más allá de la migración*. Valencia: CeiMigra.
- MONTAGU, A. (1983), *El Contacto Humano*. Buenos Aires: Paidós.
- NAVARRO, F. (1984), *La Somatosicodinámica*. Valencia: Orgon.
- OBSERVATORIO VALENCIANO DE INMIGRACIÓN (OVIM); Fundación SM (2011), *Actitudes de los extranjeros ante las políticas de integración en la Comunidad Valenciana*, II Semana contra la discriminación interétnica, la xenofobia y el racismo, Valencia.
- ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL PARA LAS MIGRACIONES (OIM) (2010), *Perfil migratorio de Colombia*, Bogotá.

- PARELLA, S., et al. (2007), *Los vínculos económicos y familiares transnacionales. Los migrantes ecuatorianos y peruanos en España*. Madrid: FBBVA.
- PRIES, L. (1998), "Las migraciones laborales internacionales y el surgimiento de los espacios sociales transnacionales", *Revista Sociología del trabajo*. Madrid: primavera, pp.103-129.
- (1999), "La migración internacional en tiempos de globalización. Varios lugares a la vez", *Nueva Sociedad*, nº 164, pp.56-68.
- REDON, M. (1997), *Psicosomática de la salud humana*, Monografía 8. Valencia: Orgón.
- REICH, W. (1997), *El análisis del carácter*. Barcelona: Paidós.
- RESTREPO, O. (2006), *Mujeres colombianas en España. Historias, inmigración y refugio*. Bogotá: U. Javeriana - Instituto Pensar. Ed. Pontificia Universidad Javeriana.
- RUIZ, M. y VÄLIMÄKI, M. (2007), *Imaginario de ciudadanos colombianos respecto a la migración hacia España*, Cuadernos de Investigación nº 2. Valencia: CeiMigra.
- SANTAMARÍA, C. (2005), *Consumo y ocio de los inmigrantes latinoamericanos en España. Un acercamiento desde la perspectiva cualitativa*, Observatorio permanente de la inmigración. Madrid: Ministerio de trabajo y asuntos sociales.
- SAYED-AHMAD, N. (2006), *Los hijos de los inmigrados, "la segunda generación", en la encrucijada*. Publicado en la Página Web del XVI Congreso de la SAMFYC. Disponible en: <http://www.samfycalmeria2006.http://www.samfycongresos.com/pdfs/hijosinmigrados.pdf>
- (2008), *Monografía I: Salud mental en la inmigración*. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública.
- SERRANO, X. (2007), *La Psicoterapia Breve Carácteranalítica*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Breve currículum:

María Clara Ruiz Martínez

Psicóloga de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá (Colombia). Especialista en Psicoterapia Carácteranalítica y en Atención Preventiva por la Escuela Española de Terapia Reichiana (Valencia). Postgrado en "Salud mental e intervenciones psicológicas en inmigrantes, minorías y excluidos sociales" por la Universidad de Barcelona. Coautora de la investigación *Imaginario de ciudadanos colombianos respecto a la migración hacia España*, publicada por CeiMigra. Coordinadora del área de atención psicosocial y del programa de prevención de la Violencia de Género de AESCO (Asociación América-España, solidaridad y cooperación) en Valencia y Alicante. Autora de diversos artículos y conferencias relacionadas con la salud mental de la población latinoamericana inmigrada a España.