

**FOLLETO ADAPTACIÓN Y DUELO MIGRATORIO EN MIGRANTES  
COLOMBIANOS**

**JENNY CAROLINA AYALA VELOZA  
IDALY PEÑA BEJARANO**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
FACULTAD DE ENFERMERIA  
BOGOTA D.C  
2012**

**FOLLETO. ADAPTACIÓN Y DUELO MIGRATORIO EN MIGRANTES  
COLOMBIANOS.**

**JENNY CAROLINA AYALA VELOZA  
IDALY PEÑA BEJARANO**

**ASESORA  
MARÍA CLAUDIA DUQUE PÁRAMO, Ph.D.  
PROFESORA TITULAR  
FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
DEPARTAMENTO DE SALUD COLECTIVA  
BOGOTÁ D.C.**

**2012**

**Nota de aceptación**

---

---

---

---

---

**Firma del Jurado**

**Bogotá. Abril. 2012**

## DEDICATORIAS

*A Dios por darnos la oportunidad de existir y darme unos padres que son únicos.  
Este trabajo está dedicado a mis padres, hermanos y familia quienes durante este  
largo camino me acompañaron y ayudaron siempre.*

**Jenny Ayala**

*A Dios por estar siempre guiándonos y darnos la oportunidad de llegar a donde  
hemos llegado y a mis padres, hermano y amigos por estar siempre  
acompañándome en mi camino.*

**Idaly Peña**

## **AGRADECIMIENTOS**

*Nuestra asesora de tesis nos exigió muchísimo y aunque era mucho trabajo y muchos traspasos se vieron los resultados y se lo agradeceremos toda la vida.*

*A Dios por que nos permitió realizar este trabajo.*

*A todos nuestros amigos y compañeros a lo largo de nuestros estudios.*

*A todos nuestros profesores que me han transmitido algo más que conocimientos.*

***Muchas gracias.***

## NOTA DE ADVERTENCIA

*“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará por qué no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y por que las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.*

## TABLA DE CONTENIDO

1.INTRODUCCION	9
2. ANTECEDENTES	11
3. OBJETIVOS Y PROPOSITOS	19
4. MARCO TEORICO	20
4.1. GENERALIDADES DE LAS MIGRACIONES	21
4.2. TIPO DE MIGRACIONES	22
4.2.1. Migraciones internas	22
4.2.2. Migraciones externas o internacionales	22
4.2.3. Migraciones circulares	23
4.3. CAUSA DE MIGRACIONES	23
4.4. EFECTOS DE LA MIGRACION	26
4.4.1. Efectos positivos de los países de salida	27
4.4.2. Efectos positivos de los países receptivos	27
4.4.3. Efectos negativos de un mundo migratorio	27
4.5. MIGRACIONES INTERNACIONALES EN COLOMBIA	28
4.6 CAMBIOS COMO CONSECUENCIAS DE LAS MIGRACIONES	29
4.7 ADAPTACIONES MIGRATORIAS	31
4.8. MIGRACIONES Y SALUD MENTAL	35
4.8.1. El síndrome de Ulises	37
4.9. DUELOS MIGRATORIOS	38
4.10. DISEÑO DE LA MATERIALES EDUCATIVOS	41
4.10.1. Entienda el objetivo del folleto	41
4.10.2. Comunique beneficios	41
4.10.3. Sea preciso	41
4.10.4. Motive a la persona a leer mas allá del titular	41
4.10.5. Desarrolle un vinculo de confianza	42

5. METODOLOGIA	43
6. RESULTADOS	47
6.1. Experiencias de migrantes	48
6.2. Comentarios y sugerencias de los participantes en General	53
6.3. Síntesis.	54
6.4 Cartilla	55
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	70
8. BIBLIOGRAFIA	73
ANEXOS	

## LISTA DE ANEXOS

<b>Anexo A. Cartilla versión preliminar 1</b>	<b>77</b>
<b>Anexo B. Cartilla versión preliminar 2</b>	<b>88</b>
<b>Anexo C. Comentarios y sugerencias de los participantes</b>	<b>101</b>

## 1. INTRODUCCION

La decisión de migrar es un proceso, en el cual, la persona decide dejar su lugar de origen en busca de mejores condiciones de vida que le traen consigo muchos cambios tanto a nivel económico, social y personal. Migrar encierra distintos factores que influyen en la adaptación y el duelo migratorio.

Este trabajo de grado presenta el diseño de un folleto que tiene la finalidad de informar a los migrantes acerca de la adaptación y el duelo migratorio ya que todas las personas que deciden migrar pasan por estos dos procesos. Además, se considera necesario dar herramientas a los migrantes para que superen estos procesos de la mejor manera.

Para empezar se inicia presentando los antecedentes y la justificación que están sustentados a partir de la literatura, en donde se contextualiza las razones del porqué los migrantes deciden trasladarse a otro país y porqué la adaptación y el duelo migratorio son importantes para los migrantes. En esta parte se encuentra contextualizado el porqué es importante la creación de un folleto informativo.

En segundo lugar se presenta el objetivo general y los propósitos, que direccionan y dan sustento a la elaboración del folleto informativo.

En tercer lugar se encuentra el marco teórico, donde se da una amplia visión de qué es la migración y sus generalidades, además se encuentra un poco de historia, razones, efectos y causas de la misma. Luego se empieza a desglosar el tema qué es la adaptación y duelo migratorio; para finalizar el marco teórico encontramos algo sobre materiales educativos.

En el cuarto capítulo encontramos la metodología en donde el lector de esta tesis encontrará las fases que tuvo la realización del folleto, empezando así con la primera preliminar que es donde se inicia la búsqueda de la información para así lograr hacer la primera versión del folleto con las sugerencias dadas por nuestra asesora.

En la segunda fase se envía el folleto electrónicamente para que los evaluadores lo revisen y nos den sus opiniones del mismo y así poder mejorarlo.

En la fase final se aceptan las sugerencias de los evaluadores y se realiza la versión final del folleto. Por último encontraran el modelo del folleto final que esperamos que sea de gran ayuda para los migrantes, posteriormente se encuentran las conclusiones y recomendaciones que surgieron durante la finalización de nuestro trabajo.

## 2. ANTECEDENTES Y JUSTIFICACION

La propuesta de trabajo de grado sobre migración surgió en la asignatura de investigación 1, en la cual nos presentaron los diferentes temas que tiene cada asesor de tesis. Nos llamó la atención el tema de “Migración parental de niños y niñas en Colombia”, propuesto por el Grupo Procesos Sociales y Salud, desarrollado en el departamento Salud Colectiva de la Facultad de Enfermería donde ha venido participando estudiantes y profesores.

La migración ha sido interesante para nosotras, debido a que nos permite trabajar en nuestras expectativas frente a sus efectos en cuanto a la adaptación y el duelo migratorio en las personas que migran.

La migración se define “como el movimiento de una persona o grupo de personas de una unidad geográfica hacia otra a través de una frontera administrativa o política con la intención de establecerse de manera indefinida o temporal en un lugar distinto a su lugar de origen”<sup>1</sup>.

Hay varios tipos de migración entre estos tipos se encuentra principalmente la migración forzada y esta puede ser interna o externa. La migración voluntaria también es otro tipo de migración y esta se define como aquella donde la persona decide migrar por voluntad propia y las razones pueden ser de estudio, trabajo o turismo. La migración temporal es aquella donde se moviliza por un tiempo específico y después retorna a su país de origen. Y por último esta la migración permanente donde la persona se acentúa definitivamente en el país de destino<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> OIM. Organización internacional para las migraciones. Disponible en: <http://www.OIM.org.co>. [Consultado el día: 09/02/2012]

<sup>2</sup> BUENO Sánchez Eramis. Capítulo 1: Definiciones y conceptos sobre la migración. Disponible en: [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lri/guzman\\_c\\_e/capitulo1.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lri/guzman_c_e/capitulo1.pdf). [Consultado el día: 09/02/2012]

Según la OIM, aproximadamente 214 millones de personas constituyen el número de migrantes internacionales, a nivel mundial, el cual se ha ido incrementado en los últimos 10 años. Desde el año 2000, cuando el número de migrantes se estimaba en 150 millones de personas, a la actualidad, estas cifras ha aumentado en 64 millones de personas<sup>3</sup>.

La dinámica regional europea se diferencia de la de otros países debido al objetivo de la Unión Europea de crear un espacio migratorio común dentro de sus fronteras remotas que son administradas conjuntamente. En contraste, América se caracteriza por un fuerte flujo migratorio Sur-Norte, desde América Latina y el Caribe hacia los EE.UU. Canadá, y cada vez más a Europa, los EE.UU. y Canadá siguen siendo los grandes receptores de migrantes permanentes de todo el mundo pero, al mismo tiempo, están experimentando una creciente demanda de trabajadores temporales<sup>4</sup>.

Según la (OIM) para Colombia la cifra acumulada de migrantes al exterior hasta el 2008 fue de 4.167.388 equivalente a casi un 9% del total de la población. Los migrantes colombianos buscan destino a países como Estados Unidos (18.5%), Venezuela (7%), Panamá (6%), Ecuador (4.6%), España (4.2%), Perú (1.4%), México (1.3%), Argentina (1.2%) Brasil (1%), y otros destinos (7.4%).<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Tendencias de las Naciones Unidas relativas al contingente total de migrantes: Disponible en: <http://esa.un.org/migration> . [Consultado el día: 09/02/2012.]

<sup>4</sup> OIM. Organización internacional para las migraciones. Op cit .,pag 9

<sup>5</sup> IBID

La migración colombiana actual se encuentra asociada a los cambios políticos y económicos de los últimos años que han condicionado aumento del desempleo, y una situación social que dificulta la vida de los colombianos, llevándolos a buscar mejores modos de vida en otros países<sup>6</sup>.

Por tal razón migrar siempre es difícil sin importar si el desplazamiento es forzado o voluntario ya que implica desarraigarse, dejar a familiares y amigos y romper con sus propias costumbres y valores sociales.<sup>7</sup>

Según Ludmila Borizouvna Biriukova en su libro: vivir un espacio. Movilidad geográfica de la población, menciona que *“la decisión de migrar es el resultado de un cálculo racional en el cual cada individuo compara los costos de la migración con sus recompensas”*<sup>8</sup> Todo aquel que decida en un momento dado migrar de su lugar de origen, tiene que analizar todas y cada una de las opciones que tenga presente y saber el costo-beneficio de la decisión que tome<sup>9</sup>.

En la migración muchas cosas cambian: el idioma, la vivencia, el trabajo, los vecinos, la familia, las costumbres, celebraciones, la comida, y dentro de todos esos cambios la persona se va acomodando a la nueva situación, se sitúa de otra manera, empieza a tener otra visión, otras prioridades y necesidades<sup>10</sup>.

---

<sup>6</sup> KHOUDOUR-CASTERAS, David. ¿Por qué emigran los colombianos? Un análisis departamental basado en el censo del 2005. Disponible en: <http://www.economiainstitutional.com/pdf/No16/dkhoudour16.pdf>. [Consultado el día: 09/02/2012]

<sup>7</sup> GUARNIZO, Luis Eduardo. El estado y la migración global colombiana. Migración y desarrollo. 2006 primer semestre. Pág. 79-101.

<sup>8</sup> BORIZOUVNA Biriukova Ludmila (2002). Vivir un espacio. Movilidad geográfica de la población. Puebla: Instituto de Ciencias Sociales Y humanidades de la BUAP.

<sup>9</sup> BUENO Sánchez, Eramis. Definiciones y conceptos sobre la migración. Disponible en: [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lri/guzman\\_c\\_e/capitulo1.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lri/guzman_c_e/capitulo1.pdf) [Consultado 20/04/2012]

<sup>10</sup> DURANGO, Estrella Sofía “El sujeto en el fenómeno de la migración”. Disponible en: <http://www.fes-ecuador.org/media/pdf/migracion13.pdf> [Consultado de 20/04/2012]

Los que se quedan también cambian pues las situaciones son distintas, crecen, tienen nuevas experiencias y cuando ambos mundos se re-encuentran ven que “ya no es lo mismo”, pues el tiempo y el espacio no han pasado en vano, muchas veces se encuentran con alguien desconocido, no solo en cuanto al aspecto físico, sino en la forma de pensar y actuar<sup>11</sup>.

Los sentimientos que dominan, al llegar, son de miedo, la confusión y la desorientación por desconocimiento de las normas; así también emociones ambivalentes de alegría por lograr su objetivo de llegar al destino sano y salvo, con una mezcla de tristeza por todo lo que ha tenido que abandonar. Esta ambivalencia señala el inicio de la adaptación y el duelo migratorio<sup>12</sup>.

En el proceso de adaptación están implicados tanto los sujetos migrantes como la sociedad receptora y la de origen, en esto radica la complejidad de este proceso. A lo largo del proceso de adaptación están presentes la ansiedad, el estrés, la ambivalencia, las características y el grado de elaboración de las mismas, por los implicados, van a definir el nivel de “adaptación y/o integración”, considerada ésta como la relación de integración y la aceptación mutua entre migrante y comunidad receptora.<sup>13</sup>

Todos somos diferentes y esas diferencias son las que nos enriquecen y hacen únicos; pero muchas veces por falta de conocimientos e intereses nosotros mismos nos cerramos y dificultamos la relación con el nuevo mundo en el que vamos a vivir y con el cual debemos interactuar<sup>14</sup>.

---

<sup>11</sup> DURANGO, Estrella Sofía “El sujeto en el fenómeno de la migración”. Op cit., pág. 14

<sup>12</sup> SAYED Nabil, Beiruti Ahmad. INMIGRACION Y SALUD MENTAL. Grupo Salud Mental Transcultural. Monografía I Cordoba 2006. [Consultado el día: 10/05/2011].

<sup>13</sup> *Ibíd.*

<sup>14</sup> SAYED Nabil, Beiruti Ahmad. INMIGRACION Y SALUD MENTAL. Op cit. Pág. 15

Tanto migrantes como la población receptora se enfrenta a una nueva realidad en la que las diferencias culturales, sociales y sobre todo personales pesan mucho. Aquello que es “bueno” en un lugar, no lo es necesariamente bueno en otro, o para otro. La relación con ese “otro” se da un nuevo acoplamiento a esa situación esta adaptación se evidencia al encontrar y valorar las fortalezas personales, de esta manera se empieza a hacer una nueva vida con sueños y proyectos renovados.<sup>15</sup>

Todo acto humano, sea libre o no, tiene sus consecuencias, su precio. En cuanto a la migración, el precio a pagar “si bien puede adoptar los aspectos más variados, entre ellos los monetarios, reviste, por lo común, el aspecto más ordinario y menos conocido: un precio de angustia”. Todo lo que implica salir del país de origen, el entrar en tierra desconocida, el encuentro con un otro extraño y las condiciones limitadas en las que se vive, hace que los sujetos entren en etapas de crisis y momentos depresivos que la mayoría de las veces se manifiestan tanto en el cuerpo como en sus afectos<sup>16</sup>.

Uno de los cuestionamientos, es el miedo a lo desconocido como lo manifiestan algunos migrantes a continuación<sup>17</sup>:

*“Como será llegar de noche a la costa de un país desconocido, saltar al agua desde una barca en la que se ha cruzado el mar en la oscuridad,...un hombre solo, sin documentos, sin dinero,...que no sabe nada de la lengua del país adonde ha llegado”* (Sefarad. Antonio Muñoz Molina)<sup>18</sup>

---

<sup>15</sup> DURANGO, Op. Cit. , p11

<sup>16</sup> DURANGO, Op. Cit. , p11

<sup>17</sup> Ibid.

<sup>18</sup> SAYED Nabil. Op. Cit., p11

Otros le temen a la soledad y al hecho de sentirse solos: *"La crisis me viene cuando estoy solo, por la noche; me viene la tristeza, un anhelo de volver terrible". (Inmigrante ecuatoriano)*

*"Yo mismo me empiezo a cuestionar y me digo: Flaco, te estás arrugando, te vienes abajo". (Inmigrante chileno).*

*"Tengo deseos de soledad, no tengo a nadie, no es como Anita, que tiene a su marido Lucio. Yo me callo, tengo una pena interior muy fuerte, lo siento, es muy fuerte (llanto)". (Inmigrante ecuatoriana).*

El duelo se explica por la pérdida múltiple y masiva de vínculos, con el entorno físico, social y cultural, por el dolor y la frustración de expectativas; que se producen por el hecho de trasladarse desde un sitio con vínculos afectivos a otro nuevo, al que tiene que adaptarse y desarrollar nuevos vínculos. Este proceso se llama duelo migratorio; es considerado como un cambio natural formado por un conjunto de emociones, de representaciones mentales y conductas, con vivencias ambivalentes.<sup>19</sup>

Frente a estos procesos de adaptación y duelo migratorio es importante diseñar estrategias que permitan a los migrantes generar herramientas frente a estos procesos como mecanismos de ayuda. Además se pueden evitar posibles complicaciones.

---

<sup>19</sup>MELERO VALDÉS. Luisa. La persona más allá de la migración. Manual de intervención psicosocial con personas migrantes. Disponible en: [http://www.ceimigra.net/observatorio/images/stories/luis\\_pdf/LA\\_PERSONA\\_MAS\\_ALLA\\_DE\\_LA\\_MIGRACION.pdf](http://www.ceimigra.net/observatorio/images/stories/luis_pdf/LA_PERSONA_MAS_ALLA_DE_LA_MIGRACION.pdf) . [Consultado el día: 10/05/2011].

En la literatura revisada hemos encontrado materiales educativos dirigidos a las personas migrantes. Uno de ellos es una guía para la integración de los migrantes a través de la alimentación.<sup>20</sup>

Otro material educativo es una página web llamada La RedISIR: migración y salud la cual está en marcha desde la Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP) y cuenta con el apoyo de la Consejería de Salud. Tiene como objetivo general la mejora en la atención sociosanitaria de las poblaciones migrantes.<sup>21</sup>

En la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Javeriana se han venido realizando intervenciones por parte de las estudiantes de Enfermería, como folletos informativos con fines educativos enfocados al empoderamiento y el reconocimiento de los niños como actores sociales, también fue creada una página web con el fin de empoderar a los niños utilizando la herramienta en internet. Además se creó una cartilla sobre depresión y ansiedad en los migrantes. En cuanto al tema de adaptación y duelo migratorio hemos encontrado un artículo de salud mental que se denomina: Adaptación y duelo migratorio. Donde se encuentra conceptos básicos de este proceso.

Dentro de la amplia búsqueda realizada, no hemos encontrado materiales educativos sobre adaptación y duelo migratorio dirigidos a migrantes internacionales.

---

<sup>20</sup> TUR Marí, Josep. Serra Alías, Margarita. Joy Ngo de la Cruz. Vidal Ibáñez, Mercé. Una alimentación sana ¡para todos! [http://www.actasanitaria.com/fileset/doc\\_48876\\_FICHERO\\_NOTICIA\\_30495.pdf](http://www.actasanitaria.com/fileset/doc_48876_FICHERO_NOTICIA_30495.pdf) [Consultado el día: 10/05/2011].

<sup>21</sup> RED ISIR: migración y salud <http://easpenlaweb.wordpress.com/proyectos/redisir/>

Este vacío nos ha motivado a realizar un folleto de prevención dirigida a migrantes colombianos internacionales, la cual contenga información útil con el fin de informar y prevenir posibles complicaciones sobre los procesos de adaptación y duelo migratorio en migrantes.

Con la elaboración del folleto pretendemos informar al migrante, cuáles son los procesos de adaptación y duelo migratorio por los cuales tiene que pasar una persona a la hora de migrar y dejar todo en su país de origen.

Además queremos despertar expectativas de interés en el lector, así mismo, presentarlo como un material educativo imprescindible en el proceso de enseñanza y aprendizaje ya que este promueve la construcción del aprendizaje de una manera más activa.<sup>22</sup>

La migración es algo que va aumentando día a día y los profesionales de enfermería debemos estar preparados para apoyar y guiar a un migrante en su procesos ya que muchas veces somos nosotros los más apropiados para guiarlos y evitar complicaciones en su proceso.

---

<sup>22</sup> GIUSEPPE NERICI, Imideo. Hacia una Didáctica General Dinámica (1973) y de OSSANNA, Edgardo y otros.

### **3. OBJETIVO GENERAL**

Diseñar un folleto dirigido a migrantes Colombianos internacionales orientado a ayudarles en su adaptación y en sus procesos del duelo migratorio.

#### **PROPÓSITOS.**

- Promover el diseño de materiales educativos para el empoderamiento de los migrantes en su adaptación emocional y duelo migratorio.
- Incentivar a los profesionales de enfermería y del área de la salud para que conozcan los diferentes tipos de materiales didácticos y así mismo diseñar nuevas estrategias para contribuir en la adaptación emocional y el duelo migratorio de los migrantes colombianos.
- Propiciar el empoderamiento de los migrantes Colombianos en relación con su adaptación emocional y duelo migratorio por medio de la difusión del folleto en las páginas web y listas sobre migraciones colombianas.

#### 4. MARCO TEORICO

En este capítulo presentamos la revisión de la literatura sobre los temas que permiten el desarrollo de nuestro trabajo de grado. Se realiza una descripción sobre la migración, donde se explica cómo es este proceso a lo largo de la historia y algunas definiciones que encontramos en la búsqueda de nuestro tema.

Se muestra cuáles son los tipos de migración, haciendo énfasis en los efectos que tiene ésta en los migrantes, mostramos cómo es la dinámica cuando se encuentra con un mundo nuevo en donde la manera de relacionarse habitualmente se altera por el hecho de encontrarse con formas de vivir distintas, casi siempre desconocidas, todos estos cambios, antes como ahora, traen efectos consigo que no podemos ignorarlos, por ello decidimos tomar como referencia principal la salud mental, para así tratar nuestro tema de adaptación y duelo migratorio<sup>23</sup>.

Nos pareció importante crear un material educativo como estrategia de ayuda al migrante en el manejo de este tipo de situaciones, ya que cuando ellos deciden dejar su país de origen e ir a otro, se encuentran en un lugar con una lengua distinta y una nueva cultura a la que se tiene que adaptar, y así sin importar los cambios tiene que empezar a realizar su proyecto de vida.

---

<sup>23</sup> DURANGO, Op. Cit. , p11

#### 4.1. GENERALIDADES DE LA MIGRACIONES

La migración es el desplazamiento de una persona o grupo de personas de una unidad geográfica a otra a través de fronteras administrativas o políticas, que desean establecerse definitiva o temporalmente, en un lugar distinto a su lugar de origen<sup>24</sup>.

Desde el inicio de la época capitalista, en el siglo XVI, y con anterioridad a la oleada de migraciones de los últimos 40 años, pueden establecerse tres períodos de grandes migraciones en el mundo. El primero corresponde a los siglos XVI-XIX, durante los cuales tiene lugar la época del comercio de esclavos desde África hacia América. Hoy en día se estima que entre 10 y 20 millones de personas fueron llevadas al nuevo mundo a lo largo de dos siglos<sup>25</sup>.

El segundo período de las grandes migraciones anteriores a la presente corresponde al flujo de obreros de la India y China hacia Sudáfrica, lugares de Asia, Oceanía y América en forma de siervo temporero (bonded or indentured labour). El tercer período de las grandes migraciones mundiales lo constituye la emigración procedente de Europa occidental hacia América y Australia, que empezó en el siglo XVIII, llegando a su apogeo en la primera década del siglo XX.<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> OIM. Organización internacional para las migraciones. Op cit .,pag 9

<sup>25</sup> Carretero, Pilar Amador. Fuente Pérez, María Jesús. Kairos. Ministerio de Educación. Gobierno de España. La historia de la migraciones. Disponible en: [http://www.bantaba.ehu.es/obs/files/view/Nacido\\_en\\_otra\\_parte\\_Parte\\_2.pdf?revision\\_id=54747&package\\_id=54707](http://www.bantaba.ehu.es/obs/files/view/Nacido_en_otra_parte_Parte_2.pdf?revision_id=54747&package_id=54707) [Consultado el día: 13/02/2012]

<sup>26</sup> Ibid. Carretero

Esta migración respondió a las necesidades de varios grupos: los traficantes de esclavos, los dueños de las plantaciones en América y los caciques africanos que vendieron a los esclavos. Para los migrantes, la migración era totalmente obligatoria y puede suponerse que casi nunca respondió a sus propios deseos. Hoy persiste todavía la herencia de esta gran migración por lo que respecta a la estructura étnica de poblaciones, que influye en la realidad de la inmigración, sobre todo en América.<sup>27</sup>.

Los pueblos siempre han buscado las mejores condiciones para establecerse y hacer de nuevos lugares su propio territorio. A partir de 1492 el mundo empezó a experimentar una fuerte migración desde Europa hacia América. Más de cinco siglos después, en España esta relación dio un giro, puesto que los huéspedes inmigrantes quieren tener su propia casa en las nuevas tierras.

## **4.2. TIPOS DE MIGRACIONES:**

### **4.2.1. Migraciones internas**

Son el desplazamiento de personas de un lugar a otro dentro del país de origen (de región a región, del campo a la ciudad o hacia zonas del mismo país) suelen estar apoyadas en causas de distinto tipo (libertad, aventura, búsqueda de oportunidades laborales, etc.). Estos emigrantes interiores pueden hacer salidas temporales o estacionarias, coincidiendo con épocas de recolección o bien desplazarse permanentemente<sup>28</sup>.

---

<sup>27</sup> Ibid.

<sup>28</sup> Carretero, Pilar Amador. Fuente Pérez, María Jesús. Kairos. Op cit pag 18

#### **4.2.2. Migraciones externas o internacionales**

Es el desplazamiento de personas de un país a otro en donde involucra cruzar fronteras. Para que se produzca la migración externa no basta con que existan profundas desigualdades entre países. Para migrar a otro país no basta con tener motivos o con querer hacerlo: hace falta también poder hacerlo. La primera explicación de la limitada movilidad actual, reside en la infinidad de barreras dirigidas por las políticas migratorias de los países receptores, que restringen el acceso de migrantes y reducen la libre circulación de personas<sup>29</sup>

#### **4.2.3. Migraciones circulares**

Es un proceso donde se presenta los desplazamientos de migrantes que se quedan en el país destino por determinado período y vuelven a su país de origen finalizado ese periodo<sup>30</sup>.

### **4.3. CAUSAS DE LAS MIGRACIONES**

Las migraciones constituyen un proceso demográfico sumamente complejo que responde a causas muy diversas y muy difíciles de determinar, en especial porque debido a las migraciones irregulares o disfrazadas de actividades turísticas o de otra índole, los datos cuantitativos son difíciles de obtener, especialmente en el caso de los países subdesarrollados. Las principales causas de las migraciones<sup>31</sup>:

---

<sup>29</sup> Arango, Joaquín. Las Migraciones Internacionales en un Mundo Globalizado. Universidad Complutense de Madrid. Disponible en: [http://www.ucm.es/info/gemi/descargas/articulos/45ARANGO\\_Las\\_Migraciones\\_Mundo\\_Globalizado.pdf](http://www.ucm.es/info/gemi/descargas/articulos/45ARANGO_Las_Migraciones_Mundo_Globalizado.pdf) [Consultado el día: 13/02/2012]

<sup>30</sup> OIM. Organización internacional para las migraciones. Op cit ., pag 9

<sup>31</sup> La migración mundial en 2006. La migración Disponible en: <http://www.joseramal.com/blogs/lengua/migracion.pdf>. [Consultado el día: 13/02/2012]

- Causas políticas: Se refieren a las causas derivadas de las crisis políticas que suelen presentarse en ciertos países. Personas que temen a la persecución y venganza políticas abandonan un país para residenciarse en otro<sup>32</sup>.
- Causas culturales<sup>33</sup>: La cultura (religión, idioma, tradiciones, costumbres, etc.) .Tiene mucho peso en esta toma de decisiones. Las posibilidades educativas son muy importantes a la hora de decidir las migraciones de un lugar a otro.
- Causas familiares<sup>34</sup>: Los vínculos familiares también resultan un factor importante en la decisión de migrar, sobre todo, en los tiempos más recientes, en los que cualquier migrante de algún país subdesarrollado, necesita de mucha ayuda para establecerse en otro país de mayor desarrollo económico.
- Causas bélicas y otros conflictos internacionales:<sup>35</sup> Constituyen una verdadera fuente de migraciones forzadas, que han dado origen a los desplazamientos masivos de la población, huyendo del exterminio o de la persecución del país o ejército vencedor.
- Catástrofes generalizadas<sup>36</sup>: Los efectos de grandes terremotos, inundaciones, sequías prolongadas, ciclones, tsunamis, epidemias y otras catástrofes tanto naturales como sociales, han ocasionado grandes desplazamientos de seres humanos.

---

<sup>32</sup> Ibid.

<sup>33</sup> La migración mundial en 2006. Op cit pág., 20

<sup>34</sup> La migración mundial en 2006. Op cit pág., 20

<sup>35</sup> Ibid.

<sup>36</sup> Ibid.

Según El Fondo de las Naciones Unidas para la Población cita las siguientes causas que motivan la migración<sup>37</sup>:

- La búsqueda de una vida mejor para uno mismo y su familia;
- Las disparidades de ingreso entre distintas regiones y dentro de una misma región;
- Las políticas laborales y migratorias de los países de origen y de destino;
- Los conflictos políticos (que impulsan la migración transfronteriza, así como los desplazamientos dentro de un mismo país);
- La degradación del medio ambiente, inclusive la pérdida de tierras de cultivo, bosques y pastizales (los "refugiados del medio ambiente", en su mayoría, acuden a las ciudades en lugar de emigrar al extranjero);
- El "éxodo de profesionales", o migración de los jóvenes más educados de países en desarrollo para llenar las lagunas en la fuerza laboral de los países industrializados.

Pero, al mismo tiempo, la migración se convierte en una válvula de escape sociopolítico. Entre más personas deseen, imaginen y planeen emigrar, menos serán aquellas que piensen y actúen en la construcción de soluciones a los problemas que afectan su vida cotidiana en el país de origen.

---

<sup>37</sup> ENCuentro INTERNACIONAL: Migraciones, Causas y consecuencias económicas y sociales. realizado del 5 al 25 de noviembre de 2004. Disponible en: <http://www.eumed.net/eve/resum/2004migra.htm>. [Consultado el día: 13/02/2012]

Este es un fenómeno que ha derivado, en no pocas ocasiones, en problemas de identidad y de comportamientos desviados, tales como violencia juvenil y drogadicción, una problemática que apenas empieza a ser estudiada a profundidad<sup>38</sup>.

#### **4.4. EFECTOS DE LAS MIGRACIONES**

Los procesos de migración traen consigo dimensiones políticas, sociales, económicas y culturales tanto en sus causas y efectos; como en los lugares de origen y de destino, debido a que se trata de una acción colectiva que afecta a toda la sociedad<sup>39</sup>.

La movilidad masculina abarca un rango más amplio de lugares, mayores distancias y transcurre a través de un trecho más largo del ciclo de vida, con frecuencia sus desplazamientos tienden a guardar un carácter independiente, mientras que la adscripción de las mujeres al mundo familiar (en su papel de madres, hijas, hermanas etc.) define en gran medida su movilidad territorial, así como las desiguales estructuras de oportunidades en los mercados de trabajo<sup>40</sup>.

Por otro lado es importante destacar que si bien mujeres y hombres en su carácter de migrantes pueden compartir determinadas situaciones; como por ejemplo el ser extranjeros (extraños en el país de destino), vivir en ciertos márgenes precarios de la ilegalidad, tener a imposición de fuertes barreras culturales como el idioma o el prejuicio racial, así como la necesidad de realizar extenuantes jornadas de trabajo para asegurar su sobrevivencia; estas situaciones constituyen experiencias diferentes para unas y otros, con relación a su identidad de género<sup>41</sup>.

---

<sup>38</sup> GUARNIZO, Luis Eduardo. El estado y la migración global colombiana. Op cit ., pag 11

<sup>39</sup> Mardero Jiménez Gabriel. ESTUDIO SOBRE LOS EFECTOS DE LA MIGRACIÓN EN LAS MUJERES. Encontrado el día 11 de febrero de 2012. Disponible en: [http://archivos.diputados.gob.mx/Centros\\_Estudio/ceameg/Inv\\_Finales\\_08/DP2/2\\_2.pdf](http://archivos.diputados.gob.mx/Centros_Estudio/ceameg/Inv_Finales_08/DP2/2_2.pdf) [Consultado el día: 18/02/2012]

<sup>40</sup> Mardero Jiménez Gabriel. Op cit., pág. 24

<sup>41</sup> Ibid.

#### **4.4.1. Efectos positivos en los países de salida**

Los países de salida de población son, generalmente, menos desarrollados que los países destino. En ellos, las migraciones tienen algunos efectos beneficiosos. Como emigra población joven y adulta es necesario crear menos empleos, y se reducen las tensiones sociales. Además, los emigrantes suelen enviar dinero a sus familias desde el extranjero (remesas), lo que mejora la calidad de vida de la población residente en el país de origen<sup>42</sup>.

#### **4.4.2. Efectos positivos en los países receptores**

La llegada de inmigrantes tiene algunos efectos beneficiosos en esos países: supone un aumento de la población joven, en edad de procrear, por lo que se detiene el estancamiento demográfico; el trabajo de los inmigrantes es fundamental para mantener el desarrollo de la economía; aumenta la población que paga impuestos, lo que favorece el mantenimiento del Estado del bienestar; y la sociedad se enriquece con otras culturas.<sup>43</sup>

#### **4.4.3. Efectos negativos en un mundo de migrantes**

En la prensa escrita, radial, televisiva y electrónica de El Salvador se reporta una larga lista de lisiadas y mutiladas por los trenes en los que pretendían acercarse a la realización de su sueño en tierra estadounidense; sueño que, a final de cuentas, terminó siendo una verdadera pesadilla. Pese a esto, un promedio diario de quinientas personas hacen maletas y emprenden este peligroso viaje.

---

<sup>42</sup> Grupo Santillana. Efectos de las migraciones. Disponible en: [http://co.kalipedia.com/geografia-peru/tema/efectos-paisesreceptores.html?x=20070417klpgeogra\\_62.Kes&ap=1](http://co.kalipedia.com/geografia-peru/tema/efectos-paisesreceptores.html?x=20070417klpgeogra_62.Kes&ap=1) [Consultado el día: 18/02/2012]

<sup>43</sup> Grupo Santillana. Efectos de las migraciones. Op cit., pág. 25

El desempleo y el subempleo, la pobreza, el abandono del sector agrícola, los bajos salarios, la inseguridad y la falta de oportunidades son poderosas razones que les obligan a dejar su familia. No tienen otra opción que arriesgar su vida, con tal de que los suyos tengan lo necesario para sobrevivir<sup>44</sup>.

#### **4.5. MIGRACIONES INTERNACIONALES EN COLOMBIA**

La migración masiva de colombianos, de manera especial desde finales de la década de los ochenta del siglo pasado, ha transformado profundamente las estructuras sociales, culturales y políticas de Colombia<sup>45</sup>.

Lo cual significa que las múltiples matrices de poder (político, económico, social) que estructuran a la sociedad, así como a la producción, reproducción y transformación de la cultura que modela la identidad nacional, trascienden la jurisdicción territorial nacional y tienen lugar en un espacio transnacional en el cual los que viven «acá» (los residentes dentro del territorio nacional) interactúan con, influencia a, y son influenciados por los que viven «allá» (los colombianos residentes en múltiples destinos extranjeros)<sup>46</sup>.

Según datos oficiales del Ministerio de Relaciones Exteriores de Colombia, más de cinco millones de colombianos residen, en la actualidad, fuera del territorio nacional<sup>47</sup>.

---

<sup>44</sup> IDHUCA. Muriendo para vivir: el camino del emigrante. Disponible en: <http://www.uca.edu.sv/publica/idhuca/migracion.html#espacio> [Consultado el día: 18/02/2012]

<sup>45</sup> Guarizo Luis Eduardo. El Estado y la migración Colombiana. Disponible en: <http://rimd.reduaz.mx/revista/rev6/3.pdf> [Consultado el día: 13/02/2012]

<sup>46</sup> Ibid

<sup>47</sup> Ibid.

Un atractivo punto de destino de esta migración intraeuropea es la capital británica. Según información encontrada recientemente, en Londres se labora y se gana mucho mejor, ya que existe menos discriminación.

Pero, también, se dan migraciones de España hacia Italia, Alemania, Francia y otros países, con la expectativa de conseguir mejores salarios y condiciones de vida más atractivas, o bien, nada más para reconectarse con familiares y amigos.<sup>48</sup>

#### **4.6. CAMBIOS COMO CONSECUENCIAS DE LAS MIGRACIONES**

Se consideran ahora los cambios que originan los movimientos migratorios desde la perspectiva funcional (dinámica o interaccional) de la familia. La migración mira el proceso desde el país que abandona el migrante para establecerse en otro diferente y los cambios que se dan en las relaciones familiares entre los miembros del sistema que se queda en el país de origen<sup>49</sup>.

Existen muchas fases en el ciclo evolutivo de una familia que requieren la negociación de nuevas reglas familiares. Estos problemas de transición se plantean en muchas situaciones, entre las que se pueden mencionar cambios en la estructura familiar, ya sea por acoger nuevos miembros o pasar a pertenecer a otro sistema. Las situaciones estresantes también se generan por tener que adaptarse a una disminución del número de miembros de la familia, causada por circunstancias entre las que se cuentan los procesos migratorios<sup>50</sup>.

---

<sup>48</sup> Guarnizo. Op cit. Pag.25

<sup>49</sup> Saad Emma, Saad Julia, Cueva Edison, Hinostrza William. CAUSAS SOCIO ECONÓMICAS DE LA EMIGRACIÓN EN EL ECUADOR Y SU IMPACTO EN LA ADOLESCENCIA. Revista Tecnológica. Vol. 17, No.1. Junio 2004. Disponible en: <http://www.apalweb.org/docs/migracion.pdf>. [Consultado el día: 13/02/2012]

<sup>50</sup> Ibid.

Otros de los cambios que se dan son las situaciones imprevisibles y por lo general Caóticas que precipitan ciertas crisis o desajustes como<sup>51</sup>:

- Muerte de algún miembro del sistema familiar.
- Calamidades económicas.
- Migraciones: internas y externas.
- Invalidez física y/o mental de alguna parte de su cuerpo.
- Cambios en el sistema familiar.
- Calamidades naturales (condicionado por el nivel económico del sistema afectado).
- Proceso de ruptura: separación, divorcio, abandono o nulidad del vínculo conyugal
- independientemente del tipo o forma de unión establecida por la pareja; en todo caso se trata de la disolución del subsistema conyugal.

Actualmente las personas que migran deben adaptarse rápidamente a los múltiples cambios que se producen en la familia y los amigos, el idioma, la cultura, la situación social, el contacto con otros grupos y el riesgo físico que a veces implica, al mismo tiempo que deben buscar la manera de sobrevivir<sup>52</sup>.

---

<sup>51</sup> Saad Emma, Saad Julia, Cueva Edison, Hinostriza William. Op Cit. pág. 26

<sup>52</sup>López Laura. Inmigración y trastornos psicológicos: "El Síndrome de Ulises" Disponible en: <http://www.escat.org/node/110>. [Consultado el día: 13/02/2012]

Por otra parte la migración supone la vivencia de un duelo por lo que se deja atrás, se entiende por duelo un “complejo proceso de reorganización personal que tiene lugar cuando se pierde algo que es significativo para la persona”<sup>53</sup>.

Estos importantes cambios son los que generan un estrés superior a las capacidades de adaptación y que favorecen la aparición de diversos síntomas (ansiedad, depresión, temor, rechazo, negación)<sup>54</sup>.

#### **4.7. ADAPTACIONES MIGRATORIAS**

El proceso de adaptación migratorio se inicia en el momento de tomar la decisión de migrar, que obliga a poner en marcha los mecanismos de adaptación incluso antes de iniciar el viaje migratorio. En el proceso están implicados tanto los sujetos migrados como la sociedad receptora y la de origen.<sup>55</sup>

A lo largo del proceso de adaptación están presentes la ansiedad, el estrés y la ambivalencia, las características y el grado de elaboración de las mismas, por los implicados, van a definir el nivel de “adaptación y/o integración vincular”, considerada ésta como la relación de integración y de aceptación mutua migrante-comunidad Receptora.<sup>56</sup>

---

<sup>53</sup> López Laura. Inmigración y trastornos psicológicos. Op cit pág. 29

<sup>54</sup> Ibid.

<sup>55</sup> SAYED NABIL, Beiruti Ahmad. INMIGRACION Y SALUD MENTAL. Grupo Salud Mental Transcultural. Monografía I. Córdoba 2006. Disponible en: <http://www.sepeap.org/archivos/libros/manuales/inmigrantes/5.pdf>  
.[Consultado el día: 18/02/2012]

<sup>56</sup> Ibid.

En la situación de migración, la mayoría de las veces, estas actitudes que están preconcebidas, positiva o negativamente, pueden obrar facilitando u obstaculizando la formación y la afirmación del sentimiento de identidad, así también del proceso de adaptación<sup>57</sup>.

Podemos distinguir dos grados o momentos de adaptación migratoria<sup>58</sup>:

- Social/normativa, el sujeto se adapta en primer lugar a las normas sociales y legales de la sociedad receptora, es más externa y apenas produce cambios en la personalidad.
- Cultural/psicológica, en ésta el sujeto es más activo y se implica más en la asunción de nuevos valores y roles propios de la sociedad de acogida, sin renunciar a los suyos propios, realizando un mestizaje; se trata de un acto más profundo, íntimo, personal y produce cambios en la personalidad del individuo.

El proceso de adaptación es diferente según género y edad<sup>59</sup>:

- La mujer: la adaptación y la salud mental de las mujeres inmigrantes no sólo depende de sus factores individuales de personalidad y de las diferencias culturales, sino de las condiciones de trabajo, del grado de apoyo social y de la posibilidad de poder conciliar sus papeles de madres y trabajadoras.
- Las personas ancianas, apenas existe proceso de adaptación, el mínimo necesario, debido a las pocas expectativas y la no existencia de un proyecto migratorio, y que “el tiempo vivido es mayor del que queda por vivir”<sup>60</sup>.

---

<sup>57</sup> Achotegui Joseba .Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-132-3-el-duelo-migratorio.html> [Consultado el día: 18/02/2012]

<sup>58</sup> Achoategui Joseba. Op cit pág. 24

<sup>59</sup> Ibíd.

<sup>60</sup> Ibíd.

En el caso de menores y adolescentes, hijos/as de inmigrantes, es elemental tener en consideración algunas circunstancias como, por ejemplo, si han inmigrado con sus padres o por agrupación familiar; el denominador común es la ausencia de proyecto migratorio propio y la interrupción de su trayectoria vital anterior a la migración. Los adolescentes viven doble crisis, la de su propia edad con su particular problemática psicofisiológica, y la derivada de los conflictos en la adaptación debido al desarraigo y rechazo<sup>61</sup>

El proceso de adaptación se puede dividir en etapas:

- Preparación del proyecto migratorio: Se inicia durante el proceso de la toma de decisión de migrar o no. En esta etapa predominan los sentimientos ambivalentes (sentimientos contradictorios), hacia el hecho de tener que abandonar todo e ir hacia lo desconocido. Pero también ilusión y esperanza de solución de los problemas causa de la migración<sup>62</sup>.

Este Proyecto cuya característica común es el retorno a corto, medio o largo plazo; es decir, en la mayoría de los casos, no está contemplada la permanencia definitiva en el país de acogida, hecho que va a determinar e influir en el proceso de adaptación<sup>63</sup>.

- La llegada: Esta etapa inicia a la hora de llegar al país de destino donde se presentan una cantidad de situaciones no esperadas en la comida, la dormida, el trasladarse de un lugar a otro e incluso el clima. En esta etapa es bueno investigar un poco más sobre el país y su economía debido a que las personas cuando deciden migrar no saben bien a donde van a llegar.
- Adaptación/integración: El proceso de adaptación se inicia una vez superadas la situación crítica y resuelto los problemas económicos y sociales (trabajo, vivienda, etc.). Es decir, adaptarse conlleva tener una actitud receptiva a lo

---

<sup>61</sup> Achoategui Joseba. Op cit pág. 24

<sup>62</sup> SAYED NABIL Op cit pág. 26

<sup>63</sup> Ibíd.

diferente y diverso, de incorporar lo nuevo a su bagaje cultural y personal, en definitiva una actitud intercultural.<sup>64</sup>

La adaptación es hallarse entre dos orillas culturales que se aceptan y se respetan mutuamente, que construyen puentes de encuentro y no muros de separación, siempre dentro del marco legal y constitucional del país de acogida. Esto supondría algunas renunciaciones como en cualquier relación y convivencia.<sup>65</sup>

- La encrucijada: En el proceso de asentamiento adaptación-integración el migrante se ha de enfrentar a diario con la añoranza siempre presente y los deseos de volver a su tierra y con sus dudas sobre la conveniencia o no de seguir por el camino de la permanencia definitiva y la integración. En esta situación suelen hallarse la mayoría de los migrantes, que han logrado adaptarse e integrarse a la nueva sociedad donde viven y conviven<sup>66</sup>.

Lo que caracteriza esta fase de la migración es que se trata ya de un estado permanente y de la mezcla de sentimientos ambivalentes y en ocasiones ambiguos. En definitiva es el vivir entre dos culturas, dos fronteras y en ocasiones fuera de lugar.<sup>67</sup>

---

<sup>64</sup> Achoategui Joseba. Op cit pág. 24

<sup>65</sup> SAYED NABIL Op cit pág. 26

<sup>66</sup> *Ibíd.*

<sup>67</sup> *Ibíd.*

#### 4.8. MIGRACIONES Y SALUD MENTAL

Una de las características de la transformación de las sociedades actuales en nuestro entorno es el hecho migratorio, que adquiere dimensiones significativas<sup>68</sup>. La migración, como la mayoría de los acontecimientos de la vida (life events), posee, junto a una serie de ventajas, de beneficios (como el acceso a nuevas oportunidades vitales y horizontes), un conjunto de dificultades de tensiones, de situaciones de esfuerzo<sup>69</sup>.

El fenómeno migratorio es vivido, con frecuencia, como un problema y no como una solución a necesidades sociales y económicas, de las personas que emigran y de la sociedad receptora; tal percepción podría generar actitudes de rechazo y de miedo, así también prejuicios negativos, todo ello podría crear situaciones de tensión que posiblemente acaben en conflictivas y, por consiguiente, en comportamientos de segregación y automarginación, dificultando de esta manera la adaptación<sup>70</sup>.

La situación de partida exige un alto nivel de conocimiento y comunicación entre unos y otros, determinante de los procesos de adaptación, sus disfunciones, sus éxitos y fracasos, que también aflorarán como expresiones de la salud mental individual y social<sup>71</sup>.

---

<sup>68</sup> FERNÁNDEZ Rafael Muriel y GARCÍA Galá Rafael. ¿Por qué trabajar en Salud Mental con las personas inmigradas es prioritario para mejorar la convivencia?, Monografía en salud mental de inmigrante. Disponible en:[http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/p\\_4\\_p\\_2\\_promocion\\_de\\_la\\_salud/materiales\\_publicados\\_inmigrantes/manualatencioninmigrantes.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/p_4_p_2_promocion_de_la_salud/materiales_publicados_inmigrantes/manualatencioninmigrantes.pdf) [Consultado el día: 18/02/2012]

<sup>69</sup> *Ibíd.*

<sup>70</sup> Achoategui Joseba. *Op cit* pág. 24

<sup>71</sup> *Ibíd.*

La evolución ha capacitado muy bien a la especie humana para la adaptación a los continuos cambios que ha tenido que afrontar y superar a lo largo de su historia, entre estos cambios está el fenómeno migratorio. La capacidad de seguir siendo la misma persona a través de la sucesión de cambios a lo largo de la vida del individuo, es lo que caracteriza básicamente la experiencia emocional de la identidad<sup>72</sup>.

El proceso de adaptación se inicia en el momento de tomar la decisión de emigrar, que obliga a poner en marcha los mecanismos de adaptación incluso antes de iniciar el viaje migratorio. Es un proceso dinámico con progresos y retrocesos, con pérdidas y ganancias. Produce cambios que abarcan tanto las relaciones externas como internas del sujeto y a la estructura de su personalidad (identidad); la persona inmigrante, al llegar a la nueva sociedad, su modo de vida se hace distinto y esto le lleva a situaciones de inseguridad e inestabilidad, debido al cambio brusco y la búsqueda de un nuevo continente para sus emociones y de su identidad. Se puede dividir en varias etapas; esta división es artificial y no está nítidamente delimitada ni es lineal y sólo sirve para la observación, el estudio y exposición de este proceso<sup>73</sup>.

Existe una relación estrecha entre el proyecto migratorio, el grado de consecución de los objetivos, la elaboración del duelo y el proceso de adaptación. Es decir, a mayor éxito en la consecución de los objetivos del proyecto migratorio, mejor elaboración del duelo migratorio y por consiguiente mejor adaptación a la nueva situación, y viceversa<sup>74</sup>.

---

<sup>72</sup> Achoategui Joseba. Op cit pág. 24

<sup>73</sup> Fernández Rafael. Op cit., pág. 27

<sup>74</sup> *Ibid.*

Entre los sentimientos, dudas y actitudes sobre su situación, que acompañarían a las personas inmigrantes a lo largo del proceso migratorio, podríamos encontrar los siguientes<sup>75</sup>:

- Soledad, indefensión, desamparo y resignación.
- Culpa por haber abandonado a sus familiares, amigos, país, etc.
- Nostalgia y deseos de volver.
- Miedo al futuro, al fracaso y a la pérdida del proyecto migratorio con sus expectativas.
- Frustración por la interrupción del proyecto vital anterior.
- Ilusión por el proyecto migratorio<sup>76</sup>.

#### **4.8.1. El Síndrome de Ulises**

En el año 2002, el Dr. Achotegui Lo definió como una patología de la familia del estrés crónico que afectaba a *inmigrantes irregulares en situaciones extremas*. Sus observaciones le permitieron concluir las importantes relaciones entre el estrés social al que está sometido el inmigrante y su repercusión en síntomas psicopatológicos<sup>77</sup>

Para el autor, el Síndrome de Ulises se caracteriza por el padecimiento de duelos y por la aparición de un conjunto de síntomas psíquicos y somáticos propios del área de salud mental<sup>78</sup>

---

<sup>75</sup> Fernández Rafael. Op cit., pág. 27

<sup>76</sup> Achoategui Joseba. Op cit. Pág., 24

<sup>77</sup> Roza Castillo, J. A. (2008, 30 de junio). Efectos del duelo migratorio y variables socioculturales en la salud de los inmigrantes. *Revista Psicología Científica.com*, 10(40). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-360-1-efectos-del-duelo-migratorio-y-variables-socioculturales-en-.html> [Consultado el día: 18/02/2012]

<sup>78</sup> *Ibíd.*

Debemos tener en cuenta que las personas que emigran suelen ser personas con más capacidad de iniciativa, con confianza en sí mismas, generalmente sanas y que tienen una alta motivación para la supervivencia<sup>79</sup>.

#### **4.9. DUELOS MIGRATORIOS**

El duelo migratorio es un duelo por muchas cosas. Es un duelo múltiple. Posiblemente ninguna otra situación de la vida de una persona, incluso la pérdida de un ser querido, supone tantos cambios como la migración.<sup>80</sup>

Todo lo que hay alrededor de la persona cambia, tanto más, cuanto más lejana y distante culturalmente sea la migración<sup>81</sup>.

El proceso de migración es un proceso complejo que implica dejar un “modelo de vida” y de identidad para incorporar otro “nuevo”, psicológicamente supone un cambio vital, un acontecimiento Vital Estresante<sup>82</sup>.

Asimismo se trata de un acto que afecta profundamente al individuo, a quienes le rodean y al ambiente común de una manera mutuamente determinante; es decir, involucra a los inmigrantes, a sus familiares y a la sociedad receptora<sup>83</sup>.

---

<sup>79</sup> Rozo Castillo, J. A. (2008, 30 de junio). Op cit. Pág. 34

<sup>80</sup> Ibid.

<sup>81</sup> Achoategui Joseba. Op cit., pág. 24

<sup>82</sup> Melero Valdés Luisa. La persona más allá de la migración. Disponible en: [http://www.ceimigra.net/observatorio/images/stories/luis\\_pdf/LA\\_PERSONA\\_MAS\\_ALLA\\_DE\\_LA\\_MIGRACION.pdf](http://www.ceimigra.net/observatorio/images/stories/luis_pdf/LA_PERSONA_MAS_ALLA_DE_LA_MIGRACION.pdf) [Consultado el día: 18/02/2012]

<sup>83</sup> Ibid.

El duelo es un proceso normal, dinámico y activo, no un estado. Es un proceso de adaptación íntimo y privado pero a la vez público (manifestado por rituales como el luto). Sabemos que el duelo es un proceso psicológico de reorganización de la personalidad que se desencadena tras la pérdida de algo importante. Las etapas generales del duelo son: la negación, el dolor agudo y la aceptación de la pérdida<sup>84</sup>.

Al hablar de duelo migratorio, se utilizan distintas denominaciones para hacer referencia a la pérdida que sufren las personas que se ven abocadas a abandonar su país y a emigrar a otro para buscar un futuro mejor: "Síndrome de Ulises", "duelo migratorio", "síndrome del migrante", "nostalgia de extranjero", entre otros términos. Realmente este tipo de duelo sería aplicable no sólo a situaciones de migración motivadas por precariedad económica y condiciones de subsistencia, sino también a aquellas personas que tienen que salir del territorio donde habitan por motivos de violencia, guerras, persecución.<sup>85</sup>

El duelo migratorio se puede expresar de múltiples formas. Puede afectar a la persona en una o más áreas a la vez. La sintomatología más característica tiene que ver con las áreas depresiva, ansiedad, somático y confusional<sup>86</sup>.

En el *área depresiva* podemos encontrar síntomas como la tristeza, el llanto, el sentimiento de culpa (el cual es poco común en culturas no occidentales) e incluso ideas de muerte y suicidio<sup>87</sup>.

---

<sup>84</sup> Rozo Castillo. Op cit. Pág. 34

<sup>85</sup> Ibid.

<sup>86</sup> Ibid.

<sup>87</sup> Ibid.

En el *área de la ansiedad*, se pueden observar síntomas en los migrantes del tipo denominado tensión o "nerviosismo", la presencia de preocupaciones excesivas y recurrentes, la irritabilidad (sobre todo en población joven) y el insomnio, debido a las malas condiciones de vivienda o las preocupaciones<sup>88</sup>.

Por otro lado, en el *área de la somatización*, están muy asociados a factores tensionales y depresivos, pues la mayoría de los migrantes entran al sistema de salud por quejas físicas y dolores que, los más comunes son los dolores de cabeza-cefaleas-migrañas recurrente, los dolores gástricos, hipertensión, vómitos, dolores musculares (sobre todo de espalda), amenorrea, ulceraciones, dermatitis, caída del pelo, fatiga crónica<sup>89</sup>.

Finalmente, se encuentran otro tipo de síntomas bastante desconcertantes para los migrantes y cada vez más común, tiene que ver con el *área confusional*, situaciones de pérdida de memoria y de desorientación temporo-espacial, donde una mañana puede despertar la persona migrante sin saber dónde está, ni quién es, con la pérdida de su pasado inmediato<sup>90</sup>.

#### **4.10. DISEÑOS DE MATERIALES EDUCATIVOS**

Al realizar un folleto es importante tener en cuenta muchos factores para la realización de este, como lo son la población a quien va dirigida, si el contenido es claro, concreto y preciso.<sup>91</sup>

Para esto es importante seguir unos pasos:

---

<sup>88</sup> Rozo Castillo, J. A. (2008, 30 de junio).

<sup>89</sup> *Ibíd.*

<sup>90</sup> *Ibíd.*

<sup>91</sup> Díaz Lundstedt. Fernando. SEIS PASOS SENCILLOS PARA CREAR UN FOLLETO DE CALIDAD. EN: <http://www.odontologia-online.com/marketing/mark02/mark02.html> . [Consultado el día: 14/04/2012]

**4.10.1. Entienda el objetivo del folleto:** El principal propósito del folleto es lograr que el migrante tome esta cartilla como una ayuda.

**4.10.2. Comunique beneficios:** Para motivar a las personas a dar un paso a expresar lo que sienten. Los beneficios son la prevención de problemas emocionales, la sensación de bienestar que una persona siente cuando tiene redes de apoyo.

**4.10.3. Sea preciso:** Hoy en día, las personas están siendo bombardeadas en forma constante con información que no han solicitado. Debido a ello, las personas no desean leer folletos muy largos y difíciles de entender. Para obtener la atención de las personas, Ud. debe ir al grano, rápido. Use lenguaje sencillo, fácil de leer que ofrezca información de interés al consumidor.

**4.10.4. Motive a la persona a leer más allá del titular:** Si Ud. quiere que la gente lea su folleto, escriba un titular que motive a la persona a leerlo, y que la información sea novedosa.

**4.10.5. Desarrolle un vínculo de confianza:** A la mayoría de las personas le incomoda expresar lo que sienten. A algunos les intimida seriamente. Para vencer ese tipo de obstáculo, su folleto debe contribuir a crear un clima de confianza. Incluya fotos de persona sonriendo, alegre.

## 5. METODOLOGÍA

La elaboración de nuestro folleto nace de la necesidad de crear un material educativo dirigido a los migrantes que sea útil para guiarlos e informarles sobre el duelo y la adaptación migratoria.

Por esta razón diseñamos un folleto que tiene por nombre: “En un mundo de migrantes, queremos acompañarte”. Una guía práctica que te ayudará en tu camino”. Con este folleto buscamos que fuera interesante, llamativo, educativo, y que permitiera a los migrantes informarse sobre qué hacer en el duelo y la adaptación migratoria.

### **PRIMERA FASE – Versión Preliminar**

Primera versión preliminar:

En esta fase realizamos una amplia búsqueda, donde definimos los contenidos y el diseño de una primera versión del folleto. Para esta versión se realizó una recopilación de fuentes de información literaria, mediante el uso de diversos recursos entre ellos está la parte de bibliografías, monografías, artículos; trabajos especiales e investigaciones aplicadas al tema. También se manejaron los servicios de búsqueda: buscadores y metabuscadores.

Se realizó la búsqueda en distintos sitios:

- Biblioteca de la Pontificia Universidad Javeriana: Servicios de búsqueda, revistas y tesis anteriores de la universidad o de otras universidades a las cuales se pueda tener acceso. Bases de datos específicas de investigación: Medline, Scielo, Pubmed.
- Internet: Buscadores como Google y Google académico.

Las palabras claves que se utilizaron para la búsqueda de la información fueron: Migración, Duelo migratorio, Adaptación emocional, Efectos de la migración, Mourning migration, Emotional adjustment.

Esta primera fase nos permitió determinar los contenidos que iba a tener la primera versión de folleto, estos fueron:

- ¿Qué queremos informar con el folleto?
- Las definiciones de los principales términos como: la migración, la adaptación migratoria y duelo migratorio, etapas de la adaptación y duelo migratorio.
- ¿Con qué fin se realiza?
- ¿Qué esperamos con este folleto?

Para los contenidos del folleto seleccionamos la información además le colocamos imágenes y un fondo azul. (Ver Anexo A)

Segunda versión preliminar:

Se realizaron los cambios acordes a las sugerencias. Con la asesora de tesis vimos en la necesidad de cambiar el contenido a un lenguaje menos académico y más informal, los colores se cambiaron para que los migrantes pudieran interpretar la información de una manera más clara y precisa.

En cuanto a las imágenes decidimos cambiarlas por unas adecuadas a personas adultas y que fueran llamativas y acordes al texto que estábamos construyendo. Cambiamos la letra por una más grande, ya que esta permitiría atraer más la atención del migrante.

Además se determinaron la acomodación del contenido del folleto de la siguiente manera: Portada, presentación, Un poco de historia, ¿Qué es la adaptación migratoria?, ¿Qué etapas se presentan en la adaptación migratoria?, Definición de duelo, ¿Qué es el duelo migratorio?, Características del duelo migratorio, Tipos que se pueden presentar en el duelo migratorio, Elaboración del duelo, Sentimientos de los migrantes. (Ver Anexo B)

## **SEGUNDA FASE- Evaluación**

En esta fase realizamos un formato de evaluación del material educativo con las siguientes preguntas:

- ¿Qué piensa del diseño de este folleto? ¿Es agradable para usted?
- ¿Cree usted que el objetivo que tiene el folleto, realmente se relaciona con el contenido de este?
- ¿El contenido de este folleto, muestra la información adecuada sobre los temas de adaptación y duelo migratorio?
- ¿Qué piensa del diseño de este folleto?
- ¿La letra que muestra la cartilla permite hacer una lectura fácil y acogedora?
- ¿Le quitaría o le agregaría algo a este folleto?
- ¿Hay algo en el folleto que pueda ofender a alguien?

Después de haber realizado los ajustes pertinentes a las preguntas que llevaría el formato que evaluaría nuestro folleto, la asesora de tesis realizó un primer contacto con una profesora de una universidad localizada en Pereira, ciudad en la que hay muchas personas conocedoras sobre las migraciones internacionales. Le enviamos el material, pero fue imposible contactarnos con ella.

En segunda instancia recurrimos a personas (amigos, estudiantes), que habían vivido una experiencia migratoria. Se envió el folleto de adaptación y duelo migratorio por medio electrónico a 6 estudiantes que migraron.

Después de dos semanas 5 de los seis estudiantes contestaron a nuestras preguntas con recomendaciones y sugerencias de nuestro folleto.

### **TERCERA FASE- Versión final**

Realizamos una tercera versión del folleto (Ver resultados), con las recomendaciones que realizaron nuestros colaboradores, agradeciéndoles a ellos por su participación en la elaboración de nuestro folleto, gracias a su apoyo, fue posible realizar este folleto.

## 6. RESULTADOS

En esta parte se presenta una breve historia de cada uno de los migrantes, quienes nos permitieron conocer su experiencia, cuando decidieron migrar en algún momento de su ciclo vital. Estas experiencias fueron herramientas indispensables, para la elaboración de nuestra cartilla, ya que nos dimos cuenta, la necesidad que tiene la población migrante sobre una guía que los ayude a enfrentar retos y conocer más sobre este proceso que se inicia, en el momento en que el migrante decide viajar, y empieza a observar que se dan cambios en su núcleo familiar, social y personal.

En los resultados también mostramos el formato de evaluación que realizaron los 5 participantes quienes nos dieron a conocer su punto de vista acerca del folleto que realizamos. Sus opiniones nos permitieron realizar ajustes a nuestro folleto y así poder mostrar nuestro trabajo de la mejor forma posible.

## 6.1. Experiencias de los migrantes

**Participante 1:** Juan Andrés\*

**Edad:** 22 años **Género:** Masculino **Profesión:** Negociador internacional

**Cargo:** Negociador

*“Yo viajé a Moscú, Rusia durante 6 meses; mi viaje fue por estudio, fue a estudiar negocios internacionales en la mejor universidad de Moscú; cuando llegué a Moscú todo comenzó bien, me acoplé muy rápido. Pues eso creí yo. Después de tres meses mi familia me empezó hacer falta además de eso la comida era muy diferente a la de mi hermosa Colombia, además de eso yo había dejado mi novia en Colombia y la lejanía empezó hacer sus estragos. Ella en Colombia y yo en Moscú nuestra relación terminó y mi mundo lleno de maravillas empezó a complicarse; entré en una crisis depresiva terrible me di cuenta que nunca me había acoplado a ese nuevo mundo que todo me hacía falta y que extrañaba todo. En esos momentos empecé a tomar todos los días, mis calificaciones empezaron a verse afectadas y mi salud también, además de eso estando en la lejanía mi abuelita murió y mi crisis empeoró y no encontré otra salida que regresar.”*

**Participante 2:** Eduardo\*

**Edad:** 27 años    **Género:** Masculino    **Profesión:** Ingeniero Electrónico

**Cargo:** Ejecutivo de ventas

*“Yo viaje a Melbourne, Australia durante un año; me fui en junio de 2009 y regresé a Colombia en junio de 2010, aplacé semestre en la universidad, para realizar ingles como prerrequisito para mi grado. Me fui en un grupo de amigos y no me sentía solo, pero no dejaba de extrañar a mi familia y mi novia. Estaba tranquilo porque estaba conociendo una cultura diferente, pero no dejaba de pensar en mi familia en Colombia. Al mes que me fui de viaje empecé a tener problemas con mi novia y decidimos darnos un tiempo, para que cada uno pudiera seguir haciendo sus cosas y no descuidáramos la universidad, pero fue un proceso duro. Otra experiencia que tuve fue recibir navidad y año nuevo lejos de mi familia, aunque estaba con mis amigos, no dejaba de sentir una tristeza cuando se está lejos de lo que más quiero, extrañaba Colombia mi familia y su comida. Al regreso de mi viaje hablé con mi novia y ella tenía un viaje al exterior por 6 meses, lo que no impedía hablar y saber del uno y del otro, por lo que durante esos 6 meses me dediqué a mi trabajo de grado, tenía la esperanza de que a su regreso todo mejoraría y así lo fue. Estas experiencias nos permiten reencontrarnos con nosotros mismos y valorar todo lo que se tiene, que cuando uno está lejos extraña su tierra, su gente y su ambiente”.*

**Participante 3:** Samuel\*

**Edad:** 25      **Genero:** Masculino      **Profesión:** Ingeniero

**Cargo:** Ingeniero de proyectos.

*“Mi viaje fue a Portland, Oregón, en un momento difícil de mi vida, las cosas no marchaban bien, por lo que decidí terminar mi semestre y viajar. Lo bueno de mi viaje es que mi hermano está trabajando allá, por lo que me fue de gran ayuda, alejarme de todo un poco aquí en Colombia. Las crisis llegan en algún momento de la vida, me sentí solo, en la universidad a pesar de que tenía grandes amigos, ellos se quedaron en el semestre y yo tuve que seguir adelante. Tuve una novia que quise muchísimo, pero no recibí el apoyo que yo esperaba de ella, por el contrario terminé haciéndome hundir más de lo que yo pensaba, la amé demasiado pero su falta de confianza hizo que termináramos. Me dolió mucho toda esta situación por lo que decidí que era el momento de viajar. Al principio fue difícil no conocía a nadie y casi no salía, estuve durante 4 meses allá, y viví experiencias buenas, conocí personas que me ayudaron a salir de esta situación y me hicieron olvidarme todo. Después me sentí con fuerzas para recomenzar de nuevo todo lo que dejé a un lado, y con las pilas puestas, regresé y me gradué en abril de 2011, me encuentro muy bien ahora, y me parece agradable saber que hay personas que ayudan mucho a los migrantes en cualquier situación en la que se encuentren.*”

**Participante 4:** Diana\*

**Edad:** 24      **Genero:** Femenino      **Profesión:** Enfermera

**Cargo:** Coordinadora de P&P

*"Mi experiencia comenzó el día que decidí viajar a España con la ilusión de un mejor futuro, cuando decidí viajar estaba en 3 semestre de enfermería y aplacé el semestre por buscar mi futuro. Viajé en diciembre con la esperanza de conocer primero y luego ubicarme. La despedida de mi mamá fue muy dura ya que ella no quería que me fuera. Yo decidí viajar con mi novio quien ya tenía una estabilidad en ese país y por tal razón pensé que todo iba a hacer fácil pero creo que me equivoqué. La odisea empezó cuando llegué, primero que todo estaba en invierno y el frío era demasiado intenso, las noches no podía dormir de tanto frío, además la comida era diferente y empecé a extrañar los mimos de mi mami, mi novio me cuidaba mucho pero no era igual. A los 15 días de estar en España tuve una crisis asmática que tuve que ser llevada al hospital donde estuve como 5 días hospitalizada, el clima me dio muy duro. Después de eso empecé a ver que nada era como yo creía que mi familia me hacía mucha falta, también empecé a tener conflictos con mi novio y al cabo de 2 meses decidí volver a mi hermosa Colombia y reanudar mis estudios aquí y dejar mi pesadilla atrás.*

**Participante 5:** Humana\*

**Edad:** 26      **Genero:** Femenino      **Profesión:** Enfermera

**Cargo:** Asesora de promoción y prevención

*Salí de mi país natal Colombia a los 15 años, hacia la Florida en Estados Unidos, donde tengo familia. Siempre había querido ir y con el permiso de mi núcleo familiar, cumplí mi sueño de vivir en un país distinto al mío. Fui al High School, en donde me encontré con personas de todos los países del mundo, así que fue una oportunidad de mucho intercambio cultural, costumbres que compartía con algunos países suramericanos y otras costumbres que realmente tuve que adaptarme a ellas. Gran parte de mi adaptación migratoria se debió al encuentro con latinos como yo, recuerdo que la clase de español, se convirtió en ese espacio donde todos nos sentíamos un poco más cerca de casa, empezando que se podía hablar español sin problema de que alguien no entendiera, además que los rasgos físicos de la mayoría eran más similares, con algunas excepciones como los argentinos, uruguayos y chilenos que tenían un porte mas europeo. Aunque dentro de los mismos latinos tenemos costumbres propias de nuestro país de origen, pude sentir cierta atracción, empatía y refugio en los latinoamericanos. En la cafetería si se podía ver un poco mas marcados los grupos, estaba la mesa de los latinos, negros, personas con discapacidad, norteamericanos, judíos, etc. Aunque con esto no quiero decir que los unos no fueran amigos de los otros, pero si se veía cierta tendencia a buscar los similares, que en lo personal fue crucial en mi adaptación. En mi caso el idioma no fue barrera para comunicarme con personas que solo hablaban ingles, ya que desde niña mis padres se preocuparon mucho, porque aprendiera una segunda lengua y el High School me sirvió para reforzar lo que sabía y me enseno mil cosas más que no tenía ni idea. Con respecto a la alimentación, me pareció una experiencia enriquecedora, ya que tenía acceso a restaurantes de todos los países, incluyendo colombianos y a supermercados como Sedanos donde consigues comida latina para preparar en casa. Con*

*respecto a mis creencias espirituales se mantuvieron ya que había varias iglesias católicas, en las cuales podía asistir a la misa en inglés o en español, y que fue fundamental en mi experiencia migratoria.*

*Luego al mudarme a Carolina del Sur a los 18 años, me requirió adaptarme a nuevos cambios. Empezando por las estaciones, mucho más marcadas hacia el norte. El círculo de amistades tanto personales como laborales ya fue mayoritariamente norteamericanas, fue un cambio difícil pero aprendí y agradezco muchas cosas que viví con ellos.*

*Esta experiencia migratoria fue por 7 años, y puedo decir que partió mi historia en dos, ya no soy la misma, sé que contribuyo mucho a mi crecimiento personal, a la comprensión de las personas diferentes a mí, a ser flexible, a valorar y sentirme orgullosa de mis raíces y mi familia, a ser fuerte frente a las adversidades y los cambios, a ponerme retos y cumplirlos etc. En fin puedo decir que esta experiencia migratoria marco mi vida. Aunque ahora estoy muy contenta de estar nuevamente en mi país, siempre que alguien me cuenta que se quiere ir a otro país, me alegra y lo apoyo, ya que me parece importante, ampliar la mirada de las cosas y aprender de otras culturas distintas a la propia, además de la madurez y la verriquera que se puede desarrollar.*

## 6.2. Comentarios y sugerencias de los participantes en general

TEMA	RESPUESTA
<b>DISEÑO Y LETRA DEL FOLLETO</b>	En cuanto al diseño y la letra los participantes manifestaron que son agradables y que la letra es de fácil entendimiento y que atraen la atención del lector.
<b>OBJETIVO Y CONTENIDO DEL FOLLETO</b>	Los participantes manifestaron que el objetivo se cumple ya que los contenidos del folleto son acordes con el objetivo.
<b>ES DEL AGRADO EL FOLLETO</b>	Los participantes manifiestan que el folleto es del agrado además que es útil ya que muchos de ellos viajan con muchas incertidumbres al país que los reciben y este folleto les podría ser de gran ayuda.
<b>LE QUITARÍA ALGO O LE COLOCARÍA ALGO</b>	En cuanto a si le quitarían algo los participantes manifestaron que no le quitarían nada, pero que si le agregarían un índice y además les gustaría ver algo en cuanto a duelo amoroso y duelo por perdida de un ser querido cuando se encuentra lejos de el país de origen.

<p style="text-align: center;"><b>PUEDE OFENDER A ALGUIEN EL FOLLETO</b></p>	<p>Los participantes manifiestan que el folleto no ofende a nadie en cambio puede ayudar a muchos migrantes en el proceso de adaptación y duelo migratorio por el cual pasan todas las personas que deciden migrar.</p>
--	---

### **6.3. Síntesis**

De acuerdo con las recomendaciones y sugerencias dadas por los participantes se realizó la versión final del folleto.

En cuanto a diseño, letra, objetivo y contenido se dejó igual ya que todos los participantes coincidieron en que el diseño y la letra son agradables para el lector y que el objetivo y el contenido tenían relación.

En cuanto a que le quitaría y que le colocaría los participantes estuvieron de acuerdo en que no le quitarían nada. Pero que le añadiríamos una tabla de contenido y que en el tema de duelo diéramos algunos consejos en cuanto duelo amoroso y duelo ante la pérdida de un ser querido.

Todos los participantes estuvieron de acuerdo en que este folleto es de gran ayuda para todas las personas que deciden migrar ya que los temas que se exponen en este folleto todos los migrantes lo viven.

**EN UN MUNDO DE  
MIGRANTES...**

**QUEREMOS  
ACOMPañARTE...**

**UNA GUÍA PRÁCTICA QUE  
TE ACOMPañARÁ EN TU  
CAMINO.**

## **PRESENTACION**

*Nuestro trabajo de grado, surge a partir de las diferentes revisiones bibliográficas, que hemos venido trabajando sobre el tema de migraciones.*

*De allí surge la idea de realizar una cartilla de adaptación y duelo migratorio, que permita a los migrantes conocer los diferentes procesos que se viven cuando uno decide partir hacia otro lugar.*

*También presentamos algunas vivencias de personas que han migrado y algunos consejos que permitirán al migrante acompañarlo durante este proceso.*

*Nuestra cartilla no hubiese sido posible sin la ayuda de nuestra querida asesora de tesis\*, quien gracias a su colaboración, hoy podemos darles a nuestros lectores esta herramienta que servirá de apoyo para nuestros amigos migrantes.*

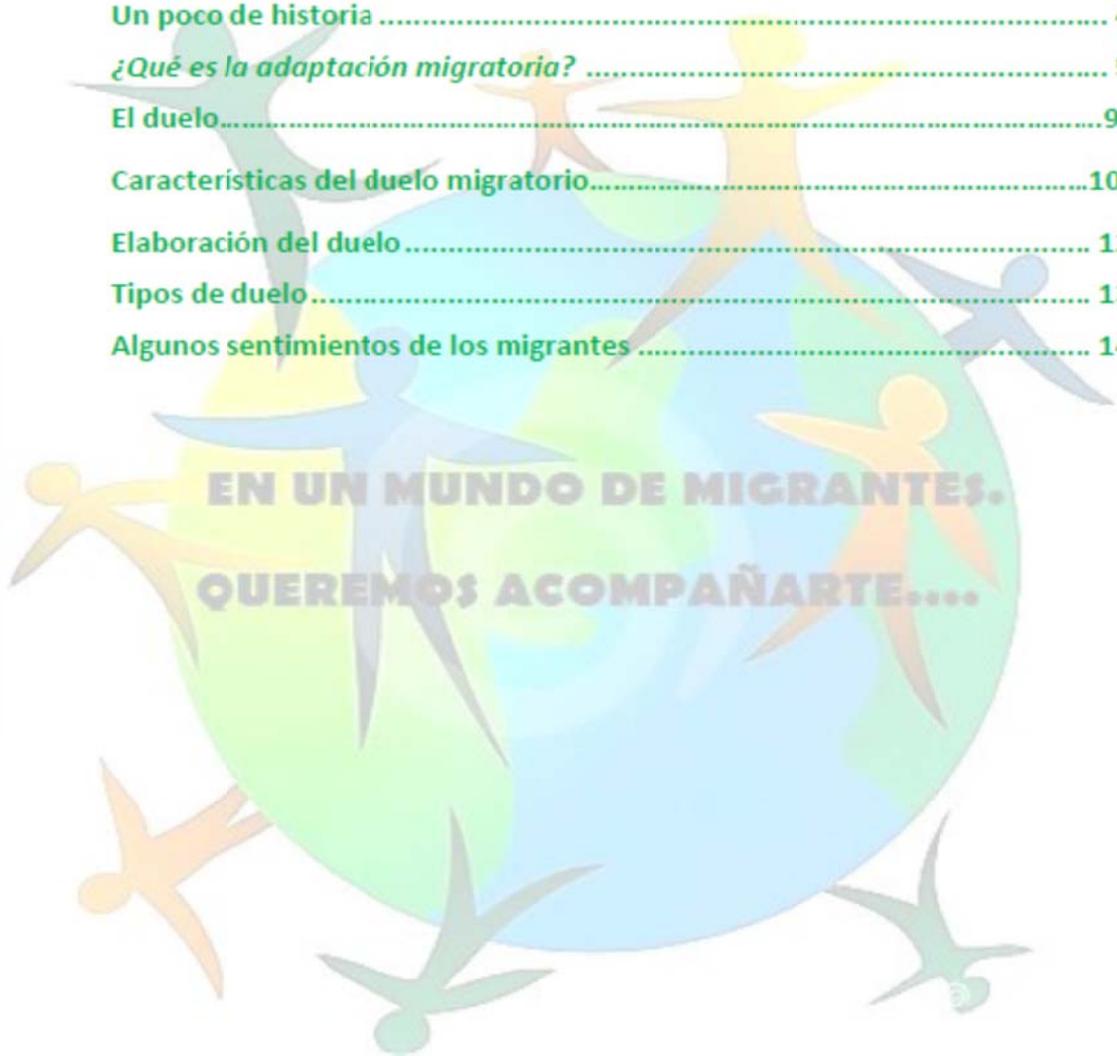
*Jenny Carolina Ayala V.  
Idaly Peña B.*

*\*María Claudia Duque Paramo*



## Índice General

Un poco de historia .....	4
¿Qué es la adaptación migratoria? .....	5
El duelo.....	9
Características del duelo migratorio.....	10
Elaboración del duelo .....	12
Tipos de duelo.....	13
Algunos sentimientos de los migrantes .....	14



**EN UN MUNDO DE MIGRANTES.  
QUEREMOS ACOMPAÑARTE....**

## **UN POCO DE HISTORIA.....**

*La migración internacional es uno de los procesos sociales más sostenidos a lo largo de la historia. Estos movimientos de personas han desempeñado un papel protagónico en las transformaciones de los escenarios económicos, sociales y políticos. Si bien la convivencia de comunidades de diferentes culturas, etnias y religiones impone inmensos retos, se puede considerar que la migración seguirá estimulada, pues su determinante principal, las desigualdades en los niveles de desarrollo, se agudiza en el contexto actual de la globalización, que aunque acrecienta las presiones migratorias, le impone fuertes restricciones que la limitan. La migración internacional se ha centrado principalmente en los efectos económicos y sociales tanto en países receptores como emisores de migrantes, es decir en la relación migración- crecimiento y migración desarrollo.*

## ***¿QUÉ ES LA ADAPTACIÓN MIGRATORIA?***

*Es el proceso que se inicia en el momento de tomar la decisión de migrar. En este proceso de adaptación están implicadas tanto las personas que migran como la sociedad receptora y la de origen.*

## ***¿QUE ETAPAS SE PRESENTAN EN LA ADAPTACIÓN MIGRATORIA?***

***1. Preparación del proyecto migratorio:*** *Se inicia durante el proceso de la toma de decisión de migrar o no. En esta etapa predominan los sentimientos ambivalentes (sentimientos contradictorios), hacia el hecho de tener que abandonar todo e ir hacia lo desconocido. Pero también ilusión y esperanza de solución de los problemas causa de la migración.*

*Este Proyecto cuya característica común es el retorno a corto, medio o largo plazo; es decir, en la mayoría de los casos, no está contemplada la permanencia definitiva en el país de acogida, hecho que va a determinar e influir en el proceso de adaptación.*

*En esta etapa es importante:*

- *Tomar la decisión de migrar en familia.*
- *El estrés crónico que es generado por la decisión de migrar, el miedo al fracaso, la soledad, el miedo a ser expulsado son sentimientos que se presentan en esta etapa.*
- *Después de tomar la decisión de irse es bueno despedirse de todos los seres queridos para no generar remordimientos.*

**2. La llegada:** *Esta etapa se inicia a la hora de llegar al país de destino donde se presentan un cantidad de situaciones no esperadas en la comida, la dormida, el trasladarse de un lugar a otro e incluso el clima. Como comentan algunos migrantes:*

*“El llegar a Moscú fue terrible ya que no había la comida que me gustaba todo era muy caro y además llegar en invierno es terrible los fríos son extremadamente fuertes.” (José Duque-Migrante Colombiano)*

*“Cuando decidí migrar a Estados Unidos mi idea fue llegar a trabajar pero todo cambio cuando llegue a este país, ya que nunca pensé que conseguir trabajo era más difícil de lo que yo pensé. Además dure como tres días sin comer ya que el dinero que traía no me alcanzó porque si pagaba donde vivir no podía comer.” (Miller Tobar - Migrante Colombiano)*

*En esta etapa es bueno investigar un poco más sobre el país y su economía debido a que las personas cuando deciden migrar no saben bien a donde van a llegar.*

*Por eso es importante saber:*

- *Como llegar y a donde llegar.*
- *Buscar alternativas de ayuda en el país de destino.*
- *Conocer más a fondo de la cultura y las costumbres del país (comida, horarios, saludo, la forma de vestir y de actuar).*
- *Averiguar cosas prácticas sobre el dinero.*
- *En esta etapa se presenta aislamiento social y dificultades en el proceso de socialización y de adaptación, por la existencia de barreras como la comunicación, la cultura y/o las finanzas.*

**3. Adaptación/integración:** El proceso de adaptación se inicia una vez superadas la situación crítica y resuelto los problemas económicos y sociales (trabajo, vivienda, etc.). Es decir, adaptarse conlleva tener una actitud receptiva a lo diferente y diverso, de incorporar lo nuevo a su bagaje cultural y personal, en definitiva una actitud intercultural.

En esta etapa es importante:

- Crear redes de apoyo.
- Forma un vínculo entre el país de origen y el país de destino.
- Tratar de estar en contacto con los seres queridos.

**4. La encrucijada:** En el proceso de asentamiento-adaptación-integración, el migrante se ha de enfrentar a diario con la añoranza siempre presente y los deseos de volver a su tierra y con sus dudas sobre la conveniencia o no de seguir por el camino de la permanencia definitiva y la integración. En esta situación suelen hallarse la mayoría de los migrantes, que han logrado adaptarse e integrarse a la nueva sociedad donde viven y conviven.

En esta etapa:

- Se genera un choque entre lo que se hace y lo que se quiere.

- *Se vive con la añoranza de los seres queridos.*
- *Es importante estar en contacto con la familia.*
- *Hay un dilema de seguir o no seguir.*

## **DUELO**

*Es una reacción natural en forma de sufrimiento y aflicción, ante la pérdida de un ser querido, objeto o evento significado. La persona en este proceso migratorio tiene que pasar por un duelo como en toda pérdida. "Todo cambio tiene una parte de duelo".*

### **¿QUE ES DUELO MIGRATORIO?**

*Es el proceso por el que atraviesa todo migrante al migrar a un nuevo país, es un proceso de reorganización en el cual asimila la pérdida y se adapta a la nueva situación de vida.*

### **CARACTERISTICAS DEL DUELO MIGRATORIO**

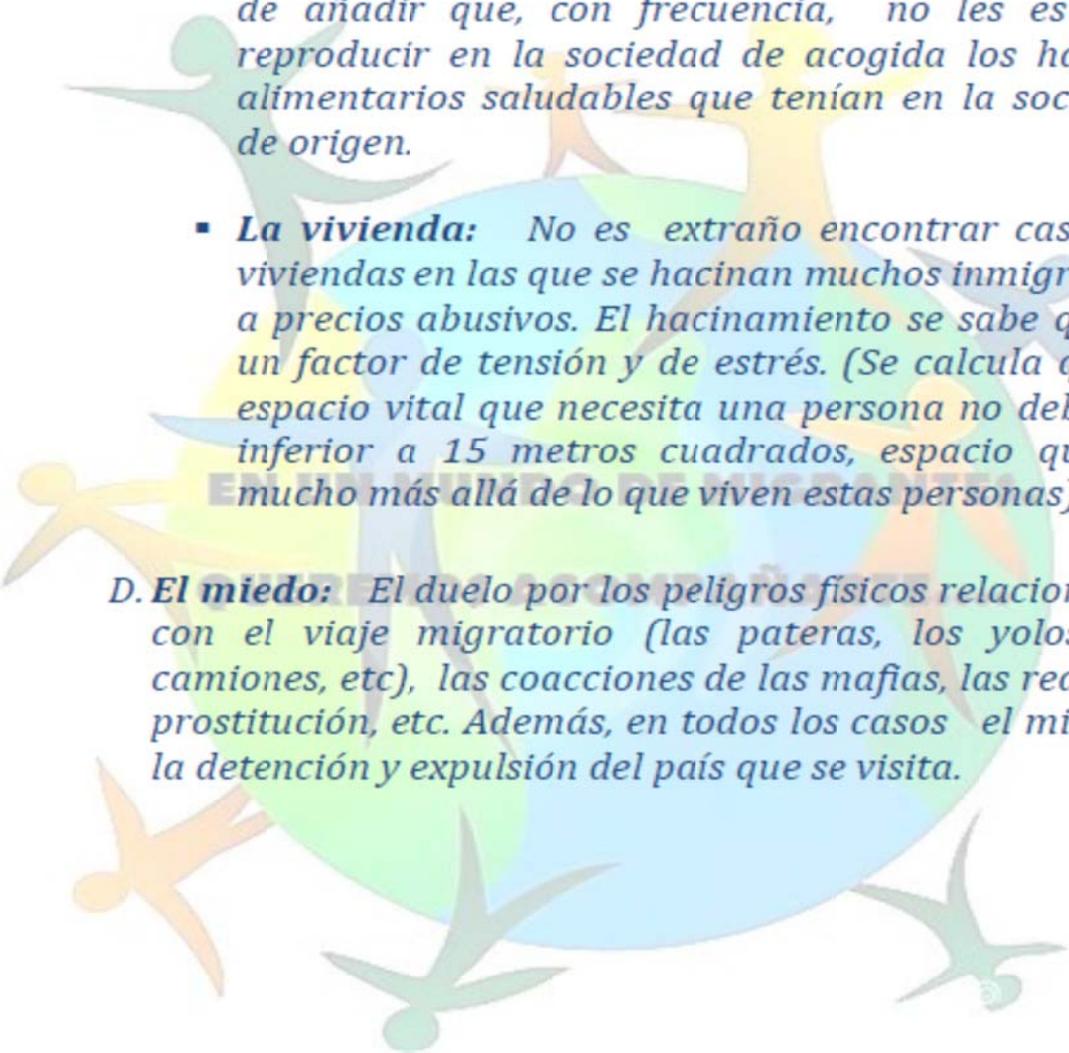
- *Es parcial.*
- *Es recurrente.*
- *Está vinculado a vivencias infantiles.*
- *Es un duelo múltiple.*
- *Conlleva una regresión.*
- *Es transgeneracional.*
- *Afecta a los de aquí y a los de allá.*

## **TIPOS DE DUELO MIGRATORIO**

**A. La soledad: la separación forzada de la familia y los seres queridos:** Especialmente cuando se dejan atrás hijos pequeños (o padres, ancianos y enfermos) a los que no puede traer consigo, ni ir a visitar porque habría la imposibilidad del retorno. La soledad forzada es un gran sufrimiento. Se vive sobre todo de noche, cuando afloran los recuerdos, las necesidades afectivas, los miedos... Además los migrantes provienen de culturas en las que las relaciones familiares son mucho más estrechas y en las que las personas, desde que nacen hasta que mueren, viven en el marco de familias extensas que poseen fuertes vínculos de solidaridad, por lo que les resulta aún más penoso soportar en la migración este vacío afectivo.

**B. Duelo por el fracaso del proyecto migratorio:** Surge cuando el migrante no logra ni siquiera las mínimas oportunidades para salir adelante al tener dificultades de acceso a "los papeles", al mercado de trabajo, o hacerlo en condiciones de explotación. Para estas personas que han realizado un inmenso esfuerzo migratorio (a nivel económico, de riesgos físicos, esfuerzo...) ver que no se consigue salir adelante es extremadamente penoso.

**C. La lucha por la supervivencia:** El inmigrante en situación extrema ha de luchar asimismo por su propia supervivencia. Habría dos grandes áreas:

- 
- **La alimentación:** El resultado es que tienden a comer alimentos de baja calidad con muchas grasas saturadas, bajo índice de proteínas...A esto se le ha de añadir que, con frecuencia, no les es fácil reproducir en la sociedad de acogida los hábitos alimentarios saludables que tenían en la sociedad de origen.
  - **La vivienda:** No es extraño encontrar casos de viviendas en las que se hacinan muchos inmigrantes a precios abusivos. El hacinamiento se sabe que es un factor de tensión y de estrés. (Se calcula que el espacio vital que necesita una persona no debe ser inferior a 15 metros cuadrados, espacio que va mucho más allá de lo que viven estas personas).

**D. El miedo:** El duelo por los peligros físicos relacionados con el viaje migratorio (las pateras, los yolos, los camiones, etc), las coacciones de las mafias, las redes de prostitución, etc. Además, en todos los casos el miedo a la detención y expulsión del país que se visita.

## **ELABORACION DEL DUELO**

*El proceso de elaboración de este tipo de duelo depende de muchos factores. También influye: como ha elaborado la posición depresiva en su infancia, de su personalidad, de su momento vital, de la realidad externa y de las causa de la migración.*

*Según Achoteguí en la elaboración del duelo se ponen en marcha una serie de mecanismos de defensa, los más utilizados son:*

- **Negación:** *"todo es igual que en mi país"; "a mí no me afectan estos cambios".*
- **Proyección:** *"aquí la gente es muy diferente"; "en mi país no somos tan mal intencionados".*
- **Idealización:** *"mi país es el más bonito del mundo, y la comuna donde yo vivo, más aun"; "aquí sí que se vive bien".*
- **Animismo:** *Es una forma de conocimiento ingenuo, donde se le atribuye un rango humano a entes no humanos: lengua, cultura, país, etc. que sufren, están tristes, gozan de salud como los humanos (Ej.: Marruecos llora a los hombres y mujeres muertos en el Estrecho.)*

- **Formación Reactiva:** Hacer lo contrario de lo que demanda el impulso, en el intento de amoldarse a la nueva cultura intentan rechazar su cultura de origen.

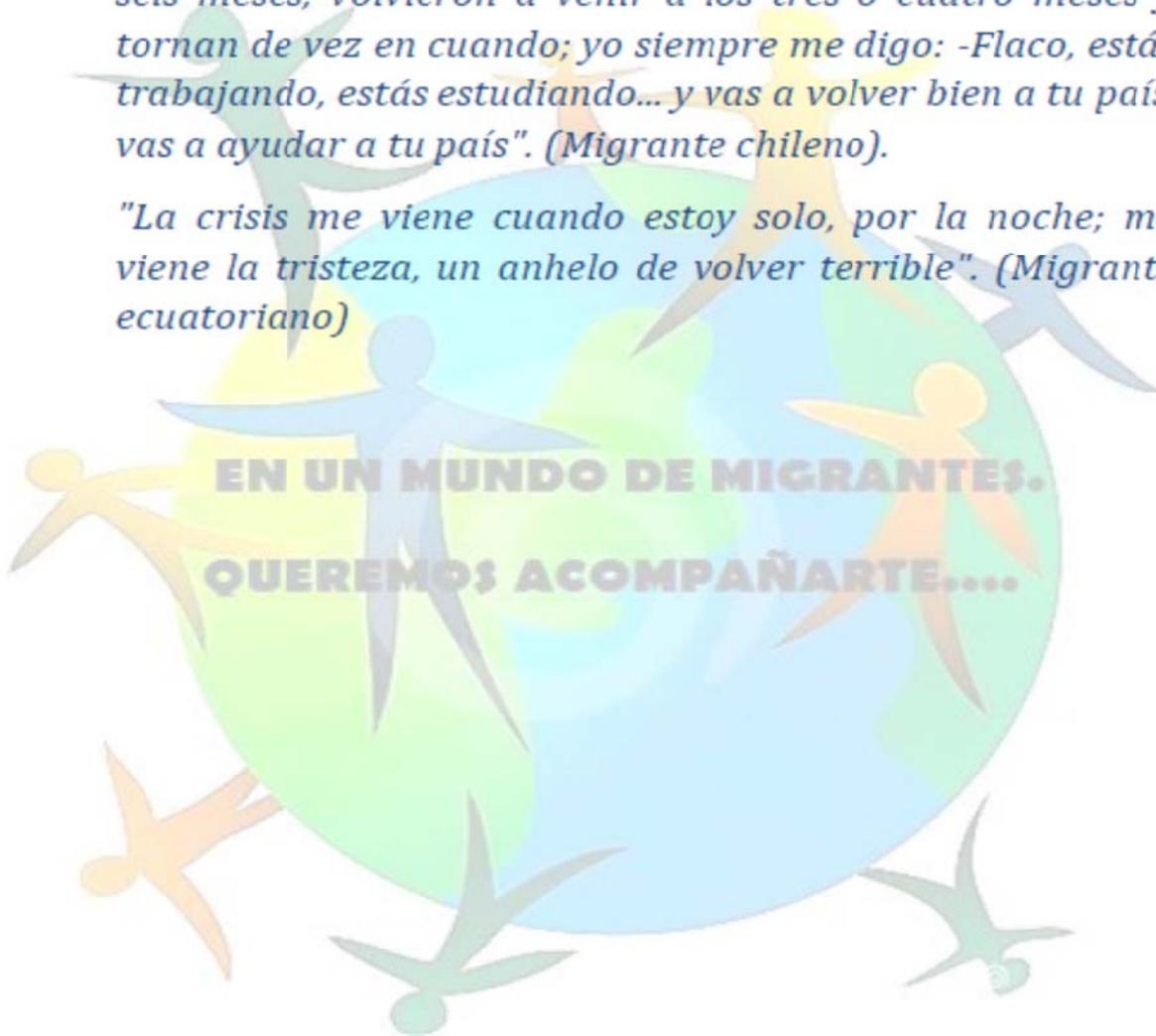
### MANEJO DEL DUELO

<b>MOMENTOS</b>	<b>TAREAS FUNDAMENTALES</b>
<i>Impacto, crisis</i>	<i>Aceptar la realidad de la pérdida.</i>
<i>Aflicción (y turbulencia afectiva)</i>	<i>Trabajar las emociones, el dolor de la pérdida.</i>
<i>Pena y desesperanza reversibles</i>	<i>Readaptación al medio contando con las ausencias.</i>
<i>Recuperación o desapego</i>	<i>Reubicación de la pérdida: Internar. (Recordar recordando)</i>

### ***Algunos sentimientos de los migrantes:***

*"Los bajones fueron frecuentes después de la crisis de los seis meses, volvieron a venir a los tres o cuatro meses y tornan de vez en cuando; yo siempre me digo: -Flaco, estás trabajando, estás estudiando... y vas a volver bien a tu país, vas a ayudar a tu país". (Migrante chileno).*

*"La crisis me viene cuando estoy solo, por la noche; me viene la tristeza, un anhelo de volver terrible". (Migrante ecuatoriano)*



**EN UN MUNDO DE MIGRANTES.  
QUEREMOS ACOMPAÑARTE....**

## APRECIADO LECTOR

Esperamos que esta cartilla haya sido de su agrado, nos gustaría saber si el contenido de esta cartilla, permitió a usted algún aporte para su vida.

### BUZON DE SUGERENCIAS:



EN UN MUNDO MIGRANTES.  
QUEREMOS OÍRTENIRTE....

Jazea16@live.com

\*\*\* Algunas definiciones fueron tomadas de:

- Sayed Nabil, Beiruti Ahmad. INMIGRACION Y SALUD MENTAL. Grupo Salud Mental Transcultural. Monografía I Córdoba 2006
- González Calvo Valentín. El duelo migratorio. Revista Psicología social y comunitaria. En: <http://www.psicologiacientifica.com/by/psicologia-132-5-el-duelo-migratorio.html>
- Sánchez-Toledo, A.C.: *Migración y desarrollo. El caso de América Latina*, en Contribuciones a las Ciencias Sociales, noviembre 2009, [www.eumed.net/rev/cccss/06/acst.htm](http://www.eumed.net/rev/cccss/06/acst.htm)



TWO ROADS TO NOWHERE

## **7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Se realizó un folleto que tiene un contenido útil para el migrante en cuanto al proceso de adaptación y duelo migratorio, siendo este una herramienta que les ayuda a identificar la importancia de estos procesos y a su vez, algunas orientaciones para que pueden realizar a la hora de decidir migrar.

La elaboración de este folleto responde a la problemática que se encontró en la literatura sobre adaptación y duelo migratorio en migrantes internacionales, la cual es una herramienta útil de información para todas las personas que deciden migrar.

Vemos que hay pocas intervenciones y estudios en cuanto a los procesos de adaptación y duelo migratorio por los cuales pasan las personas que migran.

Es importante que los profesionales de salud se involucren en la creación de materiales educativos, ya que ayudarían de manera significativa a en el proceso de adaptación y duelo migratorio.

Es muy poca la información que se encuentra al respecto del tema de la elaboración de materiales educativos, es importante la creación de este tipo de documentos.

Con la creación de este folleto estamos ayudando a las personas que migran en el proceso de adaptación y duelo migratorio ya que toda persona que decide migrar pasa por estos procesos, y en nuestra cartilla encuentra información útil para el manejo de estos procesos.

Los migrantes colombianos y todos los migrantes pasan por estos procesos de adaptación y duelo migratorio ya que estos son cruciales a la hora de migrar y marcan a cada persona de forma diferente. Además no hay una visión clara de estos procesos ya que las personas piensan que migrar es solo una decisión y no conocen más a fondo lo que trae consigo esta decisión. Por lo anterior es importante que como profesionales de enfermería nos preparemos para informar a los migrantes que es y cómo se puede manejar la adaptación y el duelo migratorio, ya que día a día son más la personas que deciden migrar y menos la información que reciben. De tal modo nuestro folleto juega un papel importante en los migrantes ya que les da una amplia visión de cómo abordar la adaptación y el duelo migratorio.

## 8. BIBLIOGRAFIA

Achotegui Joseba .Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-132-3-el-duelo-migratorio.html> [Consultado el día: 18/02/2012]

Arango, Joaquín. Las Migraciones Internacionales en un Mundo Globalizado. Universidad Complutense de Madrid. Disponible en: [http://www.ucm.es/info/gemi/descargas/articulos/45ARANGO\\_Las\\_Migraciones\\_Mundo\\_Globalizado.pdf](http://www.ucm.es/info/gemi/descargas/articulos/45ARANGO_Las_Migraciones_Mundo_Globalizado.pdf) [Consultado el día: 13/02/2012]

BORIZOUVNA Biriukova Ludmila (2002). Vivir un espacio. Movilidad geográfica de la población. Puebla: Instituto de Ciencias Sociales Y humanidades de la BUAP.

BUENO Sánchez, Eramis. Definiciones y conceptos sobre la migración. Disponible en: [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lri/guzman\\_c\\_e/capitulo1.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lri/guzman_c_e/capitulo1.pdf) [Consultado 20/04/2012]

Díaz Lundstedt. Fernando. SEIS PASOS SENCILLOS PARA CREAR UN FOLLETO DE CALIDAD. EN: <http://www.odontologia-online.com/marketing/mark02/mark02.html> . [Consultado el día: 14/04/2012]

DHUCA. Muriendo para vivir: el camino del emigrante. Disponible en: <http://www.uca.edu.sv/publica/idhuca/migracion.html#espacio> [Consultado el día: 18/02/2012]

DURANGO, Estrella Sofía “El sujeto en el fenómeno de la migración”. Disponible en: <http://www.fes-ecuador.org/media/pdf/migracion13.pdf> [Consultado de 20/04/2012]

ENCUENTRO INTERNACIONAL: Migraciones, Causas y consecuencias económicas y sociales. Realizado del 5 al 25 de noviembre de 2004. Disponible en: <http://www.eumed.net/eve/resum/2004migra.htm>. [Consultado el día: 13/02/2012]

FERNÁNDEZ Rafael Muriel y GARCÍA Galá Rafael. ¿Por qué trabajar en Salud Mental con las personas inmigradas es prioritario para mejorar la convivencia?, Monografía en salud mental de inmigrante. Disponible en: [http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/p\\_4\\_p\\_2\\_p\\_romocion\\_de\\_la\\_salud/materiales\\_publicados\\_inmigrantes/manualatencioninmigrantes.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/p_4_p_2_p_romocion_de_la_salud/materiales_publicados_inmigrantes/manualatencioninmigrantes.pdf) [Consultado el día: 18/02/2012]

Grupo Santillana. Efectos de las migraciones. Disponible en: [http://co.kalipedia.com/geografia-peru/tema/efectos-paisesreceptores.html?x=20070417klpgeogra\\_62.Kes&ap=1](http://co.kalipedia.com/geografia-peru/tema/efectos-paisesreceptores.html?x=20070417klpgeogra_62.Kes&ap=1) [Consultado el día: 18/02/2012]

GUARNIZO, Luis Eduardo. El estado y la migración global colombiana. Migración y desarrollo. 2006 primer semestre. Pág. 79-101. [http://www.ucm.es/info/gemi/descargas/articulos/45ARANGO\\_Las\\_Migraciones\\_Mundo\\_Globalizado.pdf](http://www.ucm.es/info/gemi/descargas/articulos/45ARANGO_Las_Migraciones_Mundo_Globalizado.pdf) [Consultado el día: 13/02/2012]

GIUSEPPE NERICI, Imideo. Hacia una Didáctica General Dinámica (1973) y de OSSANNA, Edgardo y otros. Carretero, Pilar Amador. Fuente Pérez, María Jesús. Kairos. Ministerio de Educación. Gobierno de España. Los grandes desplazamientos de la humanidad. Disponible en: [http://recursostic.educacion.es/kairos/web/temas/Desplazamientos/desplazamientos5\\_01.html](http://recursostic.educacion.es/kairos/web/temas/Desplazamientos/desplazamientos5_01.html) [Consultado el día: 13/02/2012]

KHOUDOUR-CASTERAS, David. ¿Por qué emigran los colombianos? Un análisis departamental basado en el censo del 2005. Disponible en: <http://www.economiainstitutional.com/pdf/No16/dkhoudour16.pdf>. [Consultado el día: 09/02/2012]

López Laura. Inmigración y trastornos psicológicos: “El Síndrome de Ulises” Disponible en: <http://www.escat.org/node/110>. [Consultado el día: 13/02/2012]

Mardero Jiménez Gabriel. ESTUDIO SOBRE LOS EFECTOS DE LA MIGRACIÓN EN LAS MUJERES. Encontrado el día 11 de febrero de 2012. Disponible en: [http://archivos.diputados.gob.mx/Centros\\_Estudio/ceameg/Inv\\_Finales\\_08/DP2/2\\_2.pdf](http://archivos.diputados.gob.mx/Centros_Estudio/ceameg/Inv_Finales_08/DP2/2_2.pdf) [Consultado el día: 18/02/2012]

MELERO VALDÉS. Luisa. La persona más allá de la migración. Manual de intervención psicosocial con personas migrantes. Disponible en: [http://www.ceimigra.net/observatorio/images/stories/luis\\_pdf/LA\\_PERSONA\\_MAS\\_ALLA\\_DE\\_LA\\_MIGRACION.pdf](http://www.ceimigra.net/observatorio/images/stories/luis_pdf/LA_PERSONA_MAS_ALLA_DE_LA_MIGRACION.pdf) . [Consultado el día: 10/05/2011].

OIM. Organización internacional para las migraciones. Disponible en: <http://www.OIM.org.co>. [Consultado el día: 09/02/2012]

RED ISIR: migración y salud <http://easpenlaweb.wordpress.com/proyectos/redisir/>  
[Consultado el día: 13/02/2012]

Rozo Castillo, J. A. (2008, 30 de junio). Efectos del duelo migratorio y variables socioculturales en la salud de los inmigrantes. *Revista Psicología Científica.com*, 10(40). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-360-1-efectos-del-duelo-migratorio-y-variables-socioculturales-en-.html> [Consultado el día: 18/02/2012]

Saad Emma, Saad Julia, Cueva Edison, Hinostroza William. CAUSAS SOCIO ECONÓMICAS DE LA EMIGRACIÓN EN EL ECUADOR Y SU IMPACTO EN LA ADOLESCENCIA. *Revista Tecnológica*. Vol. 17, No.1. Junio 2004. Disponible en: <http://www.apalweb.org/docs/migracion.pdf>.

SAYED NABIL, Beiruti Ahmad. INMIGRACION Y SALUD MENTAL. Grupo Salud Mental Transcultural. Monografía I. Córdoba 2006. Disponible en: <http://www.sepeap.org/archivos/libros/manuales/inmigrantes/5.pdf> . [Consultado el día: 18/02/2012]

Tendencias de las Naciones Unidas relativas al contingente total de migrantes: Disponible en: <http://esa.un.org/migration> . [Consultado el día: 09/02/2012.]

TUR Marí, Josep. Serra Alías, Margarita. Joy Ngo de la Cruz. Vidal Ibáñez, Mercé. Una alimentación sana ¡para todos!  
[http://www.actasanitaria.com/fileset/doc\\_48876\\_FICHERO\\_NOTICIA\\_30495.pdf](http://www.actasanitaria.com/fileset/doc_48876_FICHERO_NOTICIA_30495.pdf)

ANEXO A



**EN UN MUNDO DE INMIGRANTES....**

**SE QUE NO ESTOY SOLO**

**Una guía práctica que te acompañará  
en el camino.**



## ***PRESENTACIÓN***

Esta cartilla se ha desarrollado con el fin de atender las solicitudes de las personas que están viviendo migración internacional. Trataremos de ser muy claros y concisos en la explicación del manejo de algunas conceptos, de tal forma que cualquier persona que lea esta cartilla pueda utilizarla sin ninguna dificultad.

La idea surge a partir de los cambios que generan la migración y la cual provoca un duelo y una adaptación migratoria ya que muchos de los migrantes piensan que están solos y no saben que existen muchas herramientas las cuales les ayudan a sumir su nuevo rol.

Jenny Carolina Ayala Veloza

Idaly Peña Bejarano

Facultad de enfermería

Pontificia Universidad Javeriana



## *EL PROCESO DE ADAPTACIÓN*

El proceso migratorio se inicia en el momento de tomar la decisión de emigrar, que obliga a poner en marcha los mecanismos de adaptación incluso antes de iniciar el viaje migratorio. En el proceso de adaptación están implicados tanto los sujetos inmigrados como la sociedad receptora y la de origen, en esto radica la complejidad de este proceso.

A lo largo del proceso de adaptación están presentes la ansiedad, el estrés y la ambivalencia, las características y el grado de elaboración de las mismas, por los implicados, van a definir el nivel de “adaptación y/o integración vincular”, considerada ésta como la relación de integración y de aceptación mutua inmigrante – comunidad receptora (Sayed-Ahmad; Vicente; Río, 2004).

El proceso de adaptación se puede dividir en varias etapas: de preparación del proyecto migratorio, de la llegada, de la adaptación y de la encrucijada. Esta división es artificial y no está nítidamente delimitada ni es lineal y solo sirve para la observación, el estudio y exposición de este proceso.



- Preparación del proyecto migratorio: Durante el proceso de la toma de decisión de emigrar o no, dominan los sentimientos ambivalentes hacia el hecho de tener que abandonar todo e ir hacia lo desconocido, tal circunstancia genera estrés, ansiedad, miedo al fracaso y a lo desconocido, pero también ilusión y esperanza de solución de los problemas causa de la emigración. Todos estos sentimientos están compartidos por los familiares que se quedan, además de la tristeza y los sentimientos de culpa por contribuir (presionar) en la toma de esta decisión.

Durante este periodo se elabora el proyecto migratorio, que influye positivamente en la toma de decisión a favor de emigrar, y lleva en su seno el germen de la ilusión y también del duelo migratorio. Proyecto cuya característica común es la vuelta a corto, medio o largo plazo; es decir, en la mayoría de los casos, no está contemplada la permanencia definitiva en el país de acogida, hecho que va a determinar e influir en el proceso de adaptación.



- Adaptación/integración: El proceso de adaptación se inicia una vez superadas la situación crítica y resuelto los problemas económicos y sociales (trabajo, vivienda, etc.). Adaptarse, aclimatarse o integrarse no implica que el sujeto tenga que renunciar a su propia cultura y su identidad, sino supone una mezcla equilibrada entre lo que uno ha sido y es y lo que va adquiriendo por sus nuevas experiencias y vivencias por su contacto y convivencia en su nuevo entorno. Es decir, adaptarse conlleva tener una actitud receptiva a lo diferente y diverso, de incorporar lo nuevo a su bagaje cultural y personal, en definitiva una actitud intercultural.
- La encrucijada: Encrucijada es el “lugar de donde parten varios caminos en distintas direcciones”, y/o “situación difícil en que no se sabe que conducta seguir” (Moliner, 1981). “En el proceso de asentamiento-adaptación-integración el emigrante se ha de enfrentar a diario con la añoranza siempre presente y los deseos de volver a su tierra y con sus dudas sobre la conveniencia o no de seguir por el camino de la permanencia definitiva y la integración” (Calvo, 1977); en esta situación suelen hallarse la mayoría de los inmigrados, que han logrado adaptarse e integrarse a la nueva sociedad donde viven y conviven.



Lo que caracteriza esta fase de la inmigración es que se trata ya de un estado permanente y de la mezcla de sentimientos ambivalentes y en ocasiones ambiguos. En definitiva es el vivir entre dos culturas, dos fronteras y en ocasiones fuera de lugar. Como muy bien dice Maalouf, (1999), "Lo que hace que yo sea yo, y no otro, es ese estar en las lindes de dos países, de dos o tres idiomas, de varia tradiciones culturales.

## ***DUELO***

Al inmigrar por la causa que sea, la persona tiene que pasar por un duelo como en toda pérdida. El mismo tiene características especiales que lo distinguen.

**EL DUELO:** lo podemos decir que es la reacción natural en forma de sufrimiento y aflicción, ante la pérdida de un ser querido, objeto o evento significativo.

**EL DUELO MIGRATORIO:** es el proceso por el que atraviesa todo inmigrante al migrar a un nuevo país, es un proceso de reorganización en el cuál asimila la pérdida y se adapta a la nueva situación de vida.



## ETAPAS DEL DUELO

Brink y Saunders describieron, unas etapas del proceso migratorio que reflejan perfectamente el mismo, estas son, etapa de "Luna de miel", etapa depresiva, etapa de adaptación y etapa del "*rechazo de la cultura original*".

- **Fase de negación o evitación o la etapa de Luna de miel:** Es la etapa de la novedad donde se descubren cosas nuevas y la persona idealiza el nuevo país.
- **Fase de enojo o agresión o la etapa depresiva:** Es la etapa en la que el inmigrante debe afrontar la pérdida de su situación anterior a la inmigración, esta etapa comporta varios factores, un choque cultural, la pérdida de identidad, la pérdida de lo conocido, la pérdida de casa, trabajo y seres queridos, en algunos casos la pérdida del idioma de origen, la pérdida de la estabilidad al tener que enfrentarse a algo totalmente nuevo.
- **Fase de aceptación y superación del duelo o la etapa de adaptación:** En esta etapa el inmigrante logra asimilar todo lo nuevo que le ofrece el país anfitrión e incorporarlo a su estilo de vida, hay factores que influyen en la dificultad de adaptación, el hecho de encontrar un trabajo y vivienda digna y una sociedad que lo acoge, ayuda mucho en este proceso.



- **Etapas del rechazo de la cultura original:** Puede haber una última etapa descrita por Brink y Saunders, en la que la persona pierde identidad, se produce un empobrecimiento personal, la persona desvaloriza partes importantes de su constitución personal, como si naciera de nuevo.

## ***ELABORACION DEL DUELO***

El proceso de elaboración de este tipo de duelo depende de muchos factores. Además de tener en cuenta lo ya señalado, según Salvador (2001), también influye: cómo ha elaborado la posición depresiva en su infancia, de su personalidad, de su momento vital, de la realidad externa y de las causas de la migración.

Pauline Boss (2001:15) relata el sabor agri dulce que sentía cuando su familia recibía carta de sus parientes de Suiza. Frases como "¿nos volveremos a ver algún día?" hacían que su padre se quedara melancólico durante días y su abuela materna suspirara sin cesar por su madre allá, en su tierra natal.



*"Los bajones fueron frecuentes después de la crisis de los seis meses, volvieron a venir a los tres o cuatro meses y tornan de vez en cuando; yo siempre me digo: -Flaco, estás trabajando, estás estudiando... y vas a volver bien a tu país, vas a ayudar a tu país". (Inmigrante chileno).*

*"La crisis me viene cuando estoy solo, por la noche; me viene la tristeza, un anhelo de volver terrible". (Inmigrante ecuatoriano).*

Según Achotegui (2002:15-17) en la elaboración del duelo se ponen en marcha una serie de mecanismos de defensa, los más utilizados son:

- Negación: "todo es igual que en mi país"; "a mí no me afectan estos cambios".
- Proyección: "aquí la gente es muy diferente"; "en mi país no somos tan mal intencionados".
- Idealización: "mi país es el más bonito del mundo, y la comuna donde yo vivo, más aun"; "aquí sí que se vive bien".
- Animismo: Es una forma de antropomorfismo ingenuo, atribuir rango humano a entes no humanos: lengua, cultura, país, etc. que sufren, están tristes, gozan de salud como los humanos (Ej.: Marruecos llora a los hombres y mujeres muertos en el Estrecho.).
- Formación Reactiva: Hacer lo contrario de lo que demanda el impulso, en el intento de amoldarse a la nueva cultura intentan rechazar su cultura de origen.



ANEXO B

EN UN MUNDO DE  
MIGRANTES...

QUEREMOS ACOMPAÑARTE...

UNA GUÍA PRÁCTICA QUE TE  
ACOMPAÑARÁ EN TU CAMINO.

*PRESENTACION*

*Nuestro trabajo de grado, surge a partir de las diferentes revisiones bibliográficas, que hemos venido trabajando sobre el tema de migraciones.*

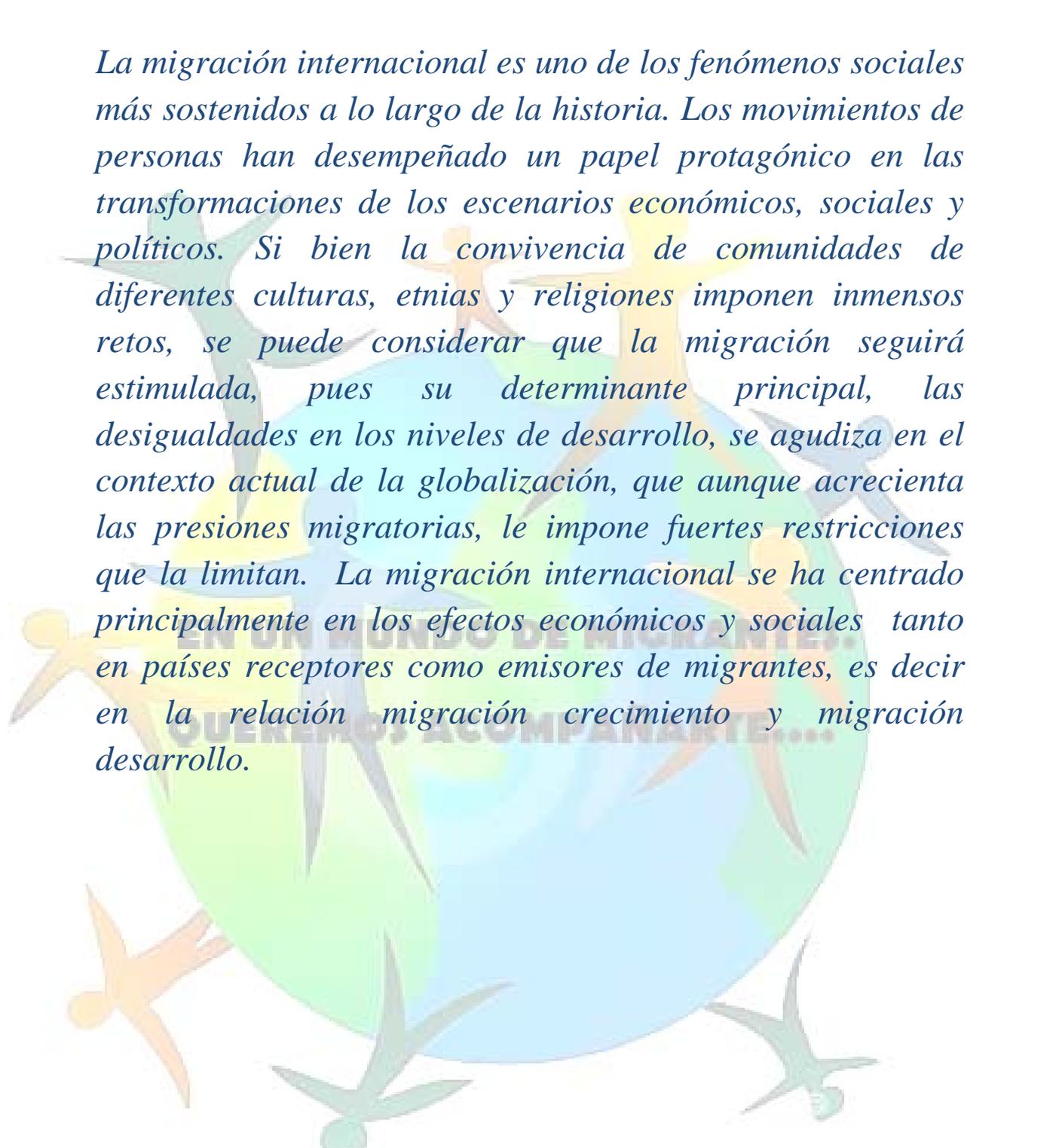
*De allí surge la idea de realizar un folleto de adaptación y duelo migratorio, que permita a los migrantes conocer los diferentes procesos que se viven cuando uno decide partir hacia otro lugar.*

*Jenny Carolina Ayala V.  
Idaly Peña B.*

**EN UN MUNDO DE MIGRANTES.  
QUEREMOS ACOMPAÑARTE....**



***UN POCO DE HISTORIA...***



*La migración internacional es uno de los fenómenos sociales más sostenidos a lo largo de la historia. Los movimientos de personas han desempeñado un papel protagónico en las transformaciones de los escenarios económicos, sociales y políticos. Si bien la convivencia de comunidades de diferentes culturas, etnias y religiones imponen inmensos retos, se puede considerar que la migración seguirá estimulada, pues su determinante principal, las desigualdades en los niveles de desarrollo, se agudiza en el contexto actual de la globalización, que aunque acrecienta las presiones migratorias, le impone fuertes restricciones que la limitan. La migración internacional se ha centrado principalmente en los efectos económicos y sociales tanto en países receptores como emisores de migrantes, es decir en la relación migración crecimiento y migración desarrollo.*

***¿QUÉ ES LA ADAPTACIÓN MIGRATORIA?***

*Es el proceso que se inicia en el momento de tomar la decisión de migrar. En el proceso de adaptación están implicadas tanto Las personas que migran como la sociedad receptora y la de origen.*

## ***¿QUE ETAPAS SE PRESENTAN EN LA ADAPTACIÓN MIGRATORIA?***

***1. Preparación del proyecto migratorio:*** *Se inicia durante el proceso de la toma de decisión de migrar o no. En esta etapa predominan los sentimientos ambivalentes (sentimientos contradictorios), hacia el hecho de tener que abandonar todo e ir hacia lo desconocido. Pero también ilusión y esperanza de solución de los problemas causa de la migración.*

*Este Proyecto cuya característica común es el retorno a corto, medio o largo plazo; es decir, en la mayoría de los casos, no está contemplada la permanencia definitiva en el país de acogida, hecho que va a determinar e influir en el proceso de adaptación.*

*En esta etapa es importante:*

- *Tomar la decisión de migrar en familia.*

- *El estrés crónico que es generado por la decisión de migrar, el miedo al fracaso, la soledad, el miedo a ser expulsado son sentimientos que se presentan en esta etapa.*
- *Después de tomar la decisión e irse es bueno despedirse de todos los seres queridos para no generar remordimientos.*

*2. La llegada: Esta etapa se inicia a la hora de llegar al país de destino donde se presentan un cantidad de situaciones no esperadas en la comida, la dormida el trasladarse de un lugar a otro e incluso el clima. Como comentan algunos migrantes:*

*“El llegar a Moscú fue terrible ya que no había la comida que me gustaba todo era muy caro y además llegar en invierno es terrible los fríos son extremadamente fuertes.” (José Duque-Migrante Colombiano)*

*“Cundo decidí migrar a Estados Unidos mi idea fue llegar a trabajar pero todo cambio cundo llegue a este país ya que nunca pensé que conseguir trabajo era difícil. Además dure como tres dias sin comer ya que el dinero que traía no me alcanzo porque si pagaba donde*

*vivir no podía comer.” (Miller Tobar - Migrante Colombiano)*

*En esta etapa es bueno investigar un poco más sobre el país y su economía debido a que las personas cuando deciden migrar no saben bien a donde van a llegar. Es importante saber:*

- *Como llegar y a donde llegar.*
- *Buscar alternativas de ayuda en el país de destino.*
- *Conocer más a fondo de la comida del país.*
- *Averiguar cosas prácticas sobre el dinero.*
- *En esta etapa se presenta aislamiento social y dificultades en el proceso de socialización y de adaptación, por la existencia de barreras como la comunicación, la cultura y/o las finanzas.*

**3. Adaptación/integración:** *El proceso de adaptación se inicia una vez superadas la situación crítica y resuelto los problemas económicos y sociales (trabajo, vivienda, etc.). Es decir, adaptarse conlleva tener una actitud receptiva a lo diferente y diverso, de incorporar lo nuevo a su bagaje cultural y personal, en definitiva una actitud intercultural.*

*En esta etapa es importante:*

- *Crear redes de apoyo.*
- *Forma un vínculo entre el país de origen y el país de destino.*

- *Tratar de estar en contacto con los seres queridos.*

**4. La encrucijada:** *En el proceso de asentamiento-adaptación-integración el migrante se ha de enfrentar a diario con la añoranza siempre presente y los deseos de volver a su tierra y con sus dudas sobre la conveniencia o no de seguir por el camino de la permanencia definitiva y la integración. En esta situación suelen hallarse la mayoría de los migrantes, que han logrado adaptarse e integrarse a la nueva sociedad donde viven y conviven.*

*En esta etapa:*

- *Se genera un choque entre lo que se hace y lo que se quiere.*
- *Se vive con la añoranza de los seres queridos.*
- *Es importante estar en contacto con la familia.*
- *Hay un dilema de seguir o no seguir.*

## **DUELO**

*Es una reacción natural en forma de sufrimiento y aflicción, ante la pérdida de un ser querido, objeto o evento significado. La persona en el proceso migratorio tiene que*

*pasar por un duelo como en toda pérdida. “Todo cambio tiene una parte de duelo”.*

## **¿QUE ES DUELO MIGRATORIO?**

*Es el proceso por el que atraviesa todo migrante al migrar a un nuevo país, es un proceso de reorganización en el cual asimila la pérdida y se adapta a la nueva situación de vida.*

## **CARACTERISTICAS DEL DUELO MIGRATORIO**

- *Es parcial.*
- *Es recurrente.*
- *Está vinculado a vivencias infantiles.*
- *Es un duelo múltiple.*
- *Conlleva una regresión.*
- *Es transgeneracional.*
- *Afecta a los de aquí y a los de allá.*

## **TIPOS QUE SE PUEDEN PRESENTAR EN EL DUELO MIGRATORIO**

**A. La soledad. La separación forzada de la familia y los seres queridos:** *Especialmente cuando se dejan atrás hijos pequeños (o padres, ancianos y enfermos) a los que no puede traer consigo, ni ir a visitar porque habría la*

*imposibilidad del retorno. La soledad forzada es un gran sufrimiento. Se vive sobre todo de noche, cuando afloran los recuerdos, las necesidades afectivas, los miedos... Además los migrantes provienen de culturas en las que las relaciones familiares son mucho más estrechas y en las que las personas, desde que nacen hasta que mueren, viven en el marco de familias extensas que poseen fuertes vínculos de solidaridad, por lo que les resulta aún más penoso soportar en la migración este vacío afectivo.*

***B. Duelo por el fracaso del proyecto migratorio:*** Surge cuando el migrante no logra ni siquiera las mínimas oportunidades para salir adelante al tener dificultades de acceso a “los papeles”, al mercado de trabajo, o hacerlo en condiciones de explotación. Para estas personas que han realizado un ingente esfuerzo migratorio (a nivel económico, de riesgos físicos, esfuerzo...) ver que no se consigue salir adelante es extremadamente penoso.

***C. La lucha por la supervivencia:*** El migrante en situación extrema ha de luchar asimismo por su propia supervivencia. Habría dos grandes áreas:

- ***La alimentación:*** El resultado es que tienden a comer alimentos de baja calidad con muchas grasas saturadas, bajo índice de proteínas...A esto se le ha de añadir que, con frecuencia, no les es fácil reproducir en la sociedad de acogida los hábitos alimentarios saludables que tenían en la sociedad de origen.

- **La vivienda:** No es extraño encontrar casos de viviendas en las que se hacinan muchos migrantes a precios abusivos. El hacinamiento se sabe que es un factor de tensión y de estrés. (Se calcula que el espacio vital que necesita una persona no debe ser inferior a 15 metros cuadrados, espacio que va mucho más allá de lo que viven estas personas).

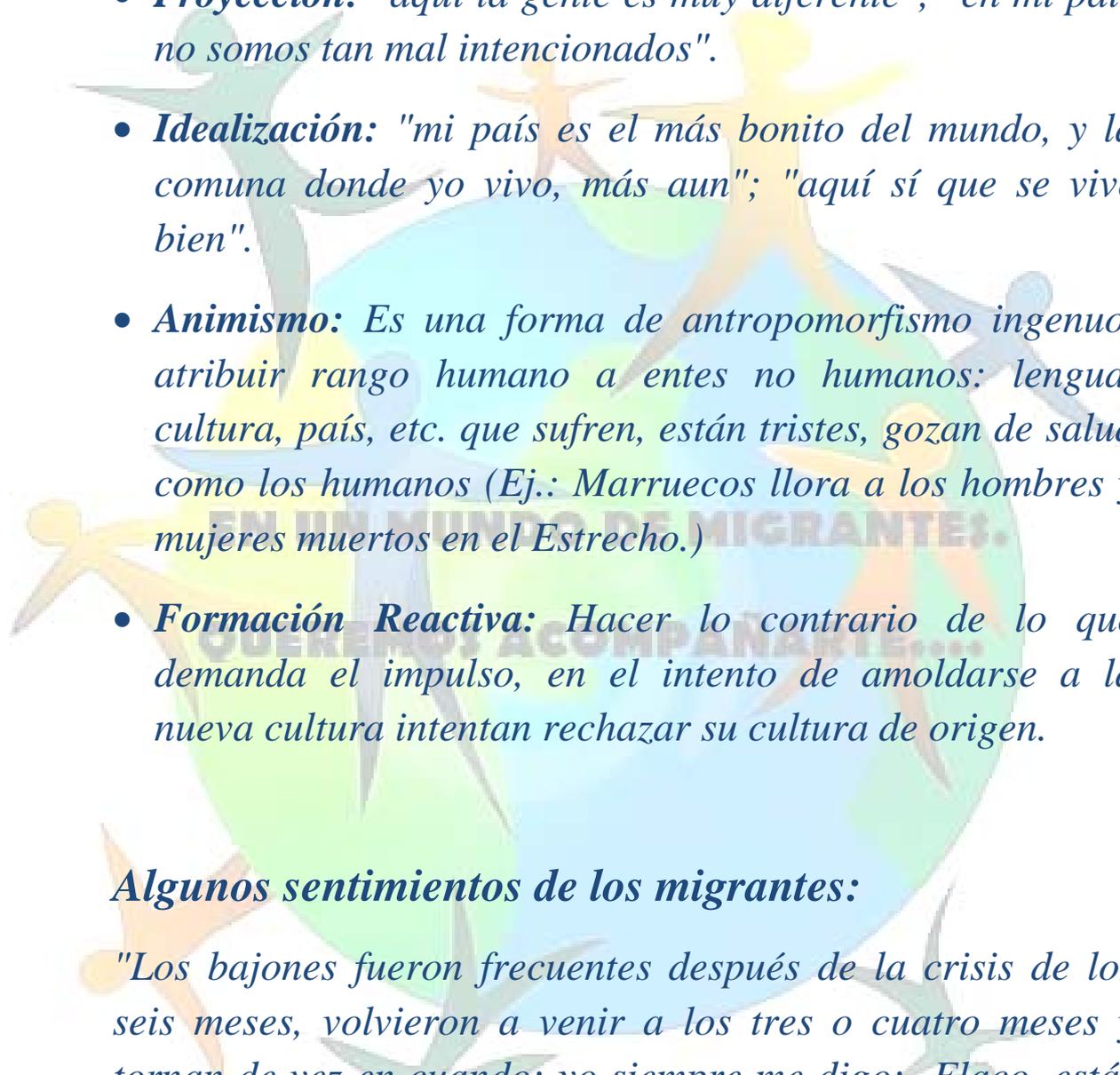
**D.El miedo:** El duelo por los peligros físicos relacionados con el viaje migratorio (las pateras, los yolos, los camiones, etc), las coacciones de las mafias, las redes de prostitución, etc. Además, en todos los casos el miedo a la detención y expulsión del país que se visita.

**EN UN MUNDO DE MIGRANTES.  
QUEREMOS ACOMPAÑARTE....**

### **ELABORACION DEL DUELO**

*El proceso de elaboración de este tipo de duelo depende de muchos factores. También influye: como ha elaborado la posición depresiva en su infancia, de su personalidad, de su momento vital, de la realidad externa y de las causa de la migración.*

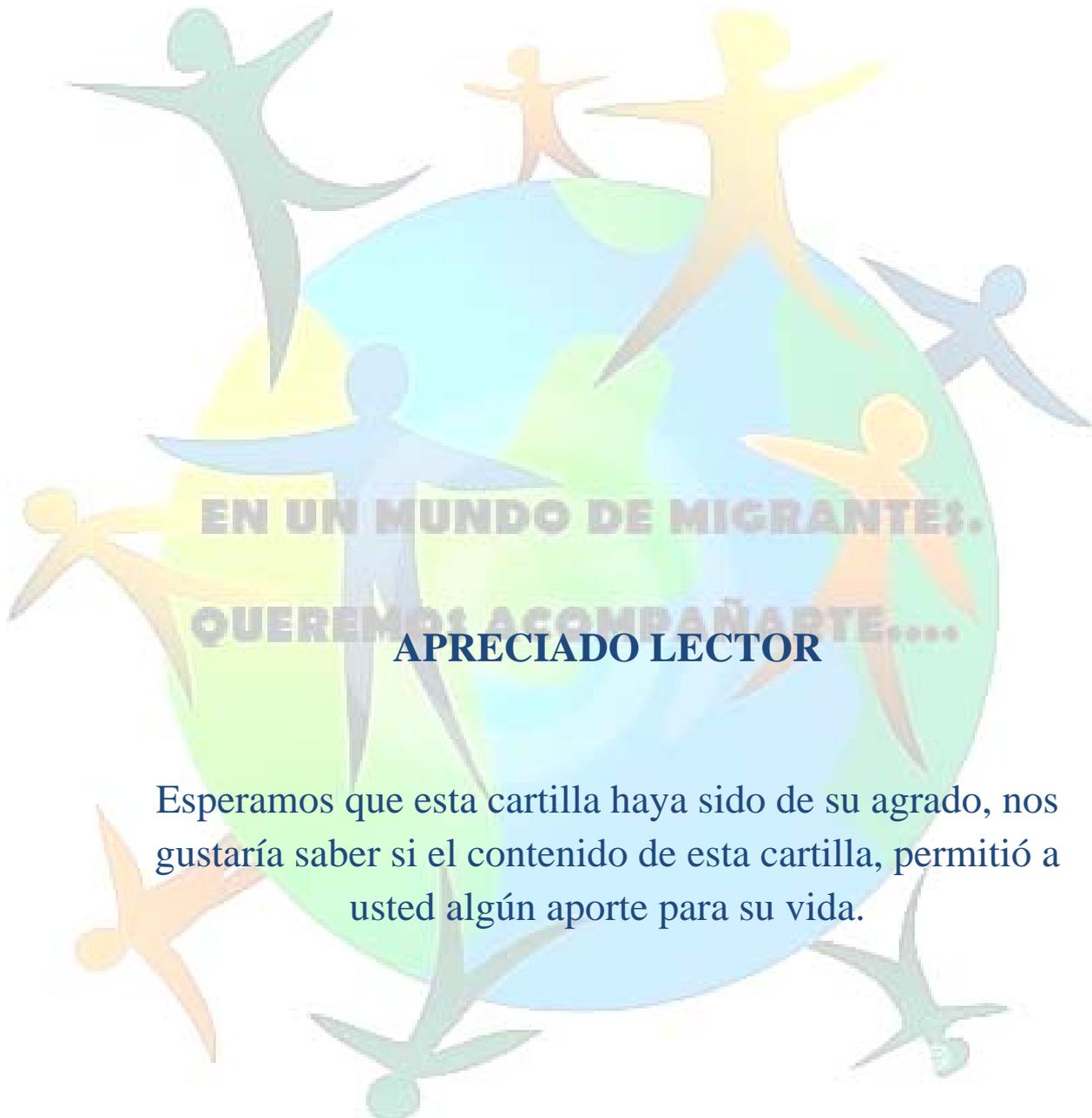
*Según Achotegui en la elaboración del duelo se ponen en marcha una serie de mecanismos de defensa, los más utilizados son:*

- 
- **Negación:** *"todo es igual que en mi país"; "a mí no me afectan estos cambios".*
  - **Proyección:** *"aquí la gente es muy diferente"; "en mi país no somos tan mal intencionados".*
  - **Idealización:** *"mi país es el más bonito del mundo, y la comuna donde yo vivo, más aun"; "aquí sí que se vive bien".*
  - **Animismo:** *Es una forma de antropomorfismo ingenuo, atribuir rango humano a entes no humanos: lengua, cultura, país, etc. que sufren, están tristes, gozan de salud como los humanos (Ej.: Marruecos llora a los hombres y mujeres muertos en el Estrecho.)*
  - **Formación Reactiva:** *Hacer lo contrario de lo que demanda el impulso, en el intento de amoldarse a la nueva cultura intentan rechazar su cultura de origen.*

### ***Algunos sentimientos de los migrantes:***

*"Los bajones fueron frecuentes después de la crisis de los seis meses, volvieron a venir a los tres o cuatro meses y tornan de vez en cuando; yo siempre me digo: -Flaco, estás trabajando, estás estudiando... y vas a volver bien a tu país, vas a ayudar a tu país". (Inmigrante chileno).*

*"La crisis me viene cuando estoy solo, por la noche; me viene la tristeza, un anhelo de volver terrible". (Inmigrante ecuatoriano)*



**EN UN MUNDO DE MIGRANTES.  
QUEREMOS ACOMPAÑARTE....**

**APRECIADO LECTOR**

Esperamos que esta cartilla haya sido de su agrado, nos gustaría saber si el contenido de esta cartilla, permitió a usted algún aporte para su vida.

**BUZON DE SUGERENCIAS:**



**Jazea16@live.com**

\*\*\* Algunas definiciones fueron tomadas de:

- Sayed Nabil, Beiruti Ahmad. INMIGRACION Y SALUD MENTAL. Grupo Salud Mental Transcultural. Monografía I Córdoba 2006
- González Calvo Valentín. El duelo migratorio. Revista Psicología social y comunitaria. En: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-132-5-el-duelo-migratorio.html>
- **Sánchez-Toledo, A.C.:** *Migración y desarrollo. El caso de América Latina*, en Contribuciones a las Ciencias Sociales, noviembre 2009, [www.eumed.net/rev/cccss/06/acst.htm](http://www.eumed.net/rev/cccss/06/acst.htm)

EN UN MUNDO DE MIGRANTES.  
QUEREMOS ACOMPAÑARTE....

## ANEXO C

### COMETARIOS Y SUGERENCIAS DE LOS PARTICIPANTES

**Participante 1:** Juan Andrés\*

**Edad:** 22 **Género:** masculino **Profesión:** Negociador internacional

**Cargo:** Negociador

**1. ¿Qué piensa del diseño de la cartilla? ¿Es agradable para usted?**

Pienso que la cartilla es un muy buen material para las personas que migren hacia otros países y muchas veces se viaja con la gran incertidumbre sobre que pasara. Puede llegar a ser una gran ayuda y si es de mi agrado.

**2. ¿Cree usted que el objetivo que tiene la cartilla, realmente se relaciona con el contenido de ella?**

Si el contenido es coherente con el tema y guarda completa relación con su tema.

**3. ¿El contenido de la cartilla, muestra la información adecuada sobre los temas de adaptación y duelo migratorio?**

En lo que pude ver en la cartilla si muestra detalladamente los pasos que tenemos las personas que decidimos salir del país.

**4. ¿La letra que muestra la cartilla permite hacer una lectura fácil y acogedora?**

La cartilla muestra una imagen agradable, fácil e interesante para leer.

**5. ¿Le quitaría o le agregaría algo a la cartilla? ¿Hay algo en la cartilla que pueda ofender a alguien?**

La cartilla maneja una forma humana de manejar las diferentes etapas que

pasamos. De pronto le agregaría como manejar el duelo de la pérdida de una familiar y algunos consejos de como pasarlo cuando no se puede regresar y también como manejar un desamor cuando se ha dejado uno en su país de nacimiento.

**Participante 2: Eduardo\***

**Edad: 27   Género: Masculino   Profesión: Ingeniero Electrónico**

**Cargo: Ejecutivo de ventas**

**1. ¿Qué piensa del diseño de la cartilla? ¿Es agradable para usted?**

Es muy bueno y agradable de leer.

**2. ¿Cree usted que el objetivo que tiene la cartilla, realmente se relaciona con el contenido de ella?**

Si, por que aclara las dudas sobre las diferentes cosas que enfrenta un migrante.

**3. ¿El contenido de la cartilla, muestra la información adecuada sobre los temas de adaptación y duelo migratorio?**

Si, es detallada

**4. ¿La letra que muestra la cartilla permite hacer una lectura fácil y acogedora?**

Si, hace más agradable la lectura.

**5. ¿Le quitaría o le agregaría algo a la cartilla? ¿Hay algo en la cartilla que pueda ofender a alguien?**

No sé si le falte un índice.

**Participante 3: Samuel\***

**Edad: 25 Genero: Masculino Profesión: Ingeniero**

**Cargo: Ingeniero de proyectos.**

**1. ¿Qué piensa del diseño de la cartilla? ¿Es agradable para usted?**

Esta muy acogedor y llamativo, y es muy agradable.

**2. ¿Cree usted que el objetivo que tiene la cartilla, realmente se relaciona con el contenido de ella?**

Si

**3. ¿El contenido de la cartilla, muestra la información adecuada sobre los temas de adaptación y duelo migratorio?**

Si

**4. ¿La letra que muestra la cartilla permite hacer una lectura fácil y acogedora?**

El texto es de muy fácil comprensión lo que hace que no sea aburrida la lectura, además nos permite hacer una lectura fácil y acogedora.

**5. ¿Le quitaría o le agregaría algo a la cartilla? ¿Hay algo en la cartilla que pueda ofender a alguien?**

No le quitaría ni le colocaría nada.

**Participante 4: Diana\***

**Edad: 24 Género: Femenino Profesión: Enfermera**

**Cargo: Coordinadora de P&P**

**1. ¿Qué piensa del diseño de la cartilla? ¿Es agradable para usted?**

El diseño es llamativo y agradable.

**2. ¿Cree usted que el objetivo que tiene la cartilla, realmente se relaciona con el contenido de ella?**

Sí, porque contextualiza cada concepto para que conozca los migrantes el proceso de que ellos viven.

**3. ¿El contenido de la cartilla, muestra la información adecuada sobre los temas de adaptación y duelo migratorio?**

El contenido es claro, conciso y ofrece la información adecuada para cada tema.

**4. ¿La letra que muestra la cartilla permite hacer una lectura fácil y acogedora?**

La letra es de lectura fácil y acogedora además genera motivación a la lectura.

**5. ¿Le quitaría o le agregaría algo a la cartilla? ¿Hay algo en la cartilla que pueda ofender a alguien?**

Le agregaría más imágenes y no hay nada que pueda ofender a nadie.

**Participante 5:** Humana\*

**Edad:** 26                    **Género:** femenino            **Profesión:** Enfermera

**Cargo:** Asesora promoción y prevención

**1. ¿Qué piensa del diseño de la cartilla? ¿Es agradable para usted?**

La cartilla me pareció agradable. El manejo de colores es muy importante, se han estudiado los efectos que produce un determinado color en las personas, los colores tienen significados...cambiaría el fondo negro. Me pareció muy buena la idea del par de zapatos en la portada ya que tiene relación con la frase "una guía práctica que te acompañará en tu camino" y me sentí identificada. El fondo con el mundo y las personas me parece apropiado a la temática.

- Me gusto mucho la idea de cortos párrafos con situaciones contadas por los mismos migrantes, me pareció muy apropiado y capturo mi atención.
- Me gusto la idea de los sentimientos de los migrantes...me llegaron al fondo del corazón, se logra mucha identificación con casos reales...súper.
- 

**2. ¿Cree usted que el objetivo que tiene la cartilla, realmente se relaciona con el contenido de ella?**

Si el objetivo de la cartilla es el que identifique en el segundo párrafo de la página de Presentación "conocer los diferentes procesos que viven los migrantes cuando deciden partir hacia otro lugar".

**3. ¿El contenido de la cartilla, muestra la información adecuada sobre los temas de adaptación y duelo migratorio?**

Si me gusto la información y me pareció adecuada, me parece quedan pendientes los consejos para el duelo migratorio. Me encantaron los casos reales contados por migrantes.

**4. ¿La letra que muestra la cartilla permite hacer una lectura fácil y acogedora?**

La letra es llamativa y de muy fácil lectura además capta la atención del lector.

**5. ¿Le quitaría o le agregaría algo a la cartilla? ¿Hay algo en la cartilla que pueda ofender a alguien?**

- La caratula de la parte trasera me gusto mucho, Como sugerencia... la portada podría tener este mismo fondo. Obviamente agregándole los zapatos y títulos.
- Le agregaría después de finalizadas las definiciones de los mecanismos de duelo de Achotegui les sugeriría un pequeño párrafo de lo que ustedes aconsejan entonces en estas situaciones del duelo migratorio....o que aconseja finalmente este autor.
- Agregaría por lo menos tres imágenes más a lo largo de la cartilla que vallan haciendo alusión a lo que están explicando. Les propongo una: en la hoja de algunos sentimientos de los migrantes: una fotografía de un migrante pensando.
- Yo le agregaría: conocer los diferentes procesos de ADAPTACION que viven los migrantes cuando deciden partir hacia otro país. Además, leyendo con detenimiento la información, ustedes después de que definen las etapas nos dan consejos... Que es fundamental... entonces no es solo definición de conceptos... entonces pienso que se puede incluir en la hoja de presentación algo como: ....igualmente se presentan consejos útiles para el camino que recorren los migrantes.