

La Migración como un Problema de Salud Mental

Leocadio Guadalupe Martínez Alarcón¹

leo.martinezalarcon@uaz.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0003-2315-8284>

Universidad Autónoma de Zacatecas
México

Zenona Jezabel Hernández Leyva

jezabel.hernandez@uaz.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-7936-9964>

Universidad Autónoma de Zacatecas
México

RESUMEN

En el presente trabajo llevamos a cabo un análisis del fenómeno de la migración humana, el cual es abordado como un problema, cada vez más creciente y grave, de salud mental, que tiene repercusión tanto en las personas que emigran por necesidades de distintos tipos, como en los familiares que dejan en sus lugares de origen. En ambos, migrante y familia, se vive un proceso de duelo que si no se resuelve adecuadamente, puede desencadenar en un conjunto de síntomas psicológicos y somáticos, que de no ser atendidos oportunamente y con los métodos correctos, tendrán una duración y efectos a corto o mediano plazo, o bien de duración indefinida. El conjunto de síntomas referidos ha sido descrito como un síndrome, el del inmigrante con estrés crónico y múltiple, denominado síndrome de Ulises por Achotegui (2002), que le ha servido para describir este fenómeno desde una perspectiva transcultural. Es la caracterización de este autor la que nos sirve de base para fundamentar nuestras reflexiones.

Palabras clave: migración; salud mental; duelo; síndrome de Ulises

¹ Autor principal.

Correspondencia: leo.martinezalarcon@uaz.edu.mx

Migration as a Mental Health Problem

ABSTRACT

In this paper we analyze the phenomenon of human migration, which is approached as an increasingly growing and serious mental health problem, which has an impact both on people who emigrate due to needs of different types, as in the relatives they leave in their places of origin. Both, the migrant and the family, experience a grieving process that, if not resolved adequately, can trigger a set of psychological and somatic symptoms, which, if not treated in a timely manner and with the correct methods, will have a short duration and effects of medium term, or of indefinite duration. The set of symptoms referred to has been described as a syndrome, that of the immigrant with chronic and multiple stress, called Ulysses syndrome by Achotegui (2002), which has served to describe this phenomenon from a transcultural perspective. It is the characterization of this author that serves as a basis for our reflections.

Keywords: migration; mental health; grief; ulysses syndrome

Artículo recibido 20 noviembre 2023
Aceptado para publicación: 30 diciembre 2023

INTRODUCCIÓN

La migración de personas es un fenómeno que siempre ha existido desde que los nómadas iban de lugar en lugar para obtener alimentos, poco a poco ha ido resultando más complejo y ha tenido impactos sociales de mayor envergadura. En los últimos tiempos se ha agudizado gracias, entre otras cosas, a la evolución de los medios de comunicación y transporte, la explosión demográfica, la búsqueda de mejores condiciones de vida de los sujetos, la pobreza y la violencia.

Algunas disciplinas, como la sociología, la antropología, y particularmente la economía, han centrado su interés en entenderlo como producto de, entre otras cosas, la evolución de ciertos procesos socioculturales y económicos, como por ejemplo, la necesidad de obtener mejores satisfactores de vida. Es un denominador común que la migración ocurre de las zonas marginadas a aquellas de mayor desarrollo social y económico, esto aplica a nivel local, nacional e internacional, y funda su importancia en que la justificación racional de los migrantes es allegarse formas de vida más evolucionadas.

México, por su cercanía con Estados Unidos y por sus pobres condiciones de desarrollo socioeconómico, aporta una enorme cantidad de mano de obra a este país, la gran mayoría radica allá en condiciones de estancia ilegal, con todo lo que esto significa de desventajoso tanto para el migrante como para sus familiares que se quedan de este lado de la frontera, teniendo, como una de sus consecuencias, la de no poder visitar, por largos periodos de tiempo, a quienes se han quedado en su lugar de origen, con quienes siguen manteniendo lazos sociales, culturales y afectivos.

DESARROLLO

El planteamiento del Síndrome de Ulises

Actualmente, tanto en Europa como en América, se presenta el fenómeno de la emigración hacia países del primer mundo que ofrecen mejores condiciones de vida. Según la OMS, en 2020, los migrantes internacionales procedían de los siguientes países: 1. India, 2. México, 3. Federación de Rusia, 4. República Árabe Siria, y 5. China; Estados Unidos de América ha sido el principal país de destino de los migrantes internacionales desde 1970, seguido de Alemania (Organización Mundial de la Salud, 2022). Las condiciones en sus países de origen provocan la necesidad de huir ya que “muchos inmigrantes también se ven en riesgo de pobreza, desigualdad y formas de discriminación en los lugares de destino, que los expone al desarrollo de este tipo de enfermedades” (Caicedo, 2019, p. 17).

Consecuencia cruel de la globalización, la marcada polarización de las clases sociales y la inequitativa distribución de la riqueza, han generado un fenómeno de migración masiva que no sólo se refleja en lo económico, sino también en la dinámica familiar:

Uno de los aspectos que mejor se hallan recogidos en la Odisea es el dolor de la familia del inmigrante en situación extrema. La familia de Ulises es una familia destrozada, rota, como tantas familias de inmigrantes que todos conocemos. (Achotegui, 2009, p. 146)

Por su parte, los migrantes sufren a su llegada al país de acogida un “proceso de adaptación inherente a toda migración no depende en exclusiva de las estrategias y recursos de las que el migrante pueda disponer, sino que tiene mucho que ver con las actitudes de la población de acogida que el migrante encuentre a su llegada” (Reig-Botella, et al., 2018).

Hacia el año 2002, después de haber escuchado numerosas historias de inmigrantes profundamente afectados, Joseba Achotegui (dedicado a la investigación en el campo de la migración y salud mental desde 1982) planteó la idea de que las vicisitudes que tienen que sortear los inmigrantes en su trayecto eran muy parecidas a las que había vivido Ulises en la Odisea. Según Achotegui, los inmigrantes sufren tal grado de estrés que provoca la aparición de ciertos síntomas:

El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple se caracteriza, por un lado, porque la persona padece unos determinados estresores y, por otro lado, porque aparecen un amplio conjunto de síntomas psíquicos y somáticos que se enmarcan en el área de la salud mental (ámbito que es más amplio que el de la psicopatología). (Achotegui, 2009, p. 13)

El síndrome de Ulises ha sido descrito no como una enfermedad mental, sino como un problema que, con el tratamiento adecuado, puede llegar a revertirse.

Planteo que es muy importante ante esta problemática que se halla en el límite entre el área de la salud mental y el área de la psicopatología, por un lado no banalizar este cuadro, considerando que no les pasa nada (la peligrosa banalización del mal que señalaba Hanna Arendt), ni por otro lado medicalizarlo, considerando que estos inmigrantes padecen una enfermedad mental. (Achotegui, 2021, p. 8-9)

El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple, o síndrome de Ulises, se caracteriza por una serie de estresores y factores que potencian su intensidad. Los estresores son los problemas que enfrentan los inmigrantes, sobre todo quienes se encuentran en situación extrema, y que les impiden la

elaboración del duelo migratorio; por ejemplo, tener que trabajar de manera ilegal y desarrollar su vida diaria con cierta clandestinidad. Dentro de los estresores del síndrome de Ulises que describe Achotegui (2009) se encuentran:

- La soledad forzada, es decir, no poder estar con la familia y no poder llevar a cabo la reagrupación familiar por carencia de recursos económicos.
- El fracaso del proyecto migratorio. La ausencia de oportunidades laborales y las dificultades para acceder a los documentos legales generan tensión familiar.
- Las cuestiones prácticas de la supervivencia, buscar dónde alimentarse, vivir o dormir.
- Los peligros del viaje migratorio y la persecución por parte de la policía.

El duelo migratorio puede complicarse por las circunstancias personales, sociales y psicológicas del inmigrante, por ejemplo, las limitaciones económicas con las que se emigra, los recursos psicológicos internos propios de su estructura, o las redes de apoyo durante el viaje y en el lugar de destino, entre otras. Cuando las complicaciones se vuelven extremas, el sujeto puede llegar a la desestructuración psíquica. Achotegui (2009) identifica siete duelos en la migración:

1. La familia y los seres queridos, sobre todo si se dan separaciones forzadas de hijos pequeños.
2. La lengua.
3. La cultura (costumbres, valores).
4. La tierra (paisajes, colores, luminosidad, olores, temperatura).
5. El estatus social (acceso a oportunidades, papeles, trabajo, vivienda, sanidad).
6. El contacto con el grupo de pertenencia (prejuicios, xenofobia, racismo).
7. Los riesgos para la integridad física (en el viaje migratorio, accidentes de trabajo, persecución, indefensión).

Los síntomas psicológicos que presentan los inmigrantes en situación extrema son una respuesta a los estresores que le exigen una adaptación. La clasificación de los síntomas se describe de la siguiente manera:

- Sintomatología depresiva: la tristeza por el fracaso ante los duelos que se tienen que elaborar, y el llanto con efecto catártico.
- Sintomatología de ansiedad: los inmigrantes presentan preocupaciones recurrentes e intrusivas

en relación a los problemas que tienen que resolver en soledad. La intensidad de la lucha para enfrentar las adversidades genera tensión y nerviosismo que en ocasiones puede generar irritabilidad.

- Sintomatología confusional: los afectados pueden llegar a presentar dificultades en la concentración, la memoria, desorientaciones en tiempo y espacio e incluso despersonalizaciones.
- Sintomatología psicósomática: por lo general los inmigrantes presentan insomnio, cefalea y fatiga y, en menor grado, molestias osteomusculares. Es común que se desarrollen síntomas orgánicos, ya que socialmente es más aceptado manifestar la tensión en ese nivel que en el psicológico.

Achotegui (2009) denominó síndrome de Ulises a este padecimiento en un intento por dignificar la figura del migrante y rescatarla de la devaluación en que se encuentra, señalando que dicho grupo presenta una serie de problemáticas que deben ser atendidas, como el mismo autor señala: “existe una gran deshumanización al abordar las migraciones de hoy, ya que se presta muy poca atención a los sentimientos, a las vivencias de los protagonistas de la migración, los inmigrantes” (Achotegui, 2017, p. 104).

De los elementos que el autor retoma de la Odisea, resalta el dolor de la familia del migrante, ya que el duelo no sólo lo vive quien emigra, sino también los que se quedan. La familia de Odiseo: su esposa Penélope y su hijo Telémaco, se encuentra destrozada por la ausencia y sortea los abusos de los pretendientes de Penélope. Lo mismo, con matices, ocurre en la actualidad con la familia del migrante: ésta debe quedarse y afrontar las adversidades que provoca la ausencia del padre, o bien partir juntos, o algunos miembros de la familia, y sortear los peligros del viaje, la mayoría de las veces sin futuro visible y sin retorno.

Si bien es verdad que los seres humanos han mostrado una gran capacidad de emigrar y adaptarse a lo largo de la historia, lo cierto es que en la actualidad los migrantes se enfrentan a situaciones de sobrevivencia cada vez más complicadas, y en las que como Ulises, buscan sobrevivir, y sobreponerse de forma heroica, no quedando exentos de las rasgadas emocionales y psicológicas que dejan el desarraigo y un viaje donde puede perderse la vida:

las gentes que llegan hoy a nuestras fronteras tan sólo son personas de carne y hueso, que, sin embargo, viven episodios tan o más dramáticos que los descritos en la Odisea. Soledad, miedo, desesperanza... Las migraciones del nuevo milenio que comienza nos recuerdan cada vez más los viejos textos de

Homero... Si para sobrevivir se ha de ser nadie, se ha de ser permanentemente invisible, no habrá identidad, ni autoestima, ni integración social y así tampoco puede haber salud mental. (Achotegui, 2017, p. 108)

Es importante reivindicar el derecho a la salud de los migrantes. “El derecho a la salud incluye no sólo salud física, sino salud mental para las personas en situaciones de detención y víctimas de delito” (Pérez Bravo, 2020, p. 44).

CONCLUSIONES

La migración humana se ha practicado desde siempre, y tradicionalmente se han privilegiado los estudios que hacen referencia a cuestiones que impactan en el de orden de lo económico y el de lo social, y cuando se trata de la salud del migrante y de sus familias se pone el énfasis en lo corporal. Sólo en los últimos tiempos se le ha dado cierta relevancia a aquellas que tienen que ver con lo mental y lo emocional.

Es importante para nosotros dar cuenta de que los cambios económicos, sociales, culturales y ambientales tienen impacto en las representaciones mentales, que a su vez significan proceso adaptativos difíciles de procesar en el psiquismo, pues la mente del migrante y su familia sufren impactos que no pueden ser digeridos con la normalidad que lo haría alguien que no está sometido a los procesos de ansiedad y estrés que se presentan durante la migración y los tiempos que siguen a ella. Los síntomas que impactan en la vida familiar, social y cultural, así como los efectos psicósomáticos suelen pasar desapercibidos, y en el mejor de los casos su atención se posterga, pero generalmente se le ignoran.

Por lo anterior, en este trabajo hemos llevado a cabo un acercamiento al fenómeno de la migración desde el punto de vista psicológico, tomando en cuenta que es necesario comprenderlo, además de como una manifestación psicopatológica, como un abanico de problemáticas de tienen que ver con la salud mental, en el que la psicología puede intervenir en diferentes niveles, como el preventivo, buscando que el efecto traumático que provoca el fenómeno sea lo menos impactante posible. También es posible intervenir atendiendo las consecuencias traumáticas cuando la migración ya ha ocurrido, atendiendo las secuelas que, cuando no son atendidas oportunamente pueden provocar padecimientos que se van agravando. Los niveles de atención pueden abordarse tanto en el trabajo preventivo y terapéutico directo

con migrantes, que ya llevan a cabo algunos miembros de este equipo de trabajo, como con las familias que se quedan en el lugar de origen, y que también sufren consecuencias psicológicas.

Es importante el estudio de este tema para poder aplicar y profundizar las herramientas preventivas y terapéuticas que nos permitan trabajar con los embates psicológicos que el fenómeno migratorio ha dejado en las localidades y personas mayormente afectadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Achotegui, J. (2002). *La depresión en los inmigrantes: una perspectiva transcultural*. Barcelona: Editorial Mayo.

Achotegui, J. (2009). *El síndrome de Ulises. Síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple. Emigrar en el siglo XXI*. Barcelona: El mundo de la mente.

Achotegui, J. (2017). El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Revista de Menorca* (96), 103-111.

Achotegui, J. (2021). El síndrome del inmigrante con duelo migratorio extremo: el síndrome de Ulises. Una perspectiva psicoanalítica . *Apeturas Psicoanalíticas* (68), e2, 1-10.

Caicedo. M. (2019). *Trabajo y salud mental de latinoamericanos en Estados Unidos. Más que una paradoja*. México: Universidad Nacional Autónoma de México-Instituto de Investigaciones Sociales.

Organización Mundial de la Salud. (2 de Mayo de 2022). Recuperado el 1 de Diciembre de 2023, de *Salud de los refugiados y los Inmigrantes*:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/refugee-and-migrant-health>

Pérez Bravo, M. (2020). La salud física y psicológica de las personas migrantes en México: el caso de la detención migratoria. *Derecho Global. Estudios Sobre Derecho Y Justicia*, 6(16), 15–48. <https://doi.org/10.32870/dgedj.v6i16.279>

Reig-Botella, Adela & Clemente, Miguel & Bastida, Inmaculada. (2018). Migración y síndrome de Ulises: ser nadie en tierra de nadie. *Barataria. Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*. 27-43. 10.20932/barataria.v0i24.388.