

# SÍNDROME DE ULISES, MIGRACIÓN Y SALUD MENTAL. ACCIONES Y ESTRATEGIAS DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL AL MIGRANTE

Jesús Alfredo Morales Carrero

Magíster en Orientación y Magister en Lectura y Escritura. Investigador emérito-reconocido por el Programa de Estímulo a la Investigación y por el Programa de Estímulo a la Docencia en la Universidad de Los Andes, Venezuela.

[lectoescrituraula@gmail.com](mailto:lectoescrituraula@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8379-2482>

Recibido: 15 de enero 2024.  
Aceptado: 15 de febrero 2024.

## Resumen

En razón de ofrecer alternativas de atención integral al migrante, esta investigación como resultado de una revisión documental de los protocolos, programas y procesos de ayuda, se propuso integrar acciones de intervención preventiva y estrategias de acompañamiento psicosocial que aporten a la regulación emocional, la racionalización de sus actuaciones y la definición de propósitos claros, reales y alcanzables como acciones que, por estar asociadas con factores de protección amplíen las posibilidades para lograr el bienestar psicológico y el equi-

librio en lo que refiere a su salud mental. Se concluye, que el asesoramiento para el manejo de los duelos por migración, debe focalizar los esfuerzos en impulsar la gestión de los factores estresores que impiden la toma de decisiones, la precisión de objetivos y el despliegue de la capacidad de adaptación a los cambios emergentes.

Palabras clave: Síndrome de Ulises, bienestar psicológico, afrontamiento positivo, duelo del migrante, factores estresores.

### Abstract

In order to offer comprehensive care alternatives to the migrant, this research, as a result of a documentary review of the protocols, programs, and aid processes, proposed to integrate preventive intervention actions and psychosocial support strategies that contribute to emotional regulation, the rationalization of their actions and the definition of clear, real and achievable purposes as actions that, because they are associated with protective factors, expand the possibilities to achieve psychological well-being and balance in terms of their mental health. It is concluded that advice for the management of mourning due to migration should focus efforts on promoting the management of stressors that impede decision-making, the precision of objectives and the deployment of adaptability to emerging changes.

Keywords: Ulysses syndrome, psychological well-being, positive coping, migrant grief, stressors.

El síndrome de Ulises como se le ha denominado al conjunto de factores psicológicos y sociales por los que atraviesa el migrante, se considera el principal responsable de la emergencia de una serie de procesos emocionales que provocan desequilibrio e inestabilidad multidimensional en quienes deciden dejar su lugar de origen para aventurarse en la búsqueda de mejores oportunidades de vida que dignifiquen su existencia.

En palabras de Achotegui (2008), el síndrome de Ulises es visto como el resultado de la tensión que atraviesa el migrante en su transitar a otras realidades desconocidas; sus implicaciones en la salud men-

tal y física, por lo general, ocasiona la superación de la capacidad de adaptación y ajuste a las nuevas condiciones de relacionamiento. Para el autor, este síndrome ocasiona desequilibrio psicológico y la desorganización de la personalidad que conduce a un estado de cronicidad que junto al duelo reduce su potencial para desenvolverse competitivamente. Los principales factores estresores se deben a soledad forzosa, el duelo por el fracaso del proyecto migratorio, la lucha por la sobrevivencia a la que se adjudica desgaste emocional y el miedo a los peligros físicos.

En tal sentido, la migración trae consigo el desequilibrio psicológico debido a las tensiones que embargan al sujeto, las cuales se agravan con el tránsito, permanencia e incursión en un nuevo escenario con particularidades sociales, históricas, culturales e idiosincráticas; a las que se les adjudica episodios de crisis extremas que afectan la disposición adaptativa para integrarse activamente a las nuevas condiciones de un contexto en ocasiones totalmente distinto al lugar de origen.

Algunas de las afectaciones psicosociales que experimenta el migrante se encuentran determinadas por la separación de su contexto de convivencia, pero más aún, por el abandono de las redes de apoyo emocional y afectiva que le otorgan la familia y, a las que se le adjudica no solo la razón por la que se parte a la búsqueda de nuevas oportunidades que redimensionen la calidad la vida, a través de la ampliación de las posibilidades que impulsen el bienestar integral (Cyrulnik y Anaut, 2014; Morales, 2020c). Estas condiciones constituyen parte de los motivos por los que el sujeto asume el desafío de movilizarse, sin precisar situaciones difíciles y los riesgos a los que deberá enfrentarse.

Frente a este escenario incierto, el miedo tiende maximizarse ocasionando estados de estrés impulsados por una serie de variables asociadas con el temor a ser detenido, deportado y sometido a tratos vejatorios así como a abusos que lo sumen en un estado de indefensión que le impide racionalizar sobre qué decisiones son las más idóneas para sobrellevar con éxito los desafíos emergentes. En tal sentido, promover el afrontamiento del estrés y la gestión de las emociones, se han entendido como dimensiones a partir de las cuales “reducir la tensión causada por situaciones traumáticas, o para controlar las condiciones aversivas del entorno” (Barra, 2003, p. 30).

Esto supone el accionar en torno a la búsqueda del éxito adaptativo, como requerimiento que demanda esfuerzos cognitivos, conductuales y resilientes que favorezcan el cambio de percepción sobre las adversidades a las que se les atribuye la elevación del estrés y, por ende, la flexibilidad para precisar esfuerzos y enfrentar las demandas del entorno, conduciendo al individuo a manejar de manera adecuada “las fuentes de tensión, a las que, por lo general no es posible dominar en su totalidad, pero sí trabajarse en pro de minimizar sus efectos psicológicos, hasta lograr la recuperación del estado de equilibrio psico-emocional” (Barra, 2003, p. 30). Esta investigación como resultado de una revisión documental, reporta los padecimientos psicosociales que atraviesa quienes migran en búsqueda de mejores condiciones de vida; y, al mismo tiempo propone una serie de estrategias de acompañamiento que pretenden orientar, acompañar y asesorar al sujeto en el proceso de superación del síndrome de Ulises o también denominado estrés crónico.

### Procesos psicosociales por los que atraviesa el migrante

El síndrome de Ulises también denominado síndrome de estrés crónico y múltiple, responde a un proceso psico-socioemocional por el que atraviesan los migrantes desde el momento en que parten de su lugar de origen y se aventuran en el desafiante transitar hacia un destino incierto. Su emergencia es el resultado de diversos estresores entre los que se precisa la separación forzada de la familia, la incertidumbre ante lo desconocido, la sensación de indefensión o abandono así como la presunción de potenciales adversidades y riesgos que determinan su supervivencia y, que le instan a desplegar su repertorio psicológico en un intento por manejar el miedo, la frustración, la depresión y el terror que involucra la migración.

Por ende, enfrentar las implicaciones derivadas de la migración como fenómeno global se ha convertido en uno de los fenómenos sociales a los que el Estado y los organismos supranacionales han dedicado esfuerzos enfocados en lograr la atención psicosocial integral, por considerar que en sus factores de riesgo la ampliación de las posibilidades para la emergencia de desequilibrios funcionales asociados con la salud mental y el bienestar psicológico de quien deja su país de origen. De este modo, cambiar de lugar de manera drástica constituye, además de estimarse como proceso

doloroso por sus implicaciones psicosociales, se le asume por su carácter traumático una de las causas por las que el sujeto experimenta episodios de tristeza, depresión y estrés, que le reducen no solo la disposición para enfrentar los desafíos sino su capacidad para adaptarse y emprender con éxito tareas diarias e integrarse al mercado laboral con éxito.

El distanciamiento de la familia y de su núcleo de convivencia inmediato, ha significado la ruptura de los lazos emocionales y el apoyo afectivo que, por considerarse reforzadores del estrés, también se entienden como procesos que además de incomodar le obligan al migrante a experimentar situaciones de soledad, que se agravan si el contacto con el grupo de origen es bajo. Frente a esta realidad, es posible que el migrante se sienta abandonado y en un profundo estado de indefensión producto de la persecución y de la xenofobia, así como del rechazo social, le hace más vulnerable a enfermedades psíquicas que, además de alterar el funcionamiento cognitivo y emocional, también ocasionan la sobreestimulación que imposibilita el afrontamiento de eventos nocivos o aversivos que reducen el “desempeño y el control de la conducta humana en general, así como en las formas de afrontar el estrés y la enfermedad” (Barra, 2003, p. 23).

Lo planteado obliga la referencia a las implicaciones psicológicas de la separación que vive el migrante, las cuales giran en torno a episodios de ansiedad, rabia y los derivados de la sensación de pérdida que conduce a emociones riesgosas como la tristeza y depresión, frente a los cuales, se considera imprescindible mayor asistencia en materia de salud mental. Desde la perspectiva de la teoría del apego, el migrante puede vivenciar diversos procesos psicológicos que van desde el autoperibirse seguro hasta experimentar momentos críticos vinculados con la ansiedad, la preocupación, el miedo y la evitación, la desorganización y desorientación.

Posiciones recientes referencian que el migrante en su transitar hasta el lugar de destino experimenta una serie de duelos, entre los que se precisan: duelo por la familia, por la lengua, por los riesgos psicosociales y físicos, duelo por estatus social, por la tierra, pero además, por el grupo de pertenencia o afiliación. Para Delgado, Arza y Jedrzejczak (2020), esto supone el cierre de un ciclo y la apertura de otro, que involucra en primera instancia el duelo que conduce a desajustes emociona-

les, provocados por “la falta de algún ser querido o de algo significativo, en el caso de quien emigra sería, la pérdida de lo que compone el contexto vital de la persona: su red social y su lugar de residencia” (p. 20).

Esta vulnerabilidad se incrementa cuando el migrante además de no manejar los aspectos socioculturales del lugar de destino tales como el idioma, los modos de relacionamiento y los elementos idiosincráticos, se percibe condicionado y excluido de determinados puestos de trabajo que no se corresponden con el estatus socioeconómico que tenían en su lugar de origen.

Por otra parte, las bajas oportunidades laborales y profesionales que ofrece el lugar de destino, obliga al migrante a asumir muchas veces actividades totalmente diferentes a las que realizaba según su perfil formativo o académico, condición que le obliga a atravesar la reformulación de sus competencias personales, las destrezas y aptitudes, en un intento por responder a los requerimientos de una realidad demandante, en la cual, toma mayor importancia la adaptación al cambio y el sentido de apertura frente los desafíos emergentes. En ocasiones, esta necesidad de adoptar las particularidades de una nueva cultura laboral, obliga al migrante a revisar su capacidad para ejercer diferentes trabajos que le instan a desempeñarse bajo presión, pero además, a sobreponerse con prontitud para elevar la eficacia, la eficiencia y la productividad.

Según proponen Delgado, Arza y Jedrzejczak (2020), el migrante se enfrenta a desafíos cuyo riesgo psicosocial pudiera limitar la integración efectiva a la nueva cultura, entre los que se precisa: dificultades para identificar el nuevo contexto vital, conocer y comprender el funcionamiento de la cultura, las costumbres y la idiosincrasia, el miedo a la pérdida de identidad, el sentimiento de culpabilidad y la sensación de la pérdida de libertad, como factores de riesgo que no solo imposibilitan la construcción de un proyecto de vida personal sino que paralizan la competitividad del sujeto para cumplir nuevas responsabilidades.

Según propone Bernal, *et al.* (2002), el sometimiento a situaciones de estrés ocasionan al menos dos reacciones importantes que se deben precisar; por un lado, las crisis transitorias que ocasionan una desestabilización momentánea o pasajera, que dependiendo del repertorio psicológico del sujeto es superada con rapidez; mientras que

las crisis no transitorias, aluden a las consecuencias del desmembramiento traumático de la familia, proceso que motiva la sensación de “abandono e incertidumbre como resultado de la separación conyugal, salida del hogar al extranjero o a otras provincias del país” (p. 18).

Para Delgado, Arza y Jedrzejczak (2020), la exclusión como resultado del rechazo generalizado que le muestra el país de destino, en ocasiones redimensiona la pérdida de autoestima, factor de riesgo que deriva en el incremento de “sentimientos de inseguridad, miedo y temor, reacciones de intolerancia al rechazo, necesidad de ser reconocido o visto psicológicamente por quienes le rodean, problemas de identidad, obsesividad, ansiedad, angustia y riesgo de crisis de pánico, reacciones de defensa, acomodación o defensa” (p. 49).

Para los autores en mención, la vida del migrante sufre un estado de ambivalencia, producto de vivir en dos mundos, el que dejó aparentemente atrás y el que asume como el nuevo al que procura integrarse. De allí, que se vivencien procesos psicológicos importantes que deben considerarse al momento de precisar posibles factores de riesgo, a decir:

1. El sentimiento de culpabilidad. Además de generar remordimiento, también trae consigo la sensación de abandono de su familia, su contexto de vida y sus vínculos amistosos.
2. El no querer renunciar o reusarse a adoptar una actitud de apertura que lo libere de lo que ha dejado atrás; por lo general, manejar los apegos supone atravesar momentos traumáticos y de pérdida que redimensionan el duelo.
3. La posibilidad de retornar. La falta de integración y la escasa disposición para adaptarse conducen a procesos de inestabilidad e indecisión que conducen al migrante a racionalizar sus emociones y decisiones, conduciéndole a asumir el regreso como una alternativa para mitigar el malestar que le genera sentirse como extraño.
4. El temor al fracaso. El no intentar lo que considera una posibilidad para salir de su estado de frustración, conduce a la vivencia de emociones negativas que le impiden desplegar su potencial.
5. Defensa psicológica cuando se vive el rechazo del entorno. Por lo general, quienes migran y no logran la plena integración, sue-

len degradar el entorno, sentir rechazo y autoperibirse rechazado, factores que le dificultan estimar las posibilidades de crecimiento que le aporta el contexto.

6. Tendencia a la agresividad o la violencia. La exposición prolongada a situaciones de estrés, ansiedad y tensión emocional, ocasionan que emerjan actitudes de maltrato contra quienes el migrante tiene en su contexto de convivencia inmediato; esto se debe al fuerte sentimiento de rencor por considerarse víctima.
7. Aislamiento o pérdida de la autoestima. El miedo a experimentar soledad y abandono, conduce al migrante a un estado indefensión y de vulnerabilidad que ocasiona el acercamiento de sujetos que, valiéndose de estas condiciones le sumen en el desequilibrio emocional que le degrada la estima hasta volverla dependiente y carente de autonomía para actuar por sí misma, tomar decisiones y racionalizar las alternativas que más le convengan.

Para Achotegui (2008), los factores que refuerzan el efecto de los estresores, se enmarcan en las siguientes condiciones: multiplicidad de aspectos que cronifican el estado socioemocional del migrante, entre los que se precisan la soledad, la ansiedad, el fracaso y el miedo; el acumulamiento de estrés puede ocasionar el deterioro de la salud física y mental; la intensidad y la relevancia de los estresores, entre los que se identifican por su frecuencia: la soledad afectiva, las experiencias terroríficas y la tensión permanente. A esto el autor agrega que, la ausencia de sensación de control y de redes de apoyo social, se entienden como impulsores de estrés crónico, pues sus efectos ocasionan la entrada a un estado de alarma y alerta que altera no solo su salud mental sino el bienestar psicosocial.

### Acciones y estrategias de acompañamiento psicosocial al migrante

Motivar el afrontamiento de los procesos psicológicos a los que son sometidos los migrantes a nivel global, constituye una línea de acción a la que los organismos internacionales le han dedicado especial atención, en un intento por reguardar la integridad de quienes se movilizan



de un lugar a otro en búsqueda de nuevas oportunidades para sí y su familia; por ende, atender las tensiones por las que atraviesa el migrante, significa enseñarles a sobrellevar situaciones estresantes así como aprender a controlar con éxito las condiciones aversivas.

De allí, que el afrontamiento exitoso involucra esfuerzos conductuales y comportamentales dirigidas hacia responder a “las demandas de un entorno cambiante, lo cual implica enfocar las energías en modificar, gestionar y manejar de manera adecuada las fuentes de estrés, las cuales no pueden erradicarse en su totalidad, pero si tolerarse, minimizarse, aceptarse e incluso ignorarse” (Barra, 2003, p. 30). Pero además, ayudar al migrante en la identificación de los problemas que le aquejan y de sus potencialidades, enfatizando en adoptar acciones que redunden en su salud integral, como la dimensión sobre la que se debe focalizar acciones estratégicas con el propósito de reforzar su funcionalidad frente a las situaciones emergentes.

Desde los modelos que explican el estrés y sus repercusiones sobre la salud del migrante, refieren a la necesidad de promover procesos de gestión emocional en los que el individuo asuma el manejo de manera consciente la responsabilidad enfrentar el estresor, el cual en el estado de alarma requiere aprender a sobrellevar eventos cambiantes y desagradables que por sus implicaciones psicológicas generan daños psicológicos graves, frente a los que se debe responder reduciendo el nivel de intensidad, las reacciones bruscas y el poder destructivo que genera la hormona del cortisol.

Esto demanda la preparación del organismo para proceder desde la resistencia, como la actitud resiliente que no solo procura transformar las implicaciones del estrés crónico, sino de motivar la adaptación mediante el despliegue de los recursos cognitivos necesarios para retornar al equilibrio o al normal desenvolvimiento; de allí, la necesidad de ampliar el repertorio psicológico que ante la presencia de estresores repetidos, amplíen ilimitadamente las competencias emocionales necesarias para reducir los daños fisiológicos y los efectos de los estímulos amenazantes.

En tal sentido, ayudar al migrante en el descubrimiento de su capacidad para resistir hasta trascender a la gestión positiva de sus emociones debe entenderse como una manera para evitar la fase de

agotamiento, como el momento en el que se maximizan las amenazas y reaparecen síntomas de alarma que no solo imposibilitan la adaptación sino la desgaste de energías innecesariamente, lo que pudieran conducir al proceder anormal y al desencadenamiento de depresión, temor, ira y frustración. De allí que, el rol de los programas de atención a los migrantes enfoquen sus esfuerzos en motivar experiencias emocionales en las que se adopten los referentes necesarios para responder a los estresores desde la consciencia individual como factor de protección fundamental para lidiar con los cambios drásticos.

Según propone Barra (2003), favorecer el desenvolvimiento la salud mental de quienes migran, implica fomentar la valoración individual a través de la cual, asumir desde una posición crítico-reflexiva la identificación de situaciones tanto favorables como peligrosas que pudieran atender contra su bienestar. Como lo expone autor, el bienestar psicológico de quienes migran y que son sometidos a situaciones de estrés, demanda la promoción de estrategias de gestión emocional y afrontamiento entre las que se precisan: el fortalecimiento del sistema cognitivo para que funcione de manera versátil y eficiente, fomentar el procesamiento oportuno de las consecuencias y repercusiones de eventos traumáticos, motivar la valoración permanente de las situaciones significativas así como de los recursos con los que se cuenta para su abordaje.

Por consiguiente, sobrevivir y adaptarse a una realidad con sus particularidades sociales y culturales, requiere la valoración constante de posibles alternativas en función de las cuales proceder de manera favorable sin poner en riesgo la precisión de objetivos claros y realizables que, como parte de la evaluación primaria le permiten a quien migra identificar el nivel de impacto y las afectaciones tanto positivas como negativas de las que depende el bienestar personal. Lo dicho refiere a la valoración positiva como la transformación de las situaciones adversas en desafíos asociados con el crecimiento, en los que se privilegie la búsqueda de la tranquilidad, el regocijo y la superación de la sensación de pérdida.

Una estrategia importante para manejar el desequilibrio socioemocional que experimenta el migrante, se encuentra asociada con el cambio de la perspectiva desde la que se entienden los obstáculos, la cual debe “centrar su atención en promover el descubrimiento y de-

sarrollo de las fuerzas necesarias para lograr la efectiva confrontación o superación del evento estresor, lo cual genera emociones positivas como paciencia, excitación y entusiasmo” (Barra, 2003, p. 28).

Para el autor, quien decide migrar por diversas razones debe fortalecer la denominada valoración secundaria, como el proceso asociado con el desarrollo de competencias, habilidades y destrezas a partir de las cuales enfrentar potenciales situaciones emergentes (Morales, 2020b) a las que solo es posible abordar a través del despliegue de recursos psicológicos personales, de acciones fundadas en la planificación y en la regulación emocional que minimicen la intensidad de los obstáculos, posibilitándole que los intentos de afrontamiento respondan a las particularidades de la situación. Esta valoración secundaria se entiende entonces, como la combinación de una serie de estrategias que procuran cambiar el estresor desde una actitud resiliente que reduzca la sensación de estrés y eleve la capacidad de afrontamiento.

Para la psicología del migrante, el acompañamiento a los sujetos que se aventuran en buscar nuevas alternativas demanda actuaciones estratégicas vinculadas con el reforzamiento del compromiso como “la manifestación de aquello que es considerado importante para el individuo y que además determina sus decisiones; el compromiso personal contiene una cualidad motivacional vital, que impulsa la valoración positiva de un acontecimiento” (Barra, 2003, p. 30). Desde esta perspectiva, promover esfuerzos en torno las situaciones externas que tensionan la vida del migrante, supone la flexibilización del pensamiento para comprender desde una posición amplia el descubrimiento de recursos personales, que le ayuden en el desafío de sobrellevar el distanciamiento, la depresión y la adecuación al nuevo contexto en el que ha decidido convivir.

Lo anterior obliga la referencia a los tipos de afrontamiento, a los que deben apelar los interventores en procesos migratorios, entre los que se mencionan:

1. El acercamiento de información sobre gestión de las emociones, del duelo, el desarrollo de competencias sociales y de habilidades que garanticen la inserción en el campo laboral de manera efectiva.

2. El accionar directo sobre los factores estresores, consiste en un proceder resolutivo que involucra desplegar estrategias específicas que respondan a la situación vivenciada.
3. La inhibición de la acción. También refiere a un modo de afrontamiento que permite la racionalización de las afectaciones del estrés, la tensión y la depresión; para posteriormente precisar acciones beneficiosas que ayuden al bienestar psicológico.
4. El despliegue de “esfuerzos intrapsíquicos, como involucrarse en procesos de negación, evitación o intelectualización del estresor, orientador primariamente hacia la regulación emocional” (Barra, 2003, p. 31).
5. El establecimiento de redes de ayuda en los que se logre a través del acercamiento afectivo y emocional, el fortalecimiento de vínculos positivos que redunden en la superación de las crisis.

Es preciso indicar, para la psicología de la salud los estilos de afrontamiento pueden ubicarse en al menos dos categorías importantes a decir, los centrados en la realidad, a los que el sujeto puede abordar mediante la aplicación de acciones inmediatas que mitiguen su implicaciones psicosociales; mientras que, los enfocados en las emociones demandan el despliegue de competencias de autocontrol y dominio propio que eviten las reacciones inmediatas, cuyos efectos pudieran intensificar el malestar y atentar contra la salud mental positiva. Si bien es cierto, ambos estilos pudieran aportar al manejo de los estados críticos en los que se ve involucrado el migrante, lo que interesa es motivar esfuerzos dirigidos hacia el tratamiento del problema, mediante “actividades destinadas a modificar, evitar o minimizar el impacto de la tensión, lo que involucra esfuerzos en paliar o eliminar las emociones negativas, mediante el uso de diversos mecanismos psicológicos tales como: negación, racionalización, evitación, entre otros” (Barra, 2003, p. 33).

Otros modos de afrontamiento que deben integrarse al acompañamiento que se le ofrece al migrante, consiste en promover la confrontación del duelo y la crisis mediante el accionar directo que permita resolver los factores que generan frustración y estrés; esto implica, entre

otras actuaciones, ayudar al sujeto a tomar distancia de las situaciones conflictivas, en un intento por inducir la reflexividad que le permita reformular su proceder mediante la integración del autocontrol, el reconocimiento de su responsabilidad y la necesidad de involucrar la reevaluación personal positiva que le amplíe las alternativas para resolver los inconvenientes. Esto sugiere el establecimiento de redes de apoyo psico-socioemocional que le permitan desde la cordura y la lucidez mental, elaborar un plan de acción para prever nuevos escenarios y, además, cómo actuar desde el afrontamiento positivo (Morales, 2023).

Lo planteado involucra focalizar acciones de afrontamiento que redimensionen el bienestar, mediante la atribución de significado a las experiencias positivas y negativas, en las cuales precisar aprendizajes que le aporten aspectos referenciales que coadyuven con la reducción del desequilibrio y el impacto emocional. Implícitamente esto refiere al proceder activo enfocado en “eliminar el estrés, formular y lograr metas factibles, así como recurrir a creencias espirituales en las cuales apoyarse” (Barra, 2003, p. 34). Para el autor, el asesoramiento psicosocial debe considerar variables importantes como: el sentido de apertura a nuevos ajustes relacionados con hábitos, prácticas y estilos de vida, la transformación de los patrones comportamentales, la ampliación de la valoración cognitiva y el reforzamiento de la percepción positiva del control, como factores mediadores del bienestar integral.

Como parte de este proceso de afrontamiento que complejiza los modos de relacionamiento con el nuevo contexto social, se considera oportuno integrar recursos personales que potencien las siguientes categorías: promover la salud física y mental permitirá enfrentar el caos con éxito, así como resistir las tensiones recurrentes; motivar el reforzamiento de las creencias positivas que fortalezca el entusiasmo y sustente la esperanza; impulsar el desarrollo de competencias asociadas con la resolución de problemas a partir de “la búsqueda de información, el análisis de situaciones, identificar problemas, generar y seleccionar alternativas de acción, e implementar un plan adecuado” (Barra, 2003, p. 35). Apoyar la dimensión cognitiva requiere entonces, guiar al migrante para que revise sus experiencias previas, procese y gestione la información de la que

dispone, y racionalice alternativas en pro de consolidar su capacidad de autocontrol.

Para Delgado, Arza y Jedrzejczak (2020), el abordaje estratégico y focalizado de los estados emocionales derivados del distanciamiento afectivo de sus seres queridos, debe comenzar por el tratamiento del duelo, es decir, la resolución de la pérdida, como el proceso que consiste en ayudar a superar la crisis vital, pero además, a “crecer como personas independientes y maduras, cuya capacidad para sobreponerse a la pérdida de apoyos existenciales externos, le conduzcan a resolver los miedos, establecer nuevos vínculos, a resolver los conflictos emocionales, la culpabilidad, entre otros” (p. 21). Esto significa, lograr en el migrante la consolidación de su individuación, de la madurez psicológica y de la autonomía emocional para afrontar la nueva realidad con éxito.

Lo dicho supone enfrentar procesos importantes asociados con el logro de un estado de plenitud, en el que el funcionamiento psicosocial del sujeto alcance adaptarse a la nueva cultura, así como a la construcción de relaciones sociales positivas que redunden en el establecimiento de redes de apoyo que garanticen el afloramiento del potencial laboral, profesional y ocupacional. Frente a estos desafíos, se considera imprescindible asumir el reforzamiento de la confianza en sí mismo, mediante la estimación de las cualidades y rasgos de la personalidad que pudieran apuntalar la competitividad (Morales, 2020a; Rogers, 2015).

De allí, que se considere importante el acompañamiento profesional que le permita al migrante mediante un análisis psicológico, precisar factores de riesgo o amenazas, debilidades o aspectos que requieren ser transformados, posibles oportunidades y las fortalezas personales. Esto requiere maximizar el rendimiento mediante la potenciación del desarrollo personal como una dimensión estratégica a partir de la cual no solo reconocer las limitaciones sino trabajar para ampliar las posibilidades de bienestar integral.

La posición de Delgado, Arza y Jedrzejczak (2020) indica que el alcance de la integración social positiva al nuevo destino, requiere el trabajo estratégico que le ayude al sujeto migrante a asumir con proactividad los retos implicados en su nueva realidad; por ende, se considera perentorio el trabajo psico-socioemocional que le permita confiar

en su potencial y sobrevivir en diferentes contextos, redimensionando la valoración personal y la autoconfianza, como factores de protección que predisponen el proceso de inserción e inclusión en el escenario social (Jordán, 2017; Morales, 2020d).

Al respecto, organismos internacionales indican que el asesoramiento en materia de primeros auxilios psicológicos al migrante, corresponde a una acción inmediata que procura “reestablecer la estabilidad emocional, fortaleciendo las capacidades y los recursos de las personas, mostrando empatía, respeto y confianza, en un intento por reducir el impacto del estrés, la crisis cotidiana y los posibles daños colaterales” (Rapid Response, s/f, p. 38). Algunas acciones derivadas de este proceso de atención básico integral, se enfocan en los siguientes aspectos:

1. La contención. Como fase inicial plantea ganar la confianza del migrante, mediante su inserción en un clima de confianza, confidencialidad, y acercamiento empático, en el que se logre ganar la tranquilidad necesaria para comenzar con la atribución de responsabilidad asociada con el cuidado de sí mismo.
2. La recuperación de la calma y la estabilización. Consiste en sacar del estado de shock y atender los requerimientos inmediatos que redunden en el empoderamiento necesario para sobreponerse a los daños psicológicos ocasionados por el transitar desde su lugar de origen.
3. La ampliación de los canales informativos, plantea no solo el acercamiento de sugerencias y el asesoramiento tanto psicológico como legal, sino el uso de la escucha activa y el lenguaje sencillo que permita la comprensión del mensaje.
4. La normalización como parte de la estabilización psicosocial y emocional, integra acciones importantes como la motivación, el reforzamiento positivo, el establecimiento de redes de apoyo y el acompañamiento, como estrategias necesarias en el proceso de superación de la crisis por migración.
5. El uso de la psicoeducación. Consiste en crear espacios para la libre expresión de las emociones, la búsqueda del equilibrio y la recuperación de la estabilidad necesaria para garantizar la rápida recuperación.

6. El establecimiento de compromisos, supone accionar en dos direcciones interrelacionadas, por un lado, impulsar acuerdos institucionales con el migrante, en el que se precisen acciones de ayuda y apoyo, y por el otro, fomentar la responsabilidad consigo mismo en lo que respecta al despliegue de recursos resilientes para alcanzar la superación de la crisis.

Según propone Bernal, *et al.* (2002), ayudar al migrante debe cumplir al menos unos requerimientos fundamentales, que deben asumirse como el proceso que involucra el acompañamiento individualizado a través del cual, coadyuvar con la resolución del duelo y el estrés que trae consigo desligarse de su espacio de convivencia; estos se precisan a continuación:

1. Identificación de los problemas emocionales, psicológicos y sociales. En esta fase se considera indispensable la revisión personal de su funcionamiento psicosocial, con el propósito de deducir frustraciones, procesos emocionales y situaciones que requieren ser abordadas con inmediatez. Asimismo, y desde punto de vista socio-afectivo como el manejo de la dependencia familiar y los vínculos de apego, que ayuden en el proceso de transitar hacia lo que asumió como nuevo proyecto personal.
2. Formación integral. Esta fase integra acciones de diversa índole, entre las que se mencionan “la construcción conjunta del proyecto de vida, el acople funcional a actividades cotidianas, el ajuste y la planificación como herramientas para apoyar su proceso adaptativo” (Bernal *et al.*, 2002, p. 16).
3. Etapa de acompañamiento. Supone ayudar al sujeto para comience a actuar de manera autónoma y responsable en el manejo de nuevos roles que definen la efectividad de su desempeño. En esta fase se considera imprescindible poner en marcha el desarrollo de metas que respondan a los intereses personales, las cuales no deben asumirse de manera rígida sino desde flexibilidad que permita aceptar que, la influencia de las condiciones externas pueden sugerir transformaciones en los objetivos, a la



que se debe interpretar como una alternativa para crecer y no para frustrarse.

Para Bernal, *et al.* (2002), afrontar las crisis supone ver en las adversidades las posibilidades para reconstruirse frente a los cambios, adoptando el sentido de apertura para ajustarse a las circunstancias mediante la apropiación de nuevos roles que aporten a la reestructuración de las situaciones problemáticas; esto implica, disponer los recursos internos, las competencias emocionales y las habilidades personales que junto a las experiencias anteriores le permitan al sujeto sobreponerse a los embates vivenciados. De allí, que el asesoramiento psicosocial tenga como enfoque trabajar al menos en siete aspectos importantes que aportan al desarrollo individual así como al desempeño social del migrante, estas son:

1. La cohesión. Implica ayudar al sujeto para que redimensione las redes de apoyo social, como factor de protección del que deviene el equilibrio emocional para enfrentar las situaciones domésticas o cotidianas.
2. El juego de roles. Consiste en motivar en el migrante la asunción de nuevas responsabilidades y funciones en las que su versatilidad le ayude a precisar oportunidades y laborales.
3. Fomentar la adaptabilidad. Precisa del sujeto la disposición para gestionar sus competencias, habilidades sociales y destrezas para afrontar el entorno en toda su complejidad; esto significa la flexibilización cognitiva para cambiar estilos de vida, prácticas y modos de vida.
4. La apertura comunicativa y el diálogo empático, deben integrarse a la relación de ayuda, en la que el migrante exprese con libertad sus experiencias, los avances y cambios vivenciados, a partir de los cuales reformular el accionar profesional de quienes le acompañan en la superación del duelo.
5. Potenciar la afectividad demanda establecer redes de conexión mediadas por canales tecnológicos ayuden en la transmisión de sentimientos, emociones y en el establecimiento de vínculos

positivos que aporten a la salud mental, al equilibrio psicosocial y a los procesos resilientes de recuperación.

Según Bisquerra y Pérez (2007), integrar la educación emocional como un proceso inherente al bienestar psicosocial, debe entenderse como un continuo en el que se optimice el desarrollo humano, pero además, se potencie el repertorio psicológico del sujeto, ayudándole a gestionar sus emociones a lo largo del ciclo vital. Según los autores, esto implica la “adquisición de competencias para afrontar multiplicidad de situaciones tales como “la prevención de estrés, ansiedad, depresión, violencia y minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones como impulsividad y agresiones” (p. 16). En consecuencia, se trata de ofrecer el asesoramiento en materia de bienestar subjetivo (emocional), que le permita a quien migra “adquirir estrategias que le permitan gestionar sus propias emociones, así como identificar las emociones de los demás; desarrollar y regular las propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida; aprender a fluir” (p. 18).

## Conclusiones

Asesorar al migrante en la gestión de los procesos psicosociales implica el accionar en diversas direcciones vinculadas con superación del duelo, el estrés postraumático y las necesidades adaptativas que le demanda el contexto de destino; de allí, que se considere oportuno ayudar al sujeto en el proceso de precisar posibles alternativas relacionadas con el afrontamiento de desafíos personales, laborales, emocionales y sociales, con el propósito de ampliar las oportunidades para integrarse con éxito a las nuevas actividades que le ofrece el país receptor.

En razón de lo planteado, las recomendaciones globales coinciden en indicar que lograr la madurez emocional constituye un requerimiento medular para redimensionar el proceder autónomo, resiliente e independiente que garantice el bienestar psicológico; pero además, la

disposición cognitiva para aprender de cada situación, con la finalidad de adoptar los referentes psicosociales necesarios para desplegar sus cualidades, competencias, destrezas y habilidades en pro de maximizar su rendimiento.

Por otra parte, se considera fundamental abordar áreas específicas vinculadas con la sintomatología del área depresiva, derivada de estados profundos de tristeza, desesperación, indefensión aprendida, sensación de abandono, sentimientos de culpa y desesperanza. Frente a estos factores destructores del bienestar psicológico, las medidas institucionales deben focalizar sus esfuerzos en la aplicación de modelos clínicos que al ofrecer atención individualizada ayuden con mayor prontitud en el complejo proceso de recuperación; pero además, y desde el enfoque de los modelos por programas de atención grupal, se deben proponer acciones que apunten la prevención o anticipación a la emergencia de factores de riesgo. Esto supone fortalecer el asesoramiento o modelo de consulta, en la que se ofrezcan estrategias específicas que le aporten a la resolución de problemas medulares que, al ser abordados amplíen las posibilidades para el tratamiento de otros con mayor potencial destructivo.

En suma, la aplicación de procesos de intervención preventiva en materia de atención integral al migrante supone fortalecer el desarrollo humano integral y sostenible, en el que se privilegie la potenciación de las competencias de afrontamiento tanto adaptativas, resilientes y las asociadas con la inteligencia emocional como socioemocionales y afectivas que amplíen el repertorio psicosocial necesario para operar proactivamente frente a las desafiantes circunstancias; esto supone, fortalecer la autoestima, el autoconcepto, el descubrimiento de cualidades, así como la reestructuración cognitiva y la flexibilidad para enfrentar procesos que pudieran desestabilizar la dimensión psicológica y emocional.

## Referencias

Barra, E. (2003). *Psicología de la salud*. Santiago de Chile: Editorial Mediterráneo.

- Bernal, I., et al. (2002). *Manual para la intervención en la salud familiar*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Competencias emocionales. *Educación Siglo XXI*, 10, 61-82.
- Bowlby, J. (2014). *Vínculos afectivos. Formación, desarrollo y práctica*. Buenos Aires: Tavistock Publications Ltd.
- Cyrułnik, B. y Anaut, M. (2014). *¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida*. Barcelona: Gedisa.
- Delgado, S., Arza, J. y Jedrzejczak, A. (2020). *Guía psicológica para migrantes*. Disponible en [www.psicologíaenlared.com](http://www.psicologíaenlared.com)
- Jordán, F. (2017). *Psicología: una introducción a las nociones fundamentales*. Córdoba: Editorial de la Universidad Católica de Córdoba.
- Morales, J. (2020a). Oportunidad o Crisis Educativa: Reflexiones desde la Psicología para Enfrentar los Procesos de Enseñanza-Aprendizaje en Tiempos de Covid-19. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 2020, 9(3e).
- (2020b). Aportaciones de la Orientación frente a la nueva normalidad. Dimensiones de asesoramiento, objetivos y estrategias. *Interamerican Journal Of Medicine and Health*. <https://doi.org/10.31005/iajmh.v3i0.163>
- (2020c). Educación y desarrollo humano: dimensiones para la elaboración de políticas públicas en tiempos de complejidad. *Revista Conrado*, 16(75), 372-383. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1434>
- (2020c). Una política pública para potenciar la calidad de vida y el desarrollo humano. Universidad de Los Andes. *Revista Estado de Derecho*, 2 (1), 119-146.
- (2023). Crisis y resiliencia: reflexiones sobre el afrontamiento positivo a lo largo del ciclo vital. *Revista Educ@rnos*, 13 (50), 121-134
- Rapid Response. (s/f). Guía de atención diferenciada en salud y apoyo psicosocial en poblaciones migrantes. Disponible en <http://pr-ddsgofilestorage.blob.core.windows.net>
- Rogers, C. (2015). *Libertad y creatividad en la educación*. Barcelona: Editorial Paidós.