

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DEL TRABAJO

GRADO EN TRABAJO SOCIAL

Trabajo Fin de Grado

# ENTRE EL SENTIMIENTO DE PÉRDIDA Y PERTENENCIA

Estudio de la vivencia del duelo migratorio en las mujeres de procedencia latinoamericana y su intervención desde el Trabajo Social.

## **Alumnas:**

M<sup>a</sup> Pilar García Fernández

M<sup>a</sup> Cristina Guallar Pitarch

**Director:** Carmen Gallego Ranedo

Zaragoza, 4 de septiembre de 2012.



**Universidad**  
Zaragoza



Facultad de  
Ciencias Sociales  
y del Trabajo  
**Universidad** Zaragoza



## Contenido

INTRODUCCIÓN .....	1
OBJETO, OBJETIVOS E HIPÓTESIS.....	3
Objeto del trabajo y tema del mismo .....	3
Objetivos de la investigación .....	4
Hipótesis previas .....	5
METODOLOGÍA EMPLEADA.....	6
Perspectiva de análisis .....	6
Muestra e implementación .....	7
Técnicas de recogida de datos .....	9
Técnicas de análisis de datos.....	11
Problemáticas de la investigación.....	12
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	14
Historia de los movimientos migratorios .....	14
El duelo migratorio a lo largo de la historia .....	15
Características y tipos de duelo .....	17
Fases de duelo migratorio .....	20
Variables psicosociales del duelo.....	21
Estresores que potencian el duelo complejo .....	22
Somatización del duelo.....	24
Duelo migratorio, género y cultura.....	26
Desde el Trabajo Social .....	30
CAPITULOS DE DESARROLLO .....	33
CAPÍTULO 1: Aspectos que infieren en el duelo migratorio .....	33
1.1 Sexo .....	33
1.2 País de origen .....	35

1.3	Edad.....	36
1.4	Familiares y amigos.....	36
1.5	Asociacionismo.....	39
1.6	Cambio de Idioma .....	40
1.7	Mantener contacto con el grupo étnico .....	42
1.8	Cambio de Cultura.....	43
1.9	Cambio de Estatus social.....	44
1.10	Expectativas.....	46
1.11	Calidad de vida.....	48
1.12	Situación administrativa .....	49
1.13	Trabajo.....	51
1.14	Otros aspectos .....	53
CAPÍTULO 2: Apoyos en la vivencia del duelo.....		57
CAPÍTULO 3: Experiencias desde el Trabajo Social.....		60
	Experiencias desde Servicios Sociales especializados.....	60
	Experiencias desde Atención Primaria de Salud .....	63
	Otras experiencias en Zaragoza.....	66
	Importancia de la intervención desde el Trabajo social .....	68
	Recomendaciones para la intervención .....	69
CONCLUSIONES.....		72
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....		79
BIBLIOGRAFÍA .....		82
ANEXO I: Modelo entrevista a profesionales .....		85
ANEXO II: Modelo entrevista a mujeres de origen latinoamericano .....		88
ANEXO III: Transcripciones literales .....		90
	Entrevista Profesional nº 1 .....	90

Entrevista Profesional nº 2.....	99
Entrevista profesional nº 3.....	112
Entrevista a Mujer nº 1 .....	119
Entrevista a mujer nº 2 .....	129
Entrevista a mujer nº 3 .....	134
Entrevista a mujer nº 4 .....	140
ANEXO IV: Transcripciones no literales .....	147
Entrevista profesional nº4.....	147
Entrevista profesional nº5.....	148
ANEXO V: Tabla de informantes .....	150



## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se centra en el duelo migratorio, en concreto en cómo lo viven las mujeres de procedencia latina, con el fin de poder esbozar una breve propuesta de intervención desde el Trabajo Social. La **investigación** se puso en marcha a mediados de Febrero de 2012 y llega a su fin en Agosto de este mismo año. La **propuesta** se elaboró una vez terminada dicha investigación, ya que como expresa M<sup>a</sup> J. Rubio, *"El conocimiento de la realidad permite llevar a cabo las fases posteriores de intervención con mayor precisión y eficacia."* (Rubio, 1997:84)

El motivo por el que se decidió la elección de esta temática, es el interés que las experiencias previas nos habían generado. Mediante el Prácticum de investigación, tuvimos la oportunidad de acercarnos al colectivo de personas migradas, concretamente en su acceso a los servicios sanitarios de salud mental.

Con el objetivo de orientar en la lectura de este trabajo, se procede a explicar brevemente cómo se encuentra estructurado. En primer lugar, se presentan los objetivos e hipótesis que guían la investigación y de manera consecutiva la metodología utilizada para el estudio. En tercer lugar, bajo el título de fundamentación teórica, se recoge la información obtenida a partir de fuentes de información secundarias. Seguidamente, dan comienzo los capítulos de desarrollo, los cuales se encuentran estructurados en función de los objetivos. Para terminar, se presentan las conclusiones y la propuesta de intervención elaborada. Además, al final pueden consultarse la bibliografía utilizada a lo largo de todo el trabajo.

Por último, antes de dar paso a la investigación, queremos agradecer la colaboración de todas aquellas personas que han hecho posible la elaboración de este trabajo, y expresar nuestro deseo de haber sido capaces de transmitir el interés que esta temática ha supuesto para nosotras.





## OBJETO, OBJETIVOS E HIPÓTESIS

### Objeto del trabajo y tema del mismo

El objeto de esta investigación es analizar cuáles son las características del proceso migratorio, las condiciones sociodemográficas y vivencia individual del duelo migratorio que lo convierten en patológico en las mujeres que llegan a la ciudad de Zaragoza migradas desde América Latina, para posteriormente esbozar una propuesta de intervención desde el trabajo social.

Antes de comenzar a desarrollar el trabajo, se estima oportuno delimitar una serie de conceptos clave que podrían dar lugar a equivoco. Cuando se cite el término **proceso migratorio**, se hará referencia al periodo que va desde el momento que la persona toma la decisión de emigrar (motivada por no tener cubiertas una serie de necesidades en el país de origen, pudiendo ser la decisión libre o coaccionada) hasta que se cumplen los dos primeros años de residencia en el país de destino.

Bajo el apelativo de **condiciones sociodemográficas**, se pretende abarcar a la edad, sexo, situación administrativa (regular o irregular), mientras que con la expresión **vivencia individual del duelo**, englobar las condiciones en las que la persona ha vivido en el país de destino, teniendo presentes las diferencias con el país de origen: estatus social, cultura, calidad de vida, trabajo,... así como el modo de superar el duelo y las consecuencias que este ha tenido sobre su persona.

Como un elemento principal del objeto de estudio, también parece oportuno fijar el término **duelo migratorio patológico**, que este comienza cuando pasados dos años no se da la adaptación emocional necesaria en el país de destino, surgiendo conductas disruptivas que no les permiten conciliar las vivencias del nuevo país con las de origen.

Por último, creemos conveniente determinar geográficamente lo que en este trabajo se entiende por **América Latina** (o Latinoamérica), todos aquellos países del continente americano, quedando excluidos Canadá, Alaska y Estados Unidos

Al formular el tema de investigación, surgen cuestiones sobre las que se pretende indagar, las cuales mantienen concordancia con los objetivos específicos, que serán expuestos a continuación. Estas son:

- ¿Cuáles son las características del proceso migratorio que influyen negativamente en el duelo de la persona alóctona?
- Pertenecer a una asociación, ¿protege de un duelo patológico?
- Mantener el contacto con la familia, ¿realmente ayuda a no padecer un duelo migratorio patológico?
- La existencia de redes sociales, ¿ayuda en la superación del duelo?
- El sentimiento de pertenencia al país de destino, ¿influye de manera positiva en la vivencia del duelo?
- ¿Qué influencias tiene esta problemática en la vida diaria?
- ¿Qué aspectos se pueden abordar desde el trabajo social?

### **Objetivos de la investigación**

El objetivo general que se desea alcanzar con esta investigación es: Conocer los aspectos que desde el trabajo social se podrían trabajar para una vivencia adecuada del duelo migratorio con el colectivo de mujeres latinoamericanas que emigran a la ciudad de Zaragoza.

Los objetivos específicos que se derivan del anterior son:

- Investigar aquellas condiciones que potencian un duelo migratorio patológico.
- Explorar los aspectos que ayudan a la superación del duelo de manera correcta.

- Profundizar en los tipos de intervención que a día de hoy se llevan a cabo con este colectivo para la superación del duelo migratorio.

### **Hipótesis previas**

A continuación se recogen los supuestos previos a la investigación los cuales se pretenden contrastar en las conclusiones:

1. Las personas que dejan en su país de origen a familiares que dependen de ellos (padres mayores, hijos,...) y los que tienen falsas expectativas respecto al país de destino, están expuestos a un mayor riesgo de duelo patológico.
2. Las personas migradas que mantienen contacto con su grupo étnico en el país de destino y que disponen de una red social extensa, tienen menor riesgo de padecer un duelo migratorio patológico.
3. Se cree que son escasas las experiencias de intervención sobre el duelo migratorio desde el trabajo social en la ciudad de Zaragoza.

## METODOLOGÍA EMPLEADA

Este trabajo tiene como finalidad el estudio de un hecho social e histórico, como es el duelo migratorio en la población llegada desde Latinoamérica. La investigación se enmarca dentro de las ciencias sociales, concretamente en las disciplinas de la sociología y del trabajo social. Se pretende llevar a cabo una investigación social, que desde nuestra disciplina se entiende como:

*"Un procedimiento reflexivo, sistemático, controlado y crítico que tiene por objetivo analizar aspectos de la realidad social con una expresa finalidad práctica. Esta finalidad es la transformación de una situación problemática, por tanto, la intencionalidad de la investigación en trabajo social no es el conocimiento de entender solamente, sino que esa intencionalidad está en la de ser utilizada para la intervención."* (Sierra, 2003:140)

Trasladado a la presente investigación, se pretende conocer las vivencias individuales de esta realidad social, con el objeto de transformación de esta problemática, así como conocer la labor que se está llevando a cabo desde el trabajo social, elaborando una propuesta de mejora de la intervención.

### Perspectiva de análisis

Teniendo en cuenta el objetivo de partida *"Conocer los aspectos que desde el trabajo social se podrían trabajar para una vivencia adecuada del duelo migratorio con el colectivo de mujeres latinoamericanas que emigran a la ciudad de Zaragoza"*, se considera conveniente el uso de técnicas de investigación cualitativa porque se trata de descubrir los principales factores que hacen patológica la vivencia del duelo.

La perspectiva cualitativa permite adaptar la investigación a un contexto diverso y cambiante, ya que cada individuo vive el proceso de duelo de

acuerdo a unas condiciones personales que difieren a las de otras personas. Posibilita identificar las distintas vivencias de la población inmigrante *“reconstruyendo la realidad, tal y como la observan los actores”* (Hernández et al., 2003:18). Sus percepciones no deben ser interpretadas de manera aislada, motivo también de la elección de esta perspectiva, ya que ofrece la posibilidad de relacionarlos con sus vivencias previas y el entorno. Este tipo de técnica conlleva subjetividad a la hora de obtener la información, debido a que los informantes expresan las dificultades de formas diversas, lo que aporta a la investigación riqueza interpretativa. Todos estos aspectos de la perspectiva cualitativa son apoyados por los autores Hernández, Fernández y Baptista (2003:18), entre otros.

### **Muestra e implementación**

Para la realización de esta investigación, se han escogido dos muestras, ambas de carácter opinático, ya que *“las unidades maestras las selecciona el investigador de acuerdo a su propio criterio”* (Mora, 2000:4) y por tanto la información obtenida de esta muestra no puede ser generalizada.

La primera de ellas queda compuesta por profesionales, principalmente del trabajo social, así como de otras disciplinas como la psicología, que aporta riqueza a la investigación por su conocimiento acerca del fenómeno social a investigar. En primer lugar, se mantuvo una entrevista con la trabajadora social de la Casa de las culturas, lugar de referencia para la investigación. Este primer contacto aporta información de otras entidades y profesionales a los que acudir, que fueron los siguientes:

<b>Organismo</b>	<b>Cargo que ejerce</b>
Casa de las Culturas, Ayuntamiento de Zaragoza	Psicólogo
Centro de salud de Las Fuentes	Trabajadora Social
Centro de salud de Delicias	Trabajador Social
Universidad Pablo de Olavide	Trabajador Social y Sociólogo

También se ha mantenido contacto con otras entidades como Médicos del Mundo, SOS Racismo, el Centro de atención primaria del barrio de Torrero, Centro Municipal de Servicios Sociales de Delicias, aunque no ha sido posible concertar una entrevista con sus profesionales de referencia en el tema de duelo migratorio, por distintos motivos personales de los mismos. También se ha intentado contactar pero no ha sido posible con el psiquiatra profesor de la Universidad de Barcelona, Joseba Achotegui, que destaca por sus aportaciones a la literatura sobre este tema.

Según los datos consultados en el censo municipal de Zaragoza, en la ciudad se encuentran residiendo 33.769 personas de origen latinoamericano durante el año 2011. La unidad de análisis, las mujeres de procedencia latinoamericana en la ciudad de Zaragoza, se cuantifica en 19.131 según los datos de dicho censo. A esta cantidad hay que sumarle todas aquellas que residan sin tener normalizada su situación administrativa.

Para la selección de informantes de la segunda muestra, se planteo inicialmente, la posibilidad de escogerla de manera proporcional a la unidad de análisis, aunque fue imposible por su magnitud. Finalmente se concreto que se incluirían cuatro mujeres de origen latinoamericano, buscando la heterogeneidad en la unidad de observación. Se establece un requisito común a todos los informantes, que su periodo de residencia en Zaragoza desde su llegada al país sea superior a dos años. La razón de esta delimitación nace tras realizar las primeras entrevistas a profesionales, en las cuales nos comentaron que pasados estos dos años la intensidad con la que se vive el duelo se estabiliza.

En un primer momento se planteo la posibilidad de obtener esta segunda muestra a través de la red de asociaciones de inmigrantes de la ciudad de Zaragoza, estableciendo contacto con entidades como con el Hermanamiento León-Nicaragua, Asociación Aarraya, Fundación Federico Ozanam, Fundación Rey Ardid, Asociación de vecinos del barrio delicias

“Manuel Viola”, Fundación El Tranvía y la Federación de Asociaciones de Migrantes de Aragón.

Las entidades mostraron interés por colaborar en la investigación, aunque en algunos casos no fue posible por la “*Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal*” la cual no les permitía el facilitarnos ningún contacto de personas que pudieran conformar la muestra.

Como alternativa se optó por la búsqueda de informantes a través de canales informales y en algunos casos a través de la técnica “bola de nieve” citada por Valles (1997:92) en la que los primeros entrevistados ayudaron a las investigadoras a contactar con otros informantes.

### **Técnicas de recogida de datos**

Para la elaboración de esta investigación se ha hecho uso de fuentes primarias de información, como las entrevistas semiestructuradas y en profundidad a los informantes que conforman cada una de las muestras, y fuentes secundarias examinadas a través de revisión bibliográfica, principalmente.

En primer lugar, se llevó a cabo la revisión bibliográfica de lo escrito sobre el tema. La información a la que se ha tenido acceso acerca del duelo migratorio consiste mayoritariamente en breves artículos de revistas especializadas, tanto del área del trabajo social y la sociología como del campo de la medicina. Aunque los artículos encontrados han sido numerosos, la base teórica de partida es idéntica; todos ellos están redactados a partir de los conocimientos y experiencia de un mismo autor.

Cabe señalar respecto a la bibliografía el modo en que se han introducido las citas de lo escrito por otros previamente respecto al tema. En el texto podremos encontrar el contenido en cursiva, entrecomillado y seguido de una referencia en la que aparecerá el apellido del autor, el año

del soporte y la página. Por otro lado, también pueden encontrarse fragmentos no extraídos literalmente de los textos, lo cuales se presentan en el estilo estándar y les sigue una referencia en que únicamente aparece el autor y el año de la publicación.

La técnica de recogida de datos utilizada para recabar la información de las fuentes primarias ha sido la entrevista cualitativa en profundidad, que consiste en:

*"Encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes acerca de sus vidas, experiencias o situaciones."* (Olabuénaga, 1999:167)

Ésta permite ahondar más en la información que los entrevistados aportan para la investigación, pudiendo recoger emociones y sentimientos de los individuos que otras técnicas no permiten.

Dentro de todos los tipos de entrevistas recogidos por diversos autores, se ha seleccionado la entrevista semiestructurada, como mejor opción en función de las necesidades que plantea la investigación.

*"Las entrevistas semiestructuradas, por su parte, se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados."* (Hernández, Fernández y Baptista, 2003:455)

El motivo por el que se determinó la utilización de esta técnica fue por ser flexible y abierta, características que permiten obtener mayor información acerca del tema a investigar. La primera entrevista realizada a ambas muestras, tuvo la consideración de "entrevista de prueba", permitiendo descubrir la idoneidad del instrumento, así como su eficacia. Finalmente, no fue necesaria la adaptación de los guiones.



El modelo de entrevista planteado para la muestra de profesionales, está estructurado en dos grandes bloques, el primero trata de abordar los dos primeros objetivos de la investigación y el segundo la experiencia de los profesionales, con el fin cubrir el objetivo 3. Para la segunda muestra, mujeres de origen latinoamericano, el modelo de entrevista planteado pretende dar cobertura a los objetivos específicos uno y dos de la investigación, aunque para ello ha sido necesario dedicar un bloque a conocer la historia de vida de cada uno de los entrevistados para contextualizar sus experiencias. Los modelos de entrevista elaborados pueden consultarse en los anexos I y II.

Entre las entrevistas elaboradas a profesionales y a mujeres de origen latinoamericano se pretendían abarcar los siguientes objetivos:

- Conocer la vivencia individual del duelo de cada individuo
- Descubrir que aspectos han complicado el duelo
- Descubrir que aspectos les ayudaron a superar el duelo
- Tipo de intervención que se lleva a cabo desde el trabajo social
- Descubrir las lagunas existentes en el tratamiento de este tema

### **Técnicas de análisis de datos.**

Se ha realizado un análisis de la información recogida a través de las fuentes primarias, siguiendo el esquema que se planteó a la hora de implementar la técnica de la recogida de datos.

El análisis descriptivo elaborado, se ha apoyado y explicado a partir de las narraciones obtenidas de las entrevistas, con el fin de avalar los razonamientos. Para ello fue necesario realizar previamente una transcripción de las entrevistas, literales en los casos que ha sido posible (Ver anexo III) y no literales cuando los entrevistados no han dado su consentimiento para grabar el encuentro (Ver anexo IV). Por otro lado, aclarar que a cada uno de los informantes se le ha asignado un nombre en función del orden temporal en que se hicieron las entrevistas y

diferenciando las muestras: Profesional n<sup>o</sup> y Mujer n<sup>o</sup>, con el fin de salvaguardar el anonimato de los entrevistados.

Con este análisis se ha buscado establecer relaciones causales entre las características del modo vida de las mujeres y la aparición del duelo migratorio patológico. Esto se intercala con la información obtenida a partir de las fuentes secundarias, lo que permite contrastar la información de ambas fuentes.

A partir del análisis se plantearon las conclusiones finales de la investigación, donde se incluye la comparación con las hipótesis de partida sobre el objeto de estudio. Esto permite que se plantee una propuesta de intervención desde la disciplina del Trabajo Social en busca de la mejora de la vivencia individual del duelo migratorio evitando que se convierta en patológico en las mujeres que llegan a la ciudad de Zaragoza migradas desde América Latina.

### **Problemáticas de la investigación.**

En el inicio de la investigación se planteó una primera unidad de análisis conformada por los dos países más representativos de población residente en Zaragoza por cada uno de los continentes. De cada país se pretendía contactar con dos hombres y dos mujeres.

Con esta selección se pretendía poder realizar una comparación de la vivencia del duelo entre países y entre sexos. Para ello, se planteó en un primer momento realizar un total de dieciocho entrevistas semiestructuradas como técnica de recogida de datos, aunque posteriormente por el volumen se dirigió a grupos de discusión.

Ante la falta de colaboración por parte de algunas entidades, resulto imposible llevar a cabo ninguna de las dos técnicas, y tras el primer encuentro con un profesional, se nos aconsejó reorientar la investigación. Este cambio se hizo teniendo en cuenta las zonas geográficas seleccionadas

desde el principio y el volumen de personas que desde sus países llegaban a Zaragoza. Al realizar la comparativa, se decidió acotar el colectivo de estudio a las mujeres que proceden de América Latina por ser el mayoritario.

Por otro lado, debido a la falta de colaboración de algunas entidades, o como se ha nombrado anteriormente debido a la "*Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal*", se tuvo que contactar con los informantes fuera del ámbito asociativo, haciendo uso de las redes informales.

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### Historia de los movimientos migratorios

Las migraciones se han dado a lo largo de la humanidad y a lo largo de la historia en todos los continentes. Las primeras migraciones son debidas a la búsqueda de recursos naturales y se dirigían a lugares donde había más abundancia de recursos y alimentos. El primer movimiento migratorio es el nomadismo.

El siguiente movimiento, igual o más importante fue la expansión de imperios y grandes civilizaciones (Griegos, Romanos, Persas, Fenicios...). Desde el siglo I, con la romanización, que cubría territorios desde España hasta Turquía y de Inglaterra al Norte de África, se daban movimientos migratorios dentro de estos límites, lo que supuso los inicios de la multiculturalidad. (Blanco, 2000)

El tercer tipo de movimientos migratorios a lo largo de la historia fueron las colonizaciones, la más relevante para España fue el descubrimiento de América. Muchos de estos movimientos fueron de tipo forzoso como el tráfico de esclavos (principalmente procedentes de África). Este traslado forzoso de trabajadores a las colonias europeas dentro del nuevo continente, ocurre sobre todo en el siglo XIX, cuando se va acercando la época moderna. (Blanco, 2000)

La industrialización de occidente supuso movimientos espontáneos de trabajadores en búsqueda de empleo desde los países menos industrializados, como es el caso de España. Con la Crisis del 29, al disminuir las oportunidades de empleo en los países industrializados se paralizan las migraciones hasta el comienzo de la II Guerra Mundial, cuando por motivos políticos hay población que se ve obligada a migrar (refugiados y desplazados). También se destaca un cambio en los flujos migratorios,

incorporándose población de los países del tercer mundo a las redes migratorias. (Blanco, 2000)

España, durante la Guerra Civil y la posterior dictadura franquista fue principalmente emisora de población inmigrante por causas políticas, en cambio no destacó como receptora de población alóctona. Durante la etapa de la transición española se flexibilizaron las fronteras, normalizando los flujos migratorios. (Blanco, 2000)

En las últimas décadas, los avances tecnológicos, junto con los grandes desequilibrios demográficos, económicos y culturales han influido en el aumento del número de migraciones entre países. En el año 2000 España mostró una de las mayores tasas de migración del mundo. (Blanco, 2000)

### **El duelo migratorio a lo largo de la historia**

La migración ha sido siempre un factor de riesgo para la salud mental porque suponen grandes cambios para la persona a todos los niveles: social, temporal y espacial. Como la mayoría de los acontecimientos de la vida posee una serie de ventajas y beneficios, un conjunto de dificultades, tensiones y situaciones de esfuerzo. Por todos estos puntos, la migración en ocasiones se convierte en una problemática denominada duelo migratorio (Achotegui, 2012)

Este fenómeno ya fue definido por Herder y Zwinger en el siglo XVII, lo que supone que no es un fenómeno nuevo, sino todo lo contrario, es tan antiguo como las migraciones. Este ha tenido diferentes denominaciones como: mal del inmigrante, morriña, síndrome del inmigrante, melancolía, el bajón de los seis meses, Síndrome de Ulises... (González, 2005)

A finales del siglo XX, se definió el término "*choque cultural*", el cual englobaba las reacciones de los inmigrantes ante una nueva cultura. Más tarde este concepto se sustituyó por el de "*estrés aculturativo*", por el que

se quiere dar a entender que el inmigrante desarrolla estrategias de adaptación siendo un sujeto activo de este proceso. (Martín, 2007)

El duelo comprendido como proceso de adaptación a la pérdida ha sido estudiado desde el ámbito de la psicología y la psiquiatría. Estas disciplinas han estudiado las principales características del duelo migratorio. También se han identificado las diferentes circunstancias sociales y personales que dificultan la superación del duelo, así como las estrategias para su vencimiento.

Desde el ámbito sociosanitario y de la psicología social, autores como Martínez Moneo y Martínez Larrea han aportado valiosas investigaciones en relación a la somatización del duelo en el inmigrante.

Desde la sociología se han abordado principalmente las manifestaciones colectivas y públicas, así como la importancia de la superación del duelo migratorio en los procesos de integración social.

Dentro de la intervención desde el trabajo social con el colectivo inmigrante, se destaca la importancia de la atención del duelo migratorio en las fases iniciales del proceso de asentamiento. Desde el área social se tienen como objetivos la adaptación a los factores etiológicos y la superación de la lucha interna entre sentimientos. (Del Olmo, 2010)

A continuación se va a exponer lo que diferentes autores han dicho acerca del duelo migratorio a lo largo de la última década. Se comienza con la definición de "duelo migratorio" según Joseba Achotegui:

*"El duelo migratorio tiene que ver con la reelaboración de los vínculos que la persona ha establecido con el país de origen (personas, cultura, paisajes,...). Vínculos que se han constituido durante las primeras etapas de la vida y que han jugado un papel muy importante en la estructuración de su personalidad."*  
(Achotegui, 2004)

## Características y tipos de duelo

La migración es un proceso que lleva consigo una serie de pérdidas psicológicas y sociales que dan lugar a duelo, el cual puede resultar simple o complejo. Por el primero se entiende aquel que se da en buenas condiciones para la persona y en un entorno que lo acoge facilitándole la inclusión. En el proceso de duelo complejo se da una conjunción de factores sociales e interpersonales que dificulta la asimilación de la pérdida.

Valentín González señala que por todo lo que supone el duelo migratorio se puede decir que es un duelo parcial ya que el objeto de la pérdida no desaparece, sino que existe posibilidad de reencuentro. Las pérdidas de la migración no son tan claras, completas o irrevocables, por lo que se trata de una pérdida ambigua.

*“En la migración la gente y lugares queridos están físicamente ausentes, y al mismo tiempo, están agudamente presentes en la mente del inmigrante.” (Falicov, 2001:2)*

A demás de ser parcial, también es un duelo recurrente, ya que tiene la facilidad de reactivarse, es decir, a través del contacto con la sociedad de origen el proceso de duelo se reabre, haciendo más compleja su elaboración. Esta característica se acentúa cuando el proyecto migratorio se complica, dándose la “fantasía del regreso”.

También se considera como un duelo múltiple, ya que el individuo pierde muchas cosas a la vez, siendo todas valiosas, importantes y significativas para él. Joseba Achotegui (2004) las conoce como los siete duelos de la migración:

1. Duelo por separación de familia y amigos: Se considera que el mundo afectivo de una persona lo conforman los familiares y amigos. En situaciones de emigración en las que el sujeto se separa de estos, existen repercusiones psicológicas (ansiedad, miedo al futuro y

soledad). Estas se incrementa cuando se dan situaciones de necesidad o mala salud, así como cuando se deja atrás a hijos y padres ancianos. Por otro lado, dar a la persona la oportunidad de estructurar unas relaciones más satisfactorias del país de destino, así como recuperar las relaciones conflictivas del país de origen mediante a través de un periodo de separación.

2. El duelo por lengua materna: La pérdida del idioma se convierte en un obstáculo para la expresión de sentimientos y necesidades. En muchos casos el aprendizaje de la nueva lengua supone un gran esfuerzo para la persona inmigrante cuanto más exigente sea la necesidad de su conocimiento.
3. El duelo por cultura: El inmigrante siente una pérdida de hábitos, valores, concepciones y actitudes propias de su cultura. En el país de destino estas varían y se hace necesaria la adaptación del individuo a las nuevas costumbres. A pesar de ello, la persona intenta revivir diariamente la cultura de su país (comida, vestimenta, vivienda...) Por otro lado, un nuevo contexto social también implicará un nuevo modelo de personalidad ideal al que la persona de origen extranjero tendrá que adaptarse para su integración.
4. La pérdida de los paisajes, la tierra: Esta dimensión del duelo incluye los paisajes, colores, clima, luminosidad,... Los inmigrantes apegados a la tierra en la que han crecido viven intensamente la pérdida de todo esto, y se da frecuentemente la idealización de la tierra de origen como mecanismo de compensación ante su insatisfacción. Otro peligro vinculado con el anterior, es que no siempre somos capaces de relativizar y puede hacer que el inmigrante se oponga al diálogo por querer defender siempre su tierra y pensar que esta es sagrada. Por otra parte, cabe destacar la diferencia entre migrar a un núcleo urbano o rural. Tizón sostiene que la migración del campo al campo es la menos problemática psicológicamente. (Tizón et al., 1993)



5. La pérdida del estatus social: El inmigrante se incorpora al último escalafón de la sociedad independientemente del status que ostentará en su sociedad de origen, contradictoriamente con lo que ellos piensan que va a suceder. Cuando la estancia en el estatus social que no se tenía previsto se prolonga, la persona tiende a desmoralizarse, desmotivarse y a pensar que su esfuerzo de adaptación resulta nulo. Es negativo para el individuo tener demasiadas expectativas en la llegada al nuevo país. Aunque es conveniente que tenga unos objetivos y proyectos que le ayuden a tolerar las dificultades.
6. Pérdida del contacto con el grupo étnico: El sentimiento de pertenencia a un grupo le da seguridad a la persona, si ésta es desvinculada del colectivo siente inseguridad y pierde parte de su identidad. En la actualidad hay un incremento de la valoración de la identidad de tipo étnico, menospreciando otras identidades. Estos planteamientos hacen que el duelo migratorio se complique.
7. La pérdida de la seguridad física: Son multitud de riesgos físicos a los que se enfrenta el inmigrante en su salida del país. Estos conllevan peligros para la salud e integridad física. Cuando se pasa frío, la alimentación es insuficiente y la vivienda es insalubre se dan enfermedades, sobre todo de tipo respiratorio, digestivo y dermatológico. A estas hay que unir toda la somatización del duelo migratorio, lo que puede conllevar peligro para la vida. Además las situaciones de irregularidad, explotaciones en los centros de trabajo, accidentes laborales o la violencia de tipo racista pueden afectar a la fortaleza física y psicológica que se requiere para un proyecto migratorio.

Valentín González, además de los duelos expuestos, añade *el duelo por pérdida del proyecto migratorio*, es decir, el no poder llegar a alcanzar los objetivos de su viaje se convierte en un factor desestabilizador y estresante. También añade *el duelo por no poder regresar*, es decir, la

persona de origen extranjero no abandona nunca el sentimiento y deseo de volver, pero a veces las condiciones económicas y administrativas no lo permiten. Cuando tienen la posibilidad de visitar a su familia, corren el riesgo de reiniciar su proceso de duelo migratorio. (González, 2005)

### **Fases de duelo migratorio**

Para este proceso existe uniformidad por parte de los autores a la hora de determinar las etapas. Éstas tienen como fondo la elaboración del duelo y la adaptación o disfunción si finalmente no se culmina este proceso con éxito. Se determinan cuatro etapas siendo las siguientes (Martín, 2010):

1. Luna de miel: En la llegada al país de destino, la población de origen extranjero tiene elevadas expectativas respecto a la mejora de sus condiciones de vida, a la vez que se encuentran en una situación de ajuste legal y económico. Esta es una fase de novedades, nuevas sensaciones, miedos y emociones. Este sentimiento es pasajero y provoca en el emigrante frustración, desánimo y resentimiento al ver que sus expectativas no se cumplen.
2. Fase de fatiga cultural o etapa depresiva: Esta etapa no es vivida por toda la población de origen extranjero, y entre los que la viven lo hacen de formas muy distintas. El entusiasmo de la etapa de "luna de miel" se reemplaza por el malestar general de la persona. Surge irritación y rechazo por parte de la persona de origen extranjero, llegando a molestar los aspectos más sutiles. El individuo comienza a hacer evidentes las diferencias entre su propia cultura y la de destino y le surge la necesidad psicológica de tener contacto con sus semejantes. Se producen cambios en el lenguaje, siendo necesaria una adaptación idiomática y bajada del estatus sociales. Durante este periodo de asentamiento es donde ocurre la mayoría de los cambios psicológicos y psicosociales propios de este proceso a partir de una crisis de su propia identidad. También es donde se toma conciencia de la separación del entorno del que se formaba parte. El esfuerzo

necesario para adaptarse a la nueva sociedad puede provocar en el sujeto estrés físico y mental. Todos estos cambios contribuyen a la aparición de esta etapa.

3. Etapa de "ajustándose a la nueva cultura": Las diferencias culturales identificadas en la etapa anterior son aceptadas en este nuevo periodo, disminuyendo progresivamente como causa de la irritación. En esta etapa, se asientan las bases para poder llevar a cabo la integración, aunque no se deja de valorar las costumbres del país de origen. Los canales de comunicación se flexibilizan y la persona de origen extranjero adquiere un mayor conocimiento de la cultura y se siente más seguro.
4. Etapa de aceptación de la nueva cultura: Es la fase de aceptación y aprobación de la nueva cultura, lo que se conoce como competencia intercultural. El sujeto se siente a gusto con su entorno de manera permanente y aprende a valorar lo diferente.

### **Variables psicosociales del duelo**

Existen una serie de variables psicosociales que condicionan la adaptación de la persona de origen extranjero en el país de destino, repercutiendo sobre la elaboración del duelo migratorio, entre las más relevantes (Martín, 2010):

- Motivación de logro: Es la necesidad de buscar la excelencia y éxito. Algunos de los factores que ayudan a lograrla son la tolerancia a las frustraciones, el juicio de la realidad y capacidad de satisfacer necesidades. El alcance de estos factores se da a través de la autodisciplina y el autocontrol.
- Inteligencia social: Es la capacidad de aprender nuevas normas sociales y estilos de comunicación dentro de un grupo social. Estas se comienzan a desarrollar desde el momento de la socialización. Los inmigrantes necesitan aprender los nuevos códigos de comunicación

y expresión de la afectividad del grupo social al que aspiran integrarse.

- Autoestima individual y cultural: La autovaloración de la persona se elabora a través de la interacción con el grupo y determina gran parte de la vida cognitiva, afectiva y social. La baja autoestima es un factor presente en los procesos de duelo migratorio, que afecta negativamente al manejo de sus habilidades sociales (entablar amistad, defender derechos, asertividad,...)
- La identidad social: Según Tajfel *"es aquella parte del autoconcepto emanada de la conciencia de la pertenencia o membresía en un grupo social, unida al significado emocional y a la valoración derivadas de esa pertenencia"*. (Martín, 2010:127) La identidad permite que cada individuo sea diferente a los demás, pero mantiene caracteres comunes al resto de su sociedad de origen, entrando en conflicto en el momento de la migración.

La elaboración del duelo migratorio dependerá de lo siguiente (Salvador, 2002):

- Cómo se han elaborado los mecanismos de posición y defensa en la infancia.
- Personalidad previa.
- Momento del ciclo vital en el que se da la migración.
- Realidad con la que se encuentra en el país de destino.
- Motivo por el que se decide emigrar

### **Estresores que potencian el duelo complejo**

Joseba Achotegui, establece el estresor que más influye en la aparición del "Síndrome de Ulises" es la separación forzada de la familia y amigos, dando lugar a la soledad de la persona. Esto supone una ruptura del instinto de apego, especialmente cuando se dejan atrás hijos, padres mayores o pareja.

Si el proyecto migratorio planteado no se logra surge un sentimiento de desesperanza y fracaso, incrementado cuando la persona tiene dificultad en el acceso a “los papeles” y al mercado laboral. Ante esta ausencia de oportunidades, la lucha por la supervivencia se hace complicada, lo que lleva al inmigrante a una situación extrema. Por último, se puede establecer como otro estresor el terror que se vive en los viajes migratorios, las amenazas de las mafias o el miedo a la detención y expulsión.

El autor determina que estos estresores se ven potenciados por una serie de factores que los agravan (Achotegui, 2008):

- Multiplicidad. No es lo mismo padecer uno o varios de estos estresores. En el momento que confluyen varios se potencia su efecto.
- Cronicidad. Cuanto más tiempo se conviva con estos estresores peor se dará el duelo migratorio.
- La intensidad y relevancia de los estresores. No todos los estresores se viven con la misma intensidad, no todos tiene la misma carga psicológica y relevancia emocional.
- La ausencia de sensación de control. Si una persona padece estrés pero tiene la capacidad de manejarlo reacciona de manera más serena que cuando no encuentra salida.

A estos estresores se les añade los duelos clásicos de la migración:

- Problemas de salud. La persona comienza a tener una serie de síntomas que se dan con este síndrome, la fuerza para seguir con su proyecto migratorio le falla.
- El sistema sanitario. La atención sanitaria no diagnostica, ni trata adecuadamente este cuadro. Esto puede suceder por desconocimiento por parte del profesional o por que se dé un diagnostico diferencial erróneo.

Por otro lado, cuando la persona de origen extranjero se está asentando en el país, se puede enfrentar a una serie de factores que también agraven

el duelo migratorio patológico. Estos son los relativos a las condiciones desfavorables de la vivienda (antigua, sin calefacción, falta de higiene,...) así como en los hábitos alimenticios y el cambio de clima. La situación laboral y económica del país de destino también influye en el proceso de duelo, debido a la responsabilidad que siente la persona por tener que sostener a la familia del país de origen. (Quintanilla et al., 2008)

### **Somatización del duelo**

Como la persona es un ser bio-psico-social, toda la vivencia del duelo migratorio le influye en la salud. Se produce una somatización que se ve reflejada en diferentes síntomas divididos en las siguientes áreas (Achotegui, 2004):

Área de la ansiedad: Se pueden observar síntomas en los inmigrantes de tipo nervioso, así como presencia de preocupaciones excesivas y recurrentes, lo que conlleva al insomnio y cefalea. La irritabilidad es frecuente y suele ser negada por razones culturales, cuando esta la presenta un sujeto con una cultura "contenida" debe ser valorada como una conducta más desadaptativa. Este síntoma de somatización se da más frecuentemente en mujeres que en hombres. También presenta alteraciones en el sueño, puesto que la noche es el momento más duro para la persona de origen extranjero, afloran los recuerdos, se percibe la soledad, alejamiento de los seres queridos y la magnitud de los problemas. Este momento es asociado por la persona como un momento de tensión, por lo cual no se relaja lo suficiente. Existe una relación entre el insomnio y la depresión, por lo que las alteraciones del sueño le pueden llevar a padecer trastornos de tipo depresivo. Lo padecen más las mujeres y en concreto las adultas jóvenes.

Área depresiva: La sintomatología en esta área se caracteriza por la tristeza, el llanto, baja autoestima, sentimiento de culpa, ideas de muerte, la falta de interés por hacer cosas y pérdida de apetito sexual.

La tristeza está asociada a un sentimiento de abandono de la lucha, de indefensión aprendida y de desistimiento, está asociada a duelos complicados como es el duelo por la familia (descrito anteriormente según J. Achotegui), por el estatus social y por el fracaso en el proceso migratorio.

A través del llanto se elimina el exceso de neurotransmisores que se segregan ante situaciones de estrés, su manifestación es diferente de mujeres a hombres y entre procedencias debido a que en algunas culturas el llanto está prohibido y sustituido por gemidos.

La baja autoestima, sentida por el fracaso del proyecto migratorio, es una idea ligada al "yo" occidental, y por tanto, un síntoma difícil de diagnosticar en algunas culturas.

Con respecto a la culpa, hay que diferenciar entre la paranoide (la preocupación de la persona viene dada por el castigo que puede recibir) y la depresiva (sentimiento de pena por el mal que se ha causado). En cada cultura predomina una de ellas, por lo general, en los países de occidente se da más la culpa depresiva mientras que en los países orientales prevalece la culpa paranoide.

Las personas durante el proceso de duelo pueden llegar a tener ideas de muerte, aunque solo se da en los casos más extremos de trastorno depresivo mayor. Este es un tema muy castigado por la religión, ya que en la mayoría de los casos está prohibido y está considerado como pecado. Al igual que la idea de muerte, la falta de interés por hacer las cosas tampoco es un síntoma muy frecuente, porque están centrados en alcanzar el éxito de su proyecto migratorio.

La pérdida de interés sexual suele darse en situaciones de estrés por una disminución de los estrógenos y la testosterona. En muchos de los países de origen el nivel de educación sexual es mínimo, por lo que el abordaje de esta temática se hace difícil.

Área confusional/disociativa: Se dan situaciones de pérdida de memoria y desorientación temporo-espacial por alteración de las funciones integradoras de la conciencia que dan lugar a trastornos disociativos. La persona de origen extranjero tiene la sensación de fallos de memoria y atención. En algunas culturas se interpretan estos aspectos como algo mágico, lo que impide un buen diagnóstico.

Otra sintomatología asociada a la población de origen extranjero con problemas en el proceso de duelo migratorio son las cefaleas y la fatiga. La primera de ellas es muy frecuente en esta población e incrementa con la edad. Existen diversos tipos de cefaleas y la que predomina es la primaria de tipo tensional asociada a preocupaciones. La fatiga, *“en los inmigrantes suele asociarse al esfuerzo que supone la elaboración de los duelos de la migración, lo cual favorece que el inmigrante se sienta sin energía y agobiado.”* (Achotegui, 2002:52). Esta fatiga va acompañada por estos síntomas: dolor de garganta, debilidad y molestia muscular, trastornos del sueño, fiebre moderada,...

### **Duelo migratorio, género y cultura**

Los trabajos realizados desde diferentes disciplinas *“sobre los factores que inciden en la manifestación emocional y/o sintomatológica de las personas han descrito la relevancia y la influencia que tiene el género y el origen cultural de las personas implicadas”* (Elgorriaga, 2011:52). Trasladando esto a la presente investigación y teniendo como elemento de referencia el objeto delimitado en apartados anteriores *“analizar cuáles son las características del proceso migratorio, las condiciones sociodemográficas y vivencia individual del duelo migratorio que lo convierten en patológico en las **mujeres** que llegan a la ciudad de Zaragoza migradas **desde América Latina”***, resulta relevante analizar el fenómeno del duelo migratorio desde el género femenino y la cultura latinoamericana.



Para abordar el primero de los aspectos, es necesario hacer referencia a la feminización de las migraciones en general y aun más en América latina ya que como apunta Marcela Tapia *"hoy es posible afirmar que uno de los rasgos más característico de la emigración Latinoamérica es la feminización de los flujos internacionales"* (Martínez, 2003:45).

La feminización de las migraciones vista desde distintas perspectivas nos ofrece cifras respecto al tanto por ciento que suponen las mujeres en los flujos migratorios, datos objetivos que apoyan esta teoría. En la actualidad el 58% de las personas migrantes del mundo son mujeres y en España se supera el 60% aunque varía en función del país de origen que se estudie (Araya, 2009).

Una vez vista la importancia del género femenino en las migraciones, resulta interesante, retomando el objeto de estudio, conocer cuáles son las peculiaridades del género a la hora de vivir el duelo migratorio.

Thompson afirmó que las respuestas a la pérdida serán diferentes para hombres y mujeres por la influencia que la estructura de género tiene en los patrones de respuesta emocional (Thompson, 1997). *"Al hablar de duelo y su manifestación desde este ámbito, la tristeza y la soledad son las emociones más comunes, emociones fuertemente influenciadas por el género"* (Elgorriaga, 2011:52)

A lo largo del ciclo vital se consolidan las actitudes, comportamientos y roles de las personas en los distintos espacios sociales, empezando en la familia y consolidándose con los compañeras y compañeros de la escuela y los medios de comunicación pero *"este proceso no trata por igual las cuestiones concernientes a las emociones en los niños u hombres, y, en las niñas o mujeres"*. (Elgorriaga, 2011:53) La naturaleza para sentir es igual en todas las personas, pero las diferencias en el proceso de socialización hacen que las mujeres expresen más fácilmente diferentes emociones. Los varones aprenden a reservar sus emociones y recurren a otras formas de

expresión, como es el consumo de alcohol, mientras que las mujeres tienden a expresarlas y hablar con otras personas como vía de escape (Caro, 2001).

En concreto, en lo que se refiere a expresar las emociones que conlleva la superación del duelo migratorio, Joseba Achotegui apunta *“que los hombres tienen una fase de negación inicial más intensa y duradera (ya que reprimen más la expresión de sus emociones), lo que complejiza la posterior elaboración del duelo, mientras que en las mujeres la expresión del duelo surge mucho antes y, por lo tanto, es más factible que se acelere su posterior elaboración”* (Rozo, 2007:17). Esto se debe probablemente al modo en el que las mujeres tradicionalmente han sido educadas, a su mayor facilidad para contactar con la parte emocional y al permiso social que admite el desahogo y manifestación de la pena.

A modo de ejemplo, anotar que en diversas investigaciones se ha observado que las mujeres de origen extranjero residentes en España, además de alegría, miedo y menos indiferencia, sienten mayor tristeza que los hombres, mientras que éstos manifiestan más rabia, junto con más rechazo, engaño, cansancio y vergüenza (Elgorriaga et al., 2007).

Esta relación entre la vivencia del duelo y el género debe entenderse como una tendencia general, como consecuencia de la socialización diferenciada, pero sin pensar que esto siempre debe ser así, ya que no siempre la mujer expresa lo que siente.

Por otra parte, está la influencia de la cultura en el duelo migratorio, en concreto en este caso de la cultura latinoamericana, para analizarla se debe tener en cuenta la expresión emocional por un lado y la realización de los ritos por otro.

En relación a las emociones hay un debate abierto sobre si realmente existen emociones universales o si puede hablarse de universalidad emocional. Matsumoto concluye que *“la universalidad puede coexistir con*

*los hallazgos que defienden importantes diferencias en los códigos emocionales.*" (Elgorriaga, 2011:54). Que mejor ejemplo que la tristeza, ya que es una de las emociones representante del duelo, de la cual se puede afirmar que es universal, lo que significa que la experimentan y reconocen todas las culturas.

Además hay que tener presente la forma de expresar las emociones, ya que *"en cada sociedad existen reglas que regulan, cuando se debe mostrar o reprimir una determinada emoción"* (Elgorriaga, 2011:54). Markus y Kitama proponen cuatro formas diferentes de proceder en función de la cultura de origen: *a) se puede expresar lo que se siente, b) no se puede manifestar lo que se siente, c); se deben expresar emociones que no se sienten, o, d) no manifestar aquello que no se siente* (Elgorriaga, 2011:55). Aunque cada cultura pueda enfatizar una forma de actuar, por lo general se produce una combinación de las diferentes opciones.

En concreto la población que procede de América latina, en su llegada al país quieren ser simpáticos, ignoran conductas disruptivas, evitar las críticas y el cuestionamiento directo, sin embargo los autores Zarza y Sobrino apuntan, *"que los inmigrantes latinos suelen caracterizarse por presentar estrés de adaptación sociocultural, incluso en países que mantienen raíces culturales y religiosas similares, entre ellos se encuentra España."* (Salvador et al., 2010:59)

Puede aparecer una disminución de la autoestima, asociada a sentimientos de fracaso. En población latina, es frecuente el sentimiento de "culpa" que les invade y les hace sentir culpables de todo lo que está pasando, incluido un supuesto fracaso de su proyecto migratorio. "El llanto", también caracteriza a la sociedad latinoamericana, puesto que junto con los africanos son los que expresan en mayor medida el estrés del duelo mediante las lágrimas (Achotegui, 2008).

Se dan también en este colectivo preocupaciones excesivas y recurrentes, alteraciones del sueño e irritabilidad. En el área de la somatización, lo más frecuente son las cefaleas, siendo en las mujeres muy frecuente la fatiga. Menos frecuentemente aparecen ideas de muerte, falta de interés por hacer cosas y pérdida de interés sexual. (Salvador et al., 2010)

En segundo lugar, en todas las culturas se han desarrollado ritos que permiten afrontar la pérdida. Cowles a partir de la realización de 6 grupos de discusión con culturas diferentes concluye que *“las experiencias individuales de duelo son similares en todas las sociedades, aunque las tradiciones, comportamientos y estrategias difieran de unas a otras”* (Elgorriaga, 2011:56)

En concreto, las estrategias desarrolladas por la cultura latinoamericana para enfrentar al duelo migratorio varían enormemente de unos países a otros. Un estudio realizado en Almería en Marzo de 2010 (Salvador et al., 2010) analiza la aculturación de los latinoamericanos que llegan a la provincia, tomando como referencia los países de Ecuador, Argentina y Colombia y llevándolos a la comparación. En el mismo se concluye que, en general los colombianos muestran una predisposición positiva, los argentinos no quieren asumir las costumbres del país receptor, aunque estarían moderadamente dispuestos a aceptar bien el trabajo y los ecuatorianos les gustaría adoptar muy pocas costumbres de este país, básicamente, sólo el trabajo y los hábitos de consumo y economía familiar.

### **Desde el Trabajo Social**

En sus inicios esta profesión se dedicó a trabajar con aquellos colectivos que presentaban importantes carencias en la cobertura de sus necesidades básicas, atendiendo a la persona desde el punto de vista de la beneficencia. Con el paso de los años se ha ampliado el campo de intervención a otras

áreas (social, económica, laboral, educativa,...) y colectivos, atendiendo a estos desde su derecho como ciudadanos y no desde la caridad.

En el momento que el número de población inmigrante en el país aumento, esta se convirtió en un colectivo más sobre el que intervenir, ya que se hizo patente la existencia de problemáticas bio-psico-sociales, siendo una de ellas el duelo migratorio.

La intervención desde el trabajo social con este colectivo a la hora de tratar el Síndrome de Ulises, está abalada por autores que han estudiado en profundidad este tema, como es Joseba Achotegui. En uno de sus últimos artículos, señala la importancia de incluir a trabajadores sociales en el equipo interdisciplinar de la prevención sanitaria y psicosocial, junto con enfermeros, educadores sociales y otros profesionales asistenciales. (Achotegui, 2012)

Esta necesidad de atender el duelo migratorio y de acompañar al inmigrante en su proceso surge de la observación cotidiana, de horas de vivencias con los inmigrantes, en definitiva surge de la vida. No parte de grandes conceptos, ni de grandes teorías, sino de personas concretas que en su momento detectaron la necesidad, diagnosticaron una realidad y decidieron intervenir.

Una de las principales formas de abordar el duelo migratorio es desde el ámbito de la prevención y así lo expresan algunos autores como Valentín González: *“El conocimiento por parte de los profesionales de la salud, incluyendo dentro de este colectivo a los propios Trabajadores sociales, permitiría detectar anticipadamente y prevenir duelos patológico”* (González, 2005:95)

Para hacerlo, propone establecer dispositivos de alerta que permitan conocer la situación de riesgo de duelo patológico anticipadamente y sensibilizando especialmente a las ONG´s, para lo que es preciso conocer bien y disponer de información sobre el funcionamiento de los recursos a

los que derivarlo. Esto implica un importante *Trabajo Social Comunitario* con los recursos cercanos a la población autóctona.

Desde la profesión se trabaja el duelo migratorio abarcando sus diferentes pérdidas (familia, lengua, cultura, estatus social,...). Su labor se centra en que los usuarios elaboren su duelo de manera satisfactoria para evitar futuras problemáticas. Nieves Gascón, propone abordar estas pérdidas desde el *Trabajo Social de Caso*, desde una intervención social individual que variará en función de la fase del proyecto migratorio en que se encuentre la persona con la que se va a intervenir (Gascón, 2002).

En cambio, para otros autores dentro de los dispositivos de atención directa, cabe una doble perspectiva: la individual/ familiar y el *Trabajo Social con Grupos*. “Una coexistencia de espacios de atención individual donde poder tratar procesos de manera específica y una dimensión grupal, espacios de encuentro donde poder hablar libremente, como son los grupos de apoyo y los grupos de autoayuda” (González, 2005:95)

De esta forma, se puede ver que en función del profesional, el duelo migratorio puede ser abarcado desde distintas perspectivas y que no existe una fórmula mágica y única de intervención. El objetivo final es trabajar esas pérdidas, pero el modo de hacerlo no es universal.

## CAPITULOS DE DESARROLLO

A lo largo de las siguientes páginas se va a proceder a analizar los datos obtenidos en las entrevistas. En primer lugar, atendiendo al propósito de la investigación, se van a identificar aquellos aspectos de la realidad que potencian un duelo migratorio patológico. Para esto, el esquema a seguir viene predefinido por las aportaciones de diferentes autores, recogidas en la fundamentación teórica, a partir de las cuales se semiestructuraron las entrevistas. Además se van a analizar las estrategias seguidas por las mujeres para evitar que el duelo migratorio se les complicara.

Este análisis de contenido se completa con el estudio de las experiencias que los profesionales han narrado en relación a la intervención desde el Trabajo Social, siendo clave su aportación para elaborar la propuesta de intervención final.

### CAPÍTULO 1: Aspectos que infieren en el duelo migratorio

#### 1.1 Sexo

Desde el inicio de la investigación se planteo la posibilidad de que existieran diferencias en la vivencia del duelo entre las mujeres y los varones, y a través de los testimonios hemos podido comprobar que si que existen esas diferencias:

*"Cada colectivo es distinto y desarrolla estrategias distintas frente a las situaciones del duelo. (...) Entonces es difícil decirlo, aunque si, puedo decirlo hay diferencias entre hombres y mujeres"* (Profesional nº 1)

*"No es lo mismo la mujer que el hombre, pero depende de cada grupo de inmigración, es que cada grupo es diferente."* (Profesional nº 2)

Estas diferencias giran en torno a la intensidad con la que la persona, mujer u hombre, vive el duelo y de la manera en que estas expresan sus sentimientos; no pudiendo considerarse que uno de los sexos lo viva mejor que otro:

*"Por cuanto se da a entender que uno de los dos sexos "lo sobrelleva mejor" que el otro, y eso no es cierto. Ambos tienen formas diferentes y eficaces de elaboración."* (Profesional nº 3)

Por otro lado, si atendemos a los datos recogidos en las entrevistas realizadas a las mujeres de origen latinoamericano, las cuales han dado su opinión sobre cuál de los dos sexos lo sobrelleva mejor, podemos observar que tres de las cuatro informantes afirman que el hecho de ser mujer complica el duelo migratorio, algunas menciones a ello son:

*"No te podría decir, yo digo que tal vez nosotras las mujeres lo vivimos más, sufrimos más que ellos los hombres, no te podría decir, es que para mí pensar que nosotras las mujeres sufrimos más, pero no sé si el varón sufre igual que nosotras."* (Mujer nº 1)

*"Yo creo que le cuesta más a la mujer, me parece a mí pero no se quizás estaré equivocada, porque en mi caso que soy madre, una vive pensando más y las mujeres siempre estamos más pendientes de todo, de la casa."* (Mujer nº 2)

Los razonamientos que aportan los profesionales a la afirmación de que las mujeres lo viven peor que los hombres, tienen que ver con la construcción social de la mujer, que le lleva a exteriorizar más los sentimientos y con la falta de relaciones sociales:

*"La mujer está socialmente construida a expresar más sus emociones, a externalizar lo que siente, y el hombre no tanto"* (Profesional nº 3)



En la mujer, hay otro problema añadido, se dedica a trabajos domésticos que hacen desaparecer las relaciones sociales sanas y pueden dar lugar a psicopatologías. (Profesional nº 5)

Por otro lado, la cuarta de nuestras entrevistadas, da un punto de vista contrario, afirma que la mujer es capaz de adaptarse mejor a los cambios que supone una migración:

*"En Colombia se parrandea y pensar que se tienen más cosas de lo que se tiene acá y la gente no se adapta a eso, aquí hay que llegar y el trabajo es lo primordial, compartir con gente que lo quiera a uno pero de aquí de aquí, de donde emigró y creo que eso lo vive mejor la mujer."* (Mujer nº 4)

## **1.2 País de origen**

De los informantes que se han manifestado respecto a la influencia del país de origen a la hora de vivir el duelo, hay que destacar la opinión dada por el profesional nº 1, el cual matiza que existen diferencias en la comunidad latina a la hora de vivirlo con respecto a otras comunidades (asiáticos, africanos...):

*"La comunidad latina reacciona de una manera, es un perfil que antes fundamentalmente venían las mujer, luego empezaron a venir los varones, un efecto llamada a la comunidad, con arropo, acogimiento, ha habido mucha... acogimiento, de ven a mi casa, te ayudo, te enseño, te digo y sales adelante."* (Profesional nº 1)

Por otro lado, cuando se les ha preguntado a las mujeres sobre las diferencias existentes entre los países que conforman Latinoamérica a la hora de vivir el duelo, tan solo una de ellas ha señalado que existan y como puede verse en el siguiente fragmento, opina que unos lo viven mejor que otros en función de su capacidad de adaptación:

*"Perú, Ecuador y Bolivia son los que mejor se adaptan y fue porque ellos podían entrar y salir cuando quisieran, existía un convenio con esos países y ellos decían, voy vengo voy vengo"*  
(Mujer nº 4)

El otro punto de vista nos lo dan la mujer nº 1, procedente de Nicaragua y la mujer nº 2, procedente de República Dominicana las cuales opinan que la vivencia depende la persona y no de su origen.

### **1.3 Edad**

Este factor no ha adquirido en la investigación la importancia que se esperaba, tan solo uno de los nueve informantes nos ha aportado su perspectiva. Para él no existe una edad determina para vivenciar el duelo mejor, sino que depende de las experiencias previas que se tengan:

*"No hay una edad fijada como de riesgo, todo dependen de las circunstancias que rodeen a la persona: red social de apoyo, tipo de migración, trauma en el desplazamiento, posibilidad de expresarse (en el idioma de origen), experiencias de duelo..."*  
(Profesional nº 3)

Por otro lado, sí que es cierto que el profesional nº 5, trabajador social de un Centro de Salud del barrio de Delicias, ha detectado en su práctica profesional diaria, que las personas que acuden a su despacho con una problemática psiquiátrica, se encuentra en una franja de edad determinada, aunque no ha concretado respecto al duelo migratorio:

Yo no he visto mucho joven más bien a partir de 40 años pues que venía con patología bastante complicada (Profesional nº 5)

### **1.4 Familiares y amigos**

En este apartado se quiere abarcar la influencia que ejerce dejar la familia y amigos en el país de origen sobre el duelo. La información

recogida a través de las fuentes secundarias, apuesta porque este aspecto tiene influencia negativa sobre la persona. En la presente investigación, se ha podido comprobar que existe tal influencia, ya que tanto profesionales como mujeres han afirmado que dejar familia, y principalmente hijos en su país, tiene un peso elevado en su estado anímico.

*"Lo que habían sentido cada uno, quien habían dejado en su país, gente había dejado a sus hijos, otros no, lo de los hijos es lo que más duele."* (Profesional nº2)

*"Evidente, es uno de los factores más importantes en el duelo migratorio. El apego a la familia genera procesos de duelo muy intenso."* (Profesional nº 3)

Y mediante el siguiente fragmento se corrobora que el punto de vista de los profesionales lo comparten las entrevistadas:

*"Nosotros los inmigrantes sufrimos mucho, primero por tu familia, por no estar con tus seres queridos, siempre llevas el corazón partido, que pasará haya que todo."* (Mujer nº 1)

Una vez comprobada la influencia de este factor en la vivencia del duelo, existen otros aspectos que deben ser analizados. La mayoría de las entrevistadas vinieron aquí con el propósito de recoger dinero y mandarlo a su país, para el bienestar de los suyos. Esto en muchas ocasiones conlleva conflictos familiares difíciles de resolver:

*"Yo (...) recogí un dinerito pero las circunstancias, a veces los maridos son infieles me confiaba yo en él porque supuestamente es el padre de mis hijos, yo deposite mucha confianza, le mande todo mi dinero... entonces yo iba con mi meta alta, que había logrado mi meta, pero al llegar yo allá vi mi casa hecha, pero ya lo otro que yo decía con este dinero voy a hacer algo y vi que entonces no tenía un dinero. Entonces mi matrimonio esta como*

*que así porque él también se fue a otro lado para ver si se podía y el tampoco resolvía entonces volvía a optar por volver a España.”*  
(Mujer nº 1)

*“Mis hijos y mi marido están en mi país lo llevo fatal, bueno no tanto por mi marido, porque tú sabes que el marido hoy lo tengo, mañana no lo tengo, porque cuando una se separa las cosas no funcionan iguales...por mis hijos, mas por mis hijos porque la verdad me duele mucho estar separa de ellos (...), con el marido todo bien todo bien los años primeros, pero ya luego cambia todo, porque ya nada es igual, vas experimentando cosas que quizás nunca te imaginaste.”* (Mujer nº 2)

A través de estos dos testimonios podemos observar cómo las entrevistadas han narrado el deterioro de la relación con sus maridos, lo que les influyó en su bienestar psíquico. Sin embargo, debido principalmente a la distancia, parece que ambas tienden a perdonar las conductas de sus maridos.

Con respecto a los hijos, se ha podido detectar que debido a lo intenso que es el sentimiento de añoranza, varias de ellas se plantearon en los primeros meses la idea de que vinieran a Zaragoza sus hijos, aunque tan solo una de ellas termino por reunir aquí a la familia.

*“Cuando yo vine mi padre llevaba en España viviendo ya cinco años o un poco más. Luego vino mi madre. Y al año mi madre trago a sus hijos. No nos iba a traer en un principio, pero lo paso tan mal en la llegada a España que tomo la decisión.”* (Mujer nº 3)

Por otro lado, hay que tener en cuenta la posibilidad de que los familiares que se quedan en el país de origen enfermen o puedan fallecer. Este duelo por pérdida de ser querido se vive a distancia y se puede convertir en un agravante que complique la vivencia del proceso migratorio. Así lo ha trasmitido una de las entrevistadas:

*"También se quedaron mis abuelos, pero fallecieron al año de estar nosotros aquí, no pudimos ir a su entierro porque era mucho dinero ir toda la familia allí. Lo pase muy mal porque no pude despedirme de ellos."* (Mujer nº 3)

En relación a los amigos que se quedan en el país de origen, las repercusiones son diferentes, no tienen tanto que ver con la añoranza sino con el sentimiento de decepción por la pérdida de contacto al salir del país.

*"Estando aquí me defraudaron los que creía mis amigos, lo pase mal por el desengaño, pero me alegre de poder descubrir que no merecían la pena."* (Mujer nº 3)

## **1.5 Asociacionismo**

Para analizar cómo influye el asociacionismo en la vivencia del duelo, en primer lugar hay que atender a los testimonios dados por los profesionales. La mayoría de ellos piensan que es algo positivo, porque la persona puede formar parte de grupos de ayuda y ampliar sus redes sociales convirtiendo las en mas heterogéneas. En cambio uno de ellos considera negativa la influencia de las asociaciones de iguales:

*"No siempre los grupos de migrantes favorecen la expresión íntima de los sentimientos de dolor, por cuanto en muchos se genera un sentimiento de competitividad y de expresar una falsa fortaleza en muchos casos. Pero es cierto que estar conectado con otras personas inmigrantes del país de origen contribuye a mejorar la red social"* (Profesional nº 3)

En la práctica, ninguna de las mujeres entrevistadas ha formado parte de asociaciones, su único contacto en este sentido ha sido con organizaciones no gubernamentales, con el objetivo de ver cubiertas sus necesidades básicas. Además, esta relación estaba limitada en el tiempo, ya que se rompía en el momento en el que conseguían un trabajo.

*"Si, te ponen en contacto en los centros de trabajo, acogida, (...) ese Cáritas te ayuda mucho, (...), pero he ido a albergues a centros de trabajo, a la fundación San Vicente de Paul, (...)"*  
(Mujer nº 1)

*"Un amigo que me acompaño y me dijo camine a la seguridad social, a la CCOO, empadrónese... pasaporte... eso seguro, pero ya luego yo, cuando tenía mi trabajo vivía bien."* (Mujer nº 4)

En el momento que se quiso concretar en sus relaciones con asociaciones en las que mantener contacto con gente de su país de origen, las respuestas van todas en la misma línea, el desconocimiento. Además, algunas de las informantes creen que puede llegar a ser contraproducente, porque impide a las personas migradas integrarse plenamente en la sociedad de destino

*"No conozco nada de eso. Aquí en España no me gusta ir con gente de mi país. Creo que cuando llegan aquí confunden libertad con libertinaje. (...). A mí todo eso no me gusta, y no quiero juntarme con nadie. También creo que no intentan integrarse en la sociedad española y a mí no me gusta."* (Mujer nº 3)

## **1.6 Cambio de Idioma**

Se cree conveniente mencionar que este aspecto es uno de los siete duelos definidos por el psiquiatra J. Achotegui. Sin embargo, en esta investigación, debido al colectivo objeto de estudio, las mujeres de origen latinoamericano, hay que tener en cuenta que no se produce un cambio de idioma completo, sino tan solo una alteración lingüística parcial.

Por ello, no se considera que exista una barrera lingüística para este colectivo, puesto que su conocimiento del idioma es elevado, pudiendo expresar sus necesidades y problemas con menor dificultad que otras personas migradas que llegan desde países no hispanoparlantes:

*"Sin duda, ya que como decía lo más importante es expresar, si tenemos limitada la vía de expresión por el idioma esto es un obstáculo de primera magnitud. Se puede saber hablar un idioma a nivel básico, pero cuando se trata de expresar emociones, sentimientos, ideas abstractas, ese conocimiento básico se queda corto y produce insatisfacción."* (Profesional nº 3)

Aun con todo, existen diferencias lingüísticas entre las dos áreas geográficas, la de origen y la de destino. Estas se convierten en una pequeña dificultad a la hora de mantener una conversación fluida con otras personas. En el siguiente fragmento se recoge uno de los relatos:

*"Con el lenguaje lo pase muy mal, en el colegio sobre todo, me estaban corrigiendo cada dos por tres. Yo usaba palabras similares para expresiones, pero que aquí no se decían y los niños me decían. Luego hay palabras que se usan en los dos países, pero que tiene diferente significado. Yo a veces hablaba y decía según que palabras que el significado no era el mismo para la otra persona que para mí, o al revés.*

*Cuando alguna vez me hablaba alguien y me decía alguna palabra que en mi país tenía un significado guarro o insultante, me chocaba bastante y a veces no podía seguir la conversación de mis compañeros."* (Mujer nº 3)

En resumen, esta pequeña diferencia lingüística, les ha supuesto a las entrevistada problemas puntuales a la hora de conversar, pero en ningún momento les han impedido relacionarse y aun menos adaptarse al país de destino. Así que, retomando la idea inicial con la que se comenzaba este apartado, se puede concluir a partir de los testimonios recogidos, que este factor no influye notablemente en la vivencia del duelo para este colectivo.

## 1.7 Mantener contacto con el grupo étnico

Según lo recogido en la fundamentación teórica, mantener contacto con el grupo étnico aporta seguridad a la persona y potencia su identidad, teniendo efectos negativos sobre el duelo si la persona se aísla de este. Este razonamiento en la práctica se encuentra apoyado en el testimonio dado por la profesional nº 1:

*"El grupo es un elemento muy potente, el grupo te hace sentirte integrado aun estando en una situación de mucha precariedad o marginalidad, el grupo te hace sentirte integrado con otros, con los que te identificas, te ayuda."* (Profesional nº 1)

En cambio, otros profesionales consideran que el grupo puede tener para la persona migrada un aspecto positivo y otro desfavorable. Compartir experiencias con el grupo étnico, supone entrar en contacto con un grupo de iguales muy homogéneo que pueda dar lugar al reduccionismo de las relaciones sociales.

*"A ver hay una diferencia eh... los grupos de iguales favorecen, pero los grupos de iguales también favorecen el aislamiento, esto tiene una doble... Nosotros siempre decimos que acudan a grupos pero que se evite el aislamiento, que intenten vivir experiencias, que participen en las asociaciones del entorno, es decir, del propio barrio donde vivan, crear grupos de iguales, pero al mismo tiempo participar en festividades y costumbres del país de acogida. Porque el duelo migratorio, quiero decir, si tú solo te relacionas con los tuyos, tienes un peligro de no superar el duelo, o sea, yo creo que es una situación de ir integrando y asumiendo lo del país nuevo, sin rechazar lo del anterior."* (Profesional nº 2)

A través de las entrevistas a las mujeres, se ha podido conocer otro punto de vista vivido en primera persona. Por un lado, dos de las entrevistadas han afirmado que mantienen contacto con las personas que



de su mismo país residen en Zaragoza, porque les reconforta, y en cambio, dos de ellas se han mostrado escépticas a compartir su tiempo con gente de su país. Estas dos opiniones pueden verse reflejadas entre otros, en los siguientes fragmentos:

*"Me encontré que en el cuarto que nos arrendaron, que eran unos ecuatorianos, un matrimonio. Y no tengo quejas porque ellos me acogieron bien, ellos nos recibieron muy bien y ellos cuando se dieron cuenta de que yo iba a comer a caritas se pusieron tan enfadados que decían porque no le habíamos dicho, entonces encuentras personas buenas te digo."* (Mujer nº 1)

*"Me gustan, me gustan más los españoles que los colombianos y tengo casas que me invitan mucho a cosas creativas, lúdicas pero me gusta más estar con españoles."* (Mujer nº 4)

## **1.8 Cambio de Cultura**

Es de interés para la investigación conocer la influencia que el choque cultural tiene en la persona y en su duelo. A la hora de realizar las entrevistas a profesionales, lo que se les pregunto fue que si cuanto más distantes son las culturas de origen y destino, más problemático es el duelo y esto fue lo que contesto uno de ellos:

*"Evidentemente el choque es más fuerte, pero el duelo migratorio tiene más que ver con lo que se deja (pierde) que con lo que se encuentra, uno puede vivir un duelo migratorio desplazándose a residir de Zaragoza a Teruel, y aparentemente la cultura es la misma.*

*Insisto, es evidente que si el choque cultural es muy fuerte el proceso de adaptación y acomodación mas."* (Profesional nº 3)

Si ya entramos a comparar las características de la cultura de la población objeto de estudio y la de destino, se entiende que ambas culturas no son tan dispares:

*"Y los sudamericanos tienen otra cultura de la enfermedad diferente, como bien ya sabéis hacen más uso de las medicinas tradicionales. Aunque quizás la cultura de los sudamericanos difiere menos de la nuestra que otras."* (Profesionales nº 2)

A pesar de que las culturas no difieren enormemente, en lo que más diferencia encuentran las entrevistadas y a lo que más les cuesta adaptarse es el tema de la alimentación. Tal como se cita en apartados anteriores, según algunos autores, muchas veces la persona intenta revivir diariamente la cultura de su país y en este caso se ha comprobado que las mujeres entrevistadas tienden a cocinar productos de su país de origen. Así es como narraron su proceso de adaptación al cambio alimenticio en su llegada a Zaragoza:

*"Pues sí, un poco pero cuando nos apetece, la chica con la que comparto el cuarto comemos bastante comida de Nicaragua"* (Mujer nº 1)

*"Y en la comida totalmente distinta, desde luego, pero bueno poco a poco me he ido acostumbrando, al principio no podía comer nada de las cosas de aquí, ahora como trabajo interna, como de todo y entonces soy yo la que cocino."* (Mujer nº 2)

## **1.9 Cambio de Estatus social**

Igual que alguno de los aspectos incluidos en este primer punto del análisis, el cambio de estatus es contemplado como uno de "los siete duelos de la persona migrante" y el autor define la influencia del cambio de estatus del siguiente modo: El inmigrante se incorpora al último escalafón de la sociedad independientemente del status que ostentará en su sociedad

de origen. Cuando la estancia en el estatus social que no se tenía previsto se prolonga, la persona tiende a desmoralizarse, desmotivarse y a pensar que su esfuerzo de adaptación resulta nulo. (Achotegui, 2004)

En los testimonios recogidos mediante el trabajo de campo, en concreto en las entrevistas realizadas a los profesionales, existen coincidencias a la hora de entender el estatus como un agravante en la vivencia de este proceso. De esta forma lo expresaba uno de los profesionales:

*"El último que llega se pone a la cola, sea de la clase social que sea. Es un factor que puede complicar el duelo. El duelo migratorio, al igual que los otros duelos, no respeta clases sociales."* (Profesional nº 3)

Desde el punto de vista de las mujeres informantes, según sus vivencias, han experimentado un cambio de estatus desde el país de origen al de destino, dejando atrás su trabajo en busca de algo mejor, que muchas veces no se producía. Un ejemplo de cambio de estatus relacionado con el trabajo es el siguiente:

*"En 4 años ha cambiado mucho la cosa y sigo sin poder convalidar mis estudios y es duro, porque yo allá era maestra y aquí me toca cuidar, limpiar..., allí las maestras son afamadas aunque la plata no da"* (Mujer nº 1)

En este caso, la mujer migrada deja en su país un puesto como maestra reconocido socialmente, mientras que como relataba en la entrevista, aquí está realizando tareas de cuidados, ya que no ha tenido la oportunidad de acceder a un puesto acorde con su formación. Por el modo en que se expresaba, parece que esto le afectaba ya que ella se había planteado en su proyecto migratorio seguir ejerciendo su oficio.

El estatus social, tiene otras dimensiones además del trabajo, como es la posesión de propiedades, que en su llegada a Zaragoza puede verse

alterada. La mayoría de las informantes, han pasado de vivir en una casa en propiedad a tener alquilado un apartamento o habitación. Así describe una de las de ellas cómo era la casa en su país de origen:

*"Nosotros allí vivíamos en una casa de nuestra propiedad que tenía dos plantas. Mi madre la compro así porque pensó en vivir cerca de sus padres y poder cuidarlos."* (Mujer nº 3)

### 1.10 Expectativas

En el momento que una persona decide embarcarse en un proyecto migratorio, se fija unas metas, unos objetivos que lo guían. Cuando la persona llega al país de destino pueden darse dos situaciones, por un lado, que se cumplan sus expectativas y en un breve periodo de tiempo la persona vea que su proyecto migratorio va en la dirección que ella quiere, o por el contrario que las expectativas fueran falsas y la persona pase un tiempo en el país de destino sin observar mejoras.

Resulta interesante en esta investigación ver cómo influye la segunda de las situaciones planteadas, que las expectativas no se vayan cumpliendo, en el duelo migratorio, ya que otros autores como Martin M. en su obra *ganar perdiendo*, comenta:

*"Este sentimiento (...) provoca en el emigrante frustración, desánimo y resentimiento al ver que sus expectativas no se cumplen."* (Martin, 2010:98).

Según el punto de vista de algunos de los profesionales entrevistados, es interesante que la persona tenga unos objetivos para que de este modo no se "pierda" en su proyecto, pero estas metas deben ser flexibles dentro de unos límites para que si existe fracaso el impacto sea menor. El profesional nº 3 establece una conexión entre las falsas expectativas y el agravamiento de un duelo patológico del siguiente modo:

*"La sensación de fracaso en el proyecto migratorio puede dificultar el proceso de duelo en la medida que se valora que los esfuerzos son estériles. La expectativa es un condicionante enorme, supone un ideal por el que se lucha, una meta y no conseguirla debilita los logros conseguidos en el proceso de ajuste y arraigo en la nueva sociedad."* (Profesional nº 3)

El mismo punto de vista respecto a la influencia de las expectativas en el duelo es apoyado por el profesional nº 1, quien aporta otro matiz, afirmando que el emigrante es una persona fuerte y que se sabe enfrentar ante las adversidades, pero que en cambio, descubrir que las cosas no son como la persona pensaba es algo que no superan con facilidad:

*"Llegan aquí descubren debilidades y notan menos fortaleza de la que pensaban, pero no, no es algo que aparezca mucho, al contrario, fortaleza ante las adversidades (ummm) pero el pensar que las cosas son de una manera y luego son de otra y no lo consiguen"* (Profesional nº1)

Una vez confirmada la influencia de las expectativas en la vivencia del duelo visto desde fuera, cabe centrarse en los testimonios de las mujeres de procedencia latinoamericana. Todas las entrevistadas coinciden en que, ver que las expectativas no se cumplen, incide negativamente sobre el estado de ánimo e incluso les hacía plantarse el regreso a su país. Estos son dos ejemplos de cómo lo han expresado:

*"Llega un momento que no haces nada que no estás ahorrando, que no puedes recoger...te desanima ver que estas aquí y no llegas a nada, nada de lo que pensaste..."* (Mujer nº 2)

*"Venían cuatro meses de estar aquí, como no veía el progreso que yo quería entonces fui dos veces al pasaje para volverme, pero una persona me ayudo mucho diciéndome "no se valla, espere, espere" y aquí llevo 11 años"* (Mujer nº 4)

Además de haber podido comprobar que las expectativas no cumplidas quebranta el proyecto migratorio, también se ha podido ver que el hecho de que se cumple ayuda a sobrellevar el duelo migratorio:

*"Mi expectativa es comprarme algo para mi vejez, una casa en Colombia, y tengo las mismas, que yo tenga algo bueno en mi país, para mí. Así que eso ayuda, el ver que se va cumplir, que lo puedes hacer..."* (Mujer nº 4)

### **1.11 Calidad de vida**

El término calidad de vida en esta investigación nace como un concepto que engloba a la seguridad física, contemplada por algunos autores como un factor influyente en el duelo, así como otros aspectos: tener cubiertas las necesidades, el empleo, la economía, la salud física y mental...

En este sentido, los testimonios de los profesionales son más esclarecedores, ya que han hecho referencia explícita a estos aspectos, mientras que las mujeres de origen latinoamericano han relatado las situaciones vividas pero no han expresado abiertamente como se sentían al ver su calidad de vida depreciada:

*"Tener cubiertas las necesidades básicas evidentemente es un factor muy importante que ayuda, igual que la seguridad física y unas condiciones idóneas de salud"* (Profesional nº 3)

Por otro lado, así es como relata la primera de las entrevistadas sus primeros días en Zaragoza, cuando dependía de organizaciones sociales para poder comer y dormir, añorando lo perdido, reforzándose esos sentimiento de pérdida característico del duelo:

*"Si, si, entrabas con un temor, porque tú sabes que entra de todo, gente que duerme en la calle y yo me asustaba y decía ¿dónde estoy?, con lo bien que estaría en mi casica"* (Mujer nº1)

En otros casos, los testimonios no están tan enfocados a la penuria vivida en la llegada, sino al empleo. Las condiciones de trabajo, también son un aspecto más de la calidad de vida, y en los fragmentos que se presenta a continuación, puede entenderse una influencia negativa del trabajo precario sobre el bienestar físico y psíquico:

*"Es duro, es difícil, pero claro al principio, el dolor de las manos, de los pies, el tener que levantarse temprano, correr pa allí, correr para allá (eeeeh) entonces es duro, se maltrata el cuerpo"* (Mujer nº 4)

*"Me venido enfermando porque ahora tengo una hernia discal, de levantar a la señora, que cuando vine no la traía ahora ya la verdad vine con el pensamiento de que estoy joven pero con esto de la hernia no sé hasta qué punto voy a llegar."* (Mujer nº 2)

Anotar que en comentario extraído del encuentro mantenido con la mujer nº 2, puede intuirse una influencia negativa de su salud física sobre sus expectativas de proyecto migratorio, comenta que cuando ella decidió emigrar era joven, pero que comienza a tener problemas en la espalda y eso le quita fuerzas para seguir adelante con su vida en el país de destino.

En resumen, a la vista de la información obtenida a partir de las entrevistas y teniendo en cuenta a la persona como una unidad bio-psico-social, la calidad de vida es un factor que influye en uno u otro constituyente de la persona y termina por repercutir, en este caso negativamente, en la vivencia del duelo.

### **1.12 Situación administrativa**

En el momento que la persona decide emigrar, puede hacerlo de manera regular o por el contrario tener que llegar al país de destino con un visado de turista que le puede causar incertidumbre y malestar. Desde el principio de la investigación se planteo como una variable sociodemográfica a tener

en cuenta como factor estresor del duelo, por lo tanto se planteo en las entrevistas preguntar tanto a los profesionales como a las mujeres su opinión respecto a su influencia en el duelo.

De todos los entrevistados, el punto de vista que destaca viene de la mano del profesional nº 3, quien pone en relación la importancia del sentimiento de pertenencia al país de destino y el estar residiendo de forma irregular en España. Según este, la incertidumbre administrativa puede suponer una traba para la adaptación a la nueva sociedad.

*"El duelo es un proceso interno e íntimo, pero también tiene una dimensión social, quiere esto decir, que si el proceso de aceptación en la nueva sociedad es deficiente, la sensación de no ser y de estar en la ilegalidad no ayuda. Las vivencias propias del duelo, más la incertidumbre administrativa es un detonante de estrés."* (Profesional nº 3)

Entre las mujeres que se han manifestado respecto a la influencia de encontrarse en situación regulada en España o no sobre el duelo migratorio, se encuentran dos puntos de vista completamente opuestos en función de la importancia que cada una de ellas le daba a la tenencia de la documentación en regla.

Por un lado, la primera de las entrevistadas, tuvo la oportunidad de tener los papeles en regla casi desde que comenzó a trabajar, pero no le preocupaba demasiado, y a día de hoy, después de 7 años es cuando comenzaba a plantearse realizar los trámites, pero más por miedo a posibles cambios legislativos que puedan darse en España que por mejorar su situación:

*"Ya llevo siete años de estar aquí en España y he optado por tener mis papeles ahora, antes no me importaba porque yo no tenía la idea de regresar a los dos años"* (Mujer nº 1)



En cambio, al realizar la lectura del fragmento extraído de manera literal de la entrevista mantenida con la mujer nº 4 puede entenderse que, tener la nacionalidad Española y por tanto la posibilidad de entrar y salir de España para viajar a su país, le da una seguridad que durante los cuatro primeros años de residir en Zaragoza no tenía.

*"Voy conociendo gente que me fue apoyando y algo bueno que me sucedió, fue conseguir los papeles (...) Tengo mis papeles, mi nacionalidad (...) entonces estoy más segura, más contenta"*  
(Mujer nº 4)

### **1.13 Trabajo**

Los motivos de las migraciones pueden ser diversos y así lo demuestra la información recogida a través de fuentes secundarias incluso en la fundamentación teórica. A lo largo de los siglos y en concreto a partir de la crisis de 1929, el trabajo es uno de los factores que mayores flujos migratorios desencadena. Por este motivo, el trabajo, se recoge como aspecto destacable a la hora de sobrellevar el duelo.

El trabajo hay que analizarlo desde dos perspectivas distintas, por un lado como influye la tenencia o no de empleo y por otro como incide el tipo de trabajos a los que se accede.

Centrando el análisis en la tenencia de una ocupación laboral remunerada y en las opiniones de los profesionales al respecto, hay que destacar la importancia que se le da al trabajo, por ejemplo el profesional nº 1 centra el ser social del emigrante en su ser laboral y ante esto, cuando se pierde el empleo se dan situaciones de inestabilidad psíquica y social que complican la elaboración de un duelo de manera correcta.

*"Nos encontramos con personas que pueden llevar en España 7 u 8 años con una existencia regular y normalizada y de pronto han salido en un desempleo e incluso están cayendo en la*

*temporalidad, como temporeros, buscando de un lado para otro una salida porque no pueden creerse que esto sea así ¿no? Porque ahí sí que estamos viendo mucho quebranto emocional, de gente que se está quebrando emocionalmente, eso nos preocupa nos preocupa mucho.”* (Profesional nº1)

Retomando la idea de tenencia, otros profesionales quitan importancia al factor, puesto que consideran que el tener trabajo ayuda pero no elabora el duelo. Así lo transmitía el profesional nº 3 al preguntarle si el trabajo aporta seguridad a la persona para vivir su proyecto migratorio de manera normalizada.

*“Evidentemente sí, el trabajo ayuda. Ahora bien, ni la familia, ni el trabajo, ni tener comida, ni tener los papeles en regla elabora un duelo migratorio, contribuyen, facilitan, ayudan, pero no elaboran.”* (Profesional nº3)

Si continuamos analizando la tenencia de empleo, todas las mujeres entrevistadas han afirmado que el trabajo, además de darles una seguridad económica, les reconforta por que pueden continuar enviando dinero a sus familias y ven que sus objetivos se cumplen. Esto, sin duda, se encuentra muy ligado al análisis que se ha hecho respecto a la influencia de las falsas expectativas en el duelo. A continuación se presenta un testimonio que avala esta afirmación.

*“Claro que ayuda, si tú tienes trabajo tienes la seguridad de que vas a recibir una cantidad de dinero fija al mes, y por tanto poder ayudar a la familia”* (Mujer nº 3)

Para terminar con este apartado, se aborda la perspectiva de la influencia del tipo de empleo al que se accede en la vivencia del duelo. El análisis se hace a través de las experiencias laborales negativas que algunas de las entrevistadas han transmitido:

*"Unas están contentas pero otras que no, por lo mismo, por el trabajo, han tenido muchos tratos malos, hay gente que ha dado con gente con gente que no...tal vez podríamos decir racistas"*  
(Mujer nº 1)

*"El panorama en el que yo trabajo, trabajo con dos personas mayores, y tienen Alzheimer los dos y no se valen por ellos solos (...) es que cada día el panorama es más duro"* (Mujer nº 2)

### **1.14 Otros aspectos**

En este apartado se quieren recoger otras cuestiones de importancia similar a la anterior pero que no se pueden contemplar en ninguno de los puntos anteriores. Son aspectos que adquirieron importancia en las entrevistas y que no se había tenido en cuenta desde el inicio de la investigación. Las temáticas que se desarrollan a continuación, tan solo han sido citadas en algunos de los encuentros, por lo que no se va a realizar un análisis exhaustivo de estas, únicamente se va a recoger lo expresado por los informantes.

### **Decisión de emigrar**

A la hora de la vivencia del duelo es importante conocer, quien toma la decisión de emigrar, si es voluntaria u obligada. En este último caso, puede influir negativamente en el proceso de adaptación a la nueva situación. A través de uno de los profesionales podemos ratificar esta influencia negativa y mediante el testimonio de una de las mujeres, podemos ver un ejemplo de cómo se vive una migración forzada.

*"Muchas veces vienen obligados, han permanecido muchos años al cuidado de las abuelas, nosotros esto lo conocemos y sabemos de los problemas que se dan después, falta de adaptación en el cole, con el grupo de iguales, posibles compañías endogámicas"* (Profesional nº 1)

*"Yo no quería venir, como te dije nos obligo a venir mi madre. Yo vine cuando era una adolescente, tenía 14 años, yo tenía mi vida allí, mis amigos y familia. (...)Claro con esa edad yo no quería venir, pues la llegada fue la revolución."* (Mujer nº 3)

## **Diagnostico**

Mediante las entrevistas a los profesionales se comprobó que esta problemática no se diagnostica con facilidad. Las personas que llegan a sus centros carecen de un diagnóstico de "depresión por duelo migratorio". Por este motivo, el abordaje de las situaciones de duelo puede retrasarse pudiendo convertirse en patológico. A continuación se presentan los fragmentos extraídos de las entrevistas de los dos profesionales:

*"Entonces yo creo que el diagnóstico está mal puesto, porque el diagnóstico pone depresión y el diagnostico debería ser depresión por duelo migratorio. En las consultas yo puedo ver la historia clínica del paciente y en ninguna he visto que ponga duelo migratorio y lo hay."*

*"El duelo está muy enmascarado con otros diagnósticos, está muy enmascarado, porque el paciente que viene a salud mental, porque se encuentra mal, bajo de ánimo o está fatal, puede ser por duelo migratorio y el psiquiatra pone depresión y además que no es mentira que sea una depresión, pero lo es depresión por duelo migratorio."* (Profesional nº 2)

*"Muchas veces el duelo migratorio es un problema de fondo (un alcoholismo, unos malos tratos...) no es algo por lo que se venga aquí diagnosticado, por ejemplo en el caso de los latinoamericanos vienen mucho por el paro y los malos tratos y entonces sí que detectabas que había un duelo migratorio porque echaban en falta aquí a su familia para que les arrojara ante las amenazas del marido"* (Profesional nº 5)

## Reticencias a abordarlo

Existen algunas entidades en la ciudad de Zaragoza que en su intervención con la población inmigrante tratan de abordar también esta problemática. Aunque como expresa la profesional del centro de Servicios Sociales especializados, la mayor dificultad para formar los grupos de trabajo la tienen a la hora de lograr que las personas de origen extranjero participen de manera continuada:

*"Por otro lado nos podemos encontrar con las reticencias de las personas a querer abordarlo y trabajarlo porque las prioridades son otras, encontrar dinero, ganar dinero, mandar dinero, lo material es lo prioritario, lo otro depende de la cultura porque es más fácil compartirlo o no, puedes parecer débil y no, quieres parecer fuerte respecto a tus compañeros, pueden darse muchos elementos y de hecho se dan en personas que derivamos a médicos del mundo que se pierden en el camino, que te dicen que sí, que de acuerdo o que cuando les proponen allí trabajo grupal no quieren hacerlo"* (Profesional nº 1)

## Reagrupación familiar

Una de las muchas decisiones que pueden tomar dentro de un proyecto migratorio es la de la reagrupación. Como se ha citado anteriormente, esta determinación puede llevarse a cabo por no soportar la distancia con sus seres queridos. Estas personas, piensan que va a ser algo beneficioso para ambas partes, pero según la información obtenida no siempre es así. Por un lado entre los profesionales se ha encontrado pluralidad de opiniones:

*"Hecho en la reagrupación familiar; una familia que lleva sin ver a los hijos o a la pareja mucho tiempo, cuando se reagrupa sufre un colapso, falta de adaptación, tiene que volver a acoplarse a la relación familiar, la pareja y los hijos."* (Profesional nº 1)

*"El reagrupamiento familiar generalmente no se hace por ayudar al duelo, aunque puede estar en el fondo, sino por mejorar las condiciones de vida de los seres queridos. Generalmente las migraciones son influidas por grupos familiares, donde uno o varios actúan de avanzadilla para el resto. El reagrupamiento familiar puede ayudar a elaborar el duelo, especialmente en las mujeres donde la vivencia de "abandono" de los hijos es muy fuerte."* (Profesional nº 3)

Entre las entrevistas en las que se ha tratado el tema de la reagrupación familiar, destaca el testimonio que da la mujer nº 1 la cual no ve beneficio ni para sus hijos ni para ella en que estos vengan a Zaragoza:

*"Traer a los hijos. No, no me gusta, es que mira, aquí por ejemplo, al vivir aquí yo con mi familia, traigo a mis hijos y la situación es igual que en mi país."* (Mujer nº 1)

Para terminar de analizar este aspecto, se cuenta con el testimonio de una persona que ha vivido esta experiencia, y así es como describe el deterioro de la relación con sus padres debido al tiempo sin verse y la distancia:

*"Con mi madre bien, hablaba con ella todos días y solo estuvimos un año separadas. Con mi padre fue diferente, llevaba muchos años sin verlo y...."* (Mujer nº 3)

## **Discriminación**

Tras realizar la primera de las entrevistas de la segunda muestra, las mujeres latinoamericanas, se detectó la necesidad de incluir la discriminación como un punto a tratar en la investigación. Destacar que ninguna de ellas se ha sentido discriminada por su condición de persona migrada.

*"Nunca. A todos los sitios donde he estado me han tratado muy bien, nadie me ha negado la palabra, ni me ha insultado por ser extranjera. De hecho aquí en Zaragoza iba a un colegio de pago y todos eran españoles menos yo, y me sentí muy a gusto allí."* (Mujer nº 3)

Pero alguna ha narrado algún episodio de discriminación en tercera persona:

*"Aquí hay mucha discriminación tanto para los que somos inmigrantes, hay mucho racismo y también para los niños que estudian en las escuelas, yo tengo una amiga que se trajo a su hijo y había una discriminación por parte de la maestra y lo tuvo que sacar del cole donde estaba y pasarlo a otro sitio porque si por ejemplo si tu maestra te discrimina, tus compañeros te hacen lo mismo y eso le paso a él. Entonces lo tuvo que trasladar a otro y ese cambio te perjudica mucho, todos estos cambios de venir a tu país."* (Mujer nº 1)

Una vez analizados uno por uno los aspectos que infieren en el duelo migratorio y en qué sentido lo hacen, es necesaria hacer una anotación. Aunque a través de esta primera parte del análisis de contenido se ha querido abarcar el máximo número de agentes que intervienen en la elaboración del duelo, existen factores interpersonales que no han podido ser abordados, ya que como expresaba el profesional nº 4:

Hay aspectos interpersonales que se escapan, la persona y la voluntad que esta tenga. (Profesional nº 4)

## **CAPÍTULO 2: Apoyos en la vivencia del duelo**

Uno de los objetivos de esta investigación, es conocer aquellos aspectos que ayudan a las mujeres de procedencia latinoamericana en la superación del duelo migratorio. Para ello, a continuación se va a proceder a recoger

los testimonios en los que se relatan que es lo que suelen hacer para superar sus momentos de mayor necesidad afectiva.

Uno de los principales puntos de apoyo para estas mujeres se encuentra en sus redes sociales más próximas: las compañeras de piso o de trabajo. En los momentos más melancólicos se escuchan, se consuelan y se motivan mutuamente:

*"A veces con la chica que estoy, que comparto el cuarto, nos llevamos bien y eso, nos comunicamos, nos expresamos, lloramos juntas porque a veces ella también siente, nos empezamos a dar consejos, que no se qué...me entiendes? Entonces a veces te sentí como un poquito aliviada porque la otra te está matando un poquito el dolor y ella también se asiente el dolor."* (Mujer nº 1)

*"Una amiga mía, mi compañera de trabajo, le cuenta yo mis problemas, ella me escucha, ella me cuenta los suyos, yo le escucho y así te desahogas."* (Mujer nº 2)

Otra fuente de apoyo para estas mujeres, es poder mantener contacto telefónico frecuentemente con los familiares que se encuentran en el país de origen, ya que les ayuda a sobrellevar mejor su proceso de duelo:

*"Cuando me siento así muy mal muy mal yo voy al locutorio, hablo con mis hijos y sentís los ánimos que te dan, los escucho, lo que te cuentan, con cualquier tontería, pero una como madre se siente feliz."* (Mujer nº 2)

En algunas ocasiones la persona migrada puede contar con el apoyo de familiares en la misma ciudad de residencia, aunque éstos no formen parte de la familia directa. Además, esto a veces se convierte en un incentivo en la decisión de mantener una vida social fuera del entorno laboral y de la vivienda habitual:



*"Primas mías tengo como unas 7 u 8 aquí, familia incluso, amigas muchas aquí en Zaragoza y eso reconforta, porque a veces estas en casa y te dan ganas de salir y sino en la tarde no haces más que dormir."* (Mujer nº 2)

Además de intentar mantener contacto con familiares y amigos, también les resulta beneficioso ocupar su tiempo, principalmente con trabajo, disminuyendo de este modo el tiempo disponible para poder pensar en las pérdidas:

*"Al estar ocupada, la mente está ocupada y no estás pensando una y otra vez."* (Mujer nº 2)

Por otro lado, se considera de gran interés para esta investigación, conocer el protagonismo que adquiere para estas mujeres el asociacionismo durante su proceso de adaptación al país. Para alguna de ellas este aspecto les fue de gran ayuda en sus primeros días en Zaragoza, tanto por la falta de recursos económicos como laborales:

*"Si, te ponen en contacto en los centros de trabajo, acogida, (...) aquí no me quejo mucho porque me han ayudado mucho, ese Cáritas te ayuda mucho"* (Mujer nº 1)

*"Un amigo que me acompañó y me dijo camine a la seguridad social, a la CCOO, empadrónese... pasaporte... eso seguro"* (Mujer nº 4)

También se descubrió, que las mujeres desconocían la existencia de asociaciones, las cuales asimilaban este concepto al de no integración de las personas pertenecientes a estas:

*"No conozco nada de eso. Aquí en España no me gusta ir con gente de mi país. (...) creo que no intentan integrarse en la sociedad española y a mí no me gusta."* (Mujer nº 3)

Por último, las creencias religiosas adquieren un papel relevante. Las mujeres se valen de esta para mantener viva la esperanza y sus deseos de volver a ver sus familiares:

*"Cuando estoy baja de ánimo mi gran alegría es hablar con mi mamá e ir a la Iglesia"* (Mujer nº 4)

En la revisión de la información obtenida, se ha encontrado que en general todas las mujeres hacen uso de las mismas estrategias para afrontar los momentos de nostalgia, el contacto telefónico con la familia, compartir los sentimientos con otras personas migradas, ir a la Iglesia, mantener la mente ocupada...

### **CAPÍTULO 3: Experiencias desde el Trabajo Social**

#### **Experiencias desde Servicios Sociales especializados**

##### **Modo de Trabajar**

En la entrevista a la primera de las profesionales, la Trabajadora Social de los Servicios Sociales especializados, dependiente del Ayuntamiento de Zaragoza, se pudo conocer cómo se trata el tema del duelo migratorio en un lugar de referencia para personas migradas como es esta institución. La forma de abordar el duelo, es indirecta, no existe un programa que cubra esta necesidad, aunque la profesional sí que reconoce que el duelo migratorio está presente en muchas de las personas que atienden.

A continuación, se recoge lo que la profesional nos trasmite sobre la manera de detectar una situación de duelo migratorio complicado:

*"¿Cómo se detecta?, pues bien cuando entrevistas a una persona por diferentes motivos y notas una disfunción entre (eeeh) su estado, entre la situación de realidad que tiene en el país o que quisiera tener y el cómo se siente anímicamente (...).*

*Lo característico del duelo es que les impide normalizar la vida en el país, en España.” (Profesional nº 1)*

Partiendo entonces de que no existe un programa que aborde el fenómeno del duelo migratorio desde esta institución, las estrategias seguidas por los profesionales del Trabajo Social para cubrir este ámbito, se centran en la cooperación con el psicólogo de la misma institución. Este profesional, fue entrevistado posteriormente y en esta investigación se cita como profesional nº 5, el cual tiene como labor:

*“Abordar diferentes situaciones variadas, (...) un poco ayudarles a resituarse en lo que sería la situación, que les ayude a aterrizar, a ampliar perspectivas, salir un poco de la situación de inercia en la que están y también en lo que pueda hacer se tristeza, paralización.” (Profesional nº 1)*

Una vez agotado este recurso y cuando el duelo migratorio continúa complicándose, optan por derivar fundamentalmente a Médicos del Mundo, ya que, según la opinión de la primera profesional entrevistada:

*“Es la entidad que mejor está funcionando y que conoce la problemática de la situación porque es muy fácil confundirlo con otro tipo de situaciones y problemáticas emocionales, y derivarlos a la red de salud comunitaria no sabemos cuando son atendidos, pensamos que hay un exceso de medicación y pensamos que eso no es la solución” (Profesional nº 1)*

La solución para ésta profesional pasa por ayudar a la persona a abordar el duelo, la situación que tiene, lo que le está pasando y que incluso pueda optar por quedarse aquí o marcharse.

## Tipos de intervención

Respecto a los tipos de intervención que se llevan a cabo en este ámbito, destaca la intervención individual, caracterizada por la escucha activa y una relación profesional de confianza, creando un espacio donde verbalizar y donde la persona pueda expresarse. Para empezar la intervención individual es necesario ubicar a la persona en el proceso que va seguir, el proceso de duelo, en cual tiene sus fases, sus sentimientos y sus necesidades, lo que supone en definitiva informarle:

*"Darle información de cuál puede ser su proceso, las etapas que va a consumir, que efectivamente las va a consumir"*  
(Profesional nº 1)

Por otro lado, la Trabajadora Social, también destaca la importancia de hacer uso de las fortalezas de la persona y lo narra del siguiente modo:

*"A parte del espacio, de la escucha y de la comunicación hemos intentado el poner de relieve, a ver poner lo positivo, las fortalezas, el optimismo a un lado y enfrente lo que no se puede superar, lo que no depende de él, no lo negamos, no lo obviamos pero intentamos que se centre en lo positivo, en las fortalezas, un poco en el objetivo que tiene, el objetivo que tenía y su proyecto migratorio"* (Profesional nº 1)

También se puede sacar en claro, a partir de la información recogida, que es importante que desde el Trabajo social se faciliten a la persona estrategias para que pueda elaborar su pena y superar la tristeza que siente por la pérdida. Un ejemplo que puede ilustrar este razonamiento lo encontramos en el testimonio ofrecido por la profesional nº 1:

*"A veces yo he utilizado como pequeños trucos, recuerdo uno, un chico senegalés: piensa en lo triste media hora al día, entonces ponte el reloj y esa media hora en todo lo triste y cuando acabe*

*esa media hora ya no puedes volver a pensar en lo triste vale? Pues a ese chico le servía, tenía como una disciplina, tenía un momento en el que se ponía y pensaba pero luego era como un vale, ya no pienso” (Profesional nº 1)*

Para terminar de exponer las directrices que guían la intervención individual que se lleva a cabo desde este centro, hay que señalar que otra forma de apoyar a la persona para la elaboración del duelo es darle información sobre las redes sociales existentes, como pueden ser las asociaciones, donde tienen la oportunidad de conocer a otras personas.

Como complemento a la anterior, utilizan la intervención grupal, en la cual se aborda la acogida, ofreciendo ayuda a aquellos que tienen barreras lingüísticas así como información sobre la cultura y funcionamiento del país. Según señalan los profesionales de la institución, estos grupos trabajan de manera participativa, con el objetivo de que vean reflejada su situación en otras personas y cómo estas lo han superado, para ello utilizan diversas estrategias:

*“Es un grupo de acogida, que a través de dinámicas, de unidades que hemos preparado, se van acercando a toda la realidad y ellos son participes no solo en la medida que puedan aprender lo que se les pueda ir mas o menos enseñando, sino que se ponen encima de la mesa temas que les preocupan.”*  
(Profesional nº 1)

## **Experiencias desde Atención Primaria de Salud**

### **Modo de Trabajar**

De la muestra conformada por profesionales, dos de los entrevistados ocupan el cargo como Trabajadores Sociales en Centros de Salud de Atención Primaria en concreto, en los barrios de Las Fuentes (Profesional nº 2) y Delicias (Profesional nº 5). A partir de la información obtenida en

los respectivos encuentros, se ha podido comprobar que las actuaciones en relación al duelo migratorio desde el Trabajo Social sanitario en la ciudad de Zaragoza, distan enormemente en función del centro:

*"Nosotros en las orientaciones siempre trabajamos esto (el duelo migratorio) ¿eh? Es lo que trabajo yo siempre con inmigrantes y lo que propuse al Tranvía"* (Profesional nº 2)

Mira aquí la gente desde el punto de vista del trabajo social, llegan diagnosticados y hemos visto mucho inmigrante que vino en su momento principalmente con bastantes patologías y si que, una de las cosas que se veían eran los duelos migratorios, trastornos de ansiedad, depresiones...o incluso alguna esquizofrenia y todos se derivaban al centro de salud mental de Escultor Palao. (Profesional nº 5)

En estos fragmentos puede verse cómo, desde el Centro de Salud del barrio de Las Fuentes, abordan situaciones de duelo y trabajan en colaboración con una fundación del barrio de manera comunitaria y en cambio en el Centro de Salud del barrio de Delicias, aunque se contempla que se dan algunos casos puntuales, por el momento no se han articulado estrategias de intervención concretas, sino que se opta por derivar los casos al centro de salud mental de la zona.

### **Tipos de intervención**

Teniendo en cuenta lo anterior, y puesto que se trata de analizar las experiencias que se llevan a cabo desde el propio Centro de Salud, en este apartado cabe analizar únicamente la labor del profesional nº 2, quien afirma haber trabajado el duelo migratorio mediante la intervención grupal en colaboración con los recursos comunitarios del barrio:

*"Ya sabéis que aquí al lado existe el centro de recursos comunitarios El Tranvía, que ya lo habréis oído y... hay un grupo muy importante de usuarios que son inmigrantes ¿vale? Entonces nosotros cada año colaboramos, (...) porque además yo creo que tenemos que trabajar con la comunidad, como trabajadores sociales.*

*En este caso, se junta que el barrio está bien organizado, socialmente y que aquí ha habido siempre una tradición de trabajar con el barrio y las asociaciones del barrio."* (Profesional nº 2)

Desde la fundación se le pidió a la Trabajadora Social del centro que trataran con los usuarios algún tema en concreto, y teniendo en cuenta que muchos de ellos eran pacientes de salud mental, se centraron en el tema del duelo migratorio.

Una vez tomada la decisión de abordar el duelo, procedieron a conocer la realidad antes de diseñar la intervención y así nos lo narró la profesional:

*"El grupo que yo trabajé lo que hicimos fue que en una clase del Tranvía se les planteo hacer una pequeña encuesta, como escriben mal lo hicieron todo en una clase, digamos como en una tutoría de un instituto o colegio, se trabajó un poco las dudas que tenían, me lo pasaron a mí y yo con eso (...) empecé a trabajar y preparé un trabajo sobre el duelo migratorio en general"* (Profesional nº 2)

El material que preparó la profesional, siguió dos líneas, por un lado la formación para profesionales, principalmente para sus compañeros de enfermería y por otro lado documentación para las personas migradas que servía de guía en los encuentros semanales.

La manera de trabajar con el grupo partió de un planteamiento inicial, luego fueron trabajando parte por parte con cada uno de ello lo que sentían y lo que habían dejado en su país. Los participantes fueron conociendo lo que les pasaba y muchos ya sintieron alivio solo con saber que lo que ellos estaban viviendo no era tan singular como pensaban:

*"Cuando vieron lo que les pasaba, algunos empezaron a entenderlo. Porque no le habían puesto ni siquiera nombre, ni sabían porque era. (...) Nosotros les hablamos de todo esto, y les dijimos que todo esto era normal, si no te sucedían es que eran marcianos."* (Profesional nº 2)

*El balance que finalmente nos transmitió la profesional es que la experiencia "estuvo muy bien"* (Profesional nº 2)

### **Otras experiencias en Zaragoza**

Además de las experiencias descritas anteriormente, narradas en primera persona, también se ha podido recoger información respecto a la labor que en general se lleva a cabo en la ciudad de Zaragoza en lo que a duelo migratorio se refiere.

En general, a lo primero que han hecho referencia todos los profesionales ha sido a las entidades del ámbito asociativo, ya que todos consideran el asociacionismo un apoyo para la persona en el proceso de duelo. Así puede apreciarse en la siguiente nota:

*"Yo creo que los duelos migratorios se están trabajando desde las asociaciones de afectados, es mi opinión"* (Profesional nº 2)

Los profesionales citaron en concreto algunas entidades que, por su trabajo día a día con alóctonos, entre ellas, la más citada ha sido Médicos del Mundo. Esta destaca frente a otras por disponer de orientación psicológica. Dos de los tres profesionales que han comentado otras



experiencias en Zaragoza han hecho mención a dicha entidad, por ejemplo la profesional nº 1 comenta:

*"Hay muchas asociaciones en Zaragoza, que están funcionando muy bien pero están muy especializadas: UGT, SOS racismo, Ozanam, otros... Rey Ardid, San Vicente de Paul, hay muchas diferentes, muchos. Pero un proyecto de salud integral y la salud no entendida solo como algo físico, sino como una dolencia emocional y una falta de integración social, un poco las tres vertientes, yo diría que solo lo está abordando Médicos del mundo."* (Profesional nº 1)

Debido al énfasis que se le dio a esta organización por parte de los profesionales entrevistados, se intento conocer más en profundidad el modo en que desde Médicos del Mundo se aborda el duelo migratorio, pero como se comenta en la parte metodología de la presente investigación, no fue posible por distintas razones.

Para terminar de recoger lo dicho sobre las experiencias en Zaragoza en relación al duelo migratorio, señalar lo comentado por los profesionales sobre otros ámbitos, que se reduce a negativas sobre la existencia de intervención a nivel sanitario y a una pequeña crítica sobre el modo en que se interviene desde la psiquiatría:

*"Y yo aquí en Zaragoza, que yo sepa a nivel sanitario, yo cuando me puse a mirar, a investigar, no había nada."*

*A ver, los psiquiatras cuando viene un paciente, un inmigrante, lo ven como a cualquier otro, lo trabajan en lo individual, pero a nivel colectivo no."* (Profesional nº 2)

## Importancia de la intervención desde el Trabajo social

Del total de profesionales entrevistados, cuatro de ellos ocupan puestos como Trabajadores Sociales (nº 1, 2, 3 y 5) y ha sido a estos a los que se les ha preguntado directamente sobre la magnitud que adquiere este fenómeno, así como la importancia que tiene la intervención sobre él desde la disciplina en la que nos movemos. Tres de los informantes nos resaltan su importancia en este sentido, y un ejemplo lo tenemos en cómo lo cuenta el profesional nº 1:

*"Yo creo que sería muy importante y necesaria, yo creo que a veces en el Trabajo social del día a día corremos el riesgo de no prestar atención a lo pequeño."* (Profesional nº 1)

En cambio, el último de los entrevistados en la muestra compuesta por profesionales no da excesiva importancia al fenómeno y lo argumenta del siguiente modo:

Para los casos que he tenido yo aquí a día de hoy hay recursos suficientes, han sido casos puntuales (Profesional nº 5)

Si buscamos el punto de vista opuesto, lo encontramos de nuevo en el testimonio dado por la Trabajadora Social del Servicio Social especializado, la cual como se ha podido ver en fragmentos anteriores sí que da importancia a la intervención desde el Trabajo Social pero en cambio no cree que existan los espacios suficientes donde se aborde específicamente el duelo.

En lo que se refiere a la necesidad o no de especialización de los profesionales en función de la importancia que tiene la intervención desde el Trabajo Social, se entiende que los entrevistados la consideran prescindible, aunque sí que es necesario algún tipo de formación complementaria, sobre el duelo en general o como parte de la formación a

profesionales sanitarios, cuando los Trabajadores Sociales sean reconocidos como tal:

*"Especialización como tal yo creo que no. Hombre en el duelo en general, pero el duelo forma parte de una tarea de los profesionales sanitarios, lo que haría falta sería especializar el trabajo social sanitario. Os recuerdo que nosotros no somos sanitarios, con lo cual, si nosotros algún día llegamos a ser sanitarios podremos trabajar el duelo, aunque lo trabajamos ya, aunque será ya de una manera reconocida. Pero es un tema totalmente sanitario."* (Profesional nº 2)

A modo de síntesis y para terminar con este análisis de la importancia que los entrevistados le han dado a la intervención, son singulares las palabras a través de las cuales el profesional nº 3 expresa la existencia de una laguna en el Trabajo Social:

*"Sobre duelo en general hay una laguna importante, si hay algo con lo que trabajamos los trabajadores/as sociales es con la pérdidas y los duelo de los usuarios y sus familias, debería haber más formación en el pregrado -postgrado en esta materia."* (Profesional nº 3)

### **Recomendaciones para la intervención**

Aunque en ningún momento se semiestructuró la entrevista con la intención de recopilar recomendaciones respecto al cómo intervenir con este colectivo, de manera indirecta, se han podido reunir una serie de comentarios a través de los cuales los profesionales transmiten ideas generales a tener en cuenta en la intervención en los procesos de duelo complicado.

En primer lugar, hacer referencia a la dificultad para diagnosticar, ya que tres de los profesionales quisieron expresar que este es un hecho que

debe tenerse en cuenta en la intervención. Comentan que el duelo esta enmascarado con otros diagnósticos, como es la depresión y que ha ésta depresión le falta el apellido, depresión por duelo migratorio. En esta línea, el Trabajador Social del Centro de Salud de Delicias comentó:

Muchas veces el duelo migratorio es un problema de fondo (un alcoholismo, unos malos tratos...) no es algo por lo que se venga aquí diagnosticado. (Profesional nº 5)

Por otro lado, la falta de conciencia por parte de las personas de origen extranjero de lo que les está sucediendo también puede complicar esa intervención o al menos retrasarla. Sucede lo mismo con las reticencias de estos a abordarlo y así lo narraban los profesionales 2 y 1 respectivamente:

*"Pero ellos no son conscientes de todo esto, o sea, ellos no son conscientes de que puede existir un peligro de haber una patología".* (Profesional nº 2)

*"Nos podemos encontrar con las reticencias de las personas a querer abordarlo y trabajarlo porque las prioridades son otras."* (Profesional nº 1)

También quiso uno de los profesionales dejar constancia de la dificultad que las personas en proceso de duelo migratorio tienen para expresar lo que sienten, y que el grupo suele ser un instrumento que facilita esta labor, el siguiente fragmento resume su testimonio en este sentido:

*"Les cuesta mucho hablar de esto, porque les remueve mucho afectivamente, hasta que se engancharon en el trabajo en grupo, y entonces empezaron a expresar como se sentían"* (Profesional nº 1)

En relación a esa falta de capacidad para expresar los sentimientos, algunos de los profesionales entrevistados elevan a la máxima potencia la

necesidad de que el Trabajador Social, se preocupe por llevar a cabo una escucha activa. Un ejemplo de ello lo encontramos en el profesional nº 3.

*"Es difícil de explicar, pero básicamente escuchar, y ayudar a expresar."* (Profesional nº3)

Por último y para terminar este análisis de contenido, hacer referencia a la importancia que el profesional nº 4 le dio a valorar las ganancias, no queriendo obviar lo malo, pero si dejándolo en un segundo plano para no encontrarlo como obstáculo en el camino de avanzar hacia una superación del duelo satisfactoria.

El planteamiento duele al principio y es contraproducente hablar de ellos no hay que hablar de pérdidas sino de ganancias, no centrar la intervención en lo negativo (Profesional nº 4)

## CONCLUSIONES

Según toda la información recogida en el apartado anterior, se va a proceder a extraer aquella que da respuesta a nuestros objetivos iniciales, así como poder comprobar la veracidad de las hipótesis planteadas. De esta forma, se pretende dar respuesta a aquello que nos incentivó la elección de este tema de investigación, así como establecer unas conclusiones que pongan el "punto y final" a todo el proceso de recolección de datos llevado a cabo.

Partiendo del primer objetivo planteado para esta investigación: "*Investigar aquellas condiciones que potencian un duelo migratorio patológico*", se va a proceder a recolectar todos aquellos aspectos que según los testimonios de los informantes, pueden ser perjudiciales para la vivencia del duelo.

En primer lugar, acerca de la influencia del **sexo** en el proceso de duelo, se puede concluir que no lo vive mejor un sexo con respecto al otro, pero sí que existen diferencias entre ambos. Estas diferencias surgen principalmente de las estrategias que desarrolla la persona para la elaboración y superación del duelo. En el caso de las mujeres, debido a su construcción social, tienden a exteriorizar más sus sentimientos, mientras que los hombres no tanto.

Hay que recordar que a la hora de seleccionar a los informantes, se tuvo en cuenta su **país de origen**, con la intención de poder esclarecer si la procedencia es otro de los factores que influía. Según lo recogido en el análisis, sí que se puede afirmar que existen diferencias entre la comunidad latina y otras, pero en cambio, no entre los países que componen América Latina.

Como se comenta en el análisis, el aspecto **edad** no ha adquirido importancia en la investigación, y por tanto, no se ha podido concluir nada

con respecto a su influencia. Es mayor la influencia de las experiencias vividas a la hora de afrontar un proyecto migratorio que la edad que se tenga al iniciarlo.

Según los relatos obtenidos, también se puede concluir que **dejar familia en el país de origen** es un aspecto que influye negativamente en el proceso de vivencia del duelo. El apego que se tiene hacia la familia es lo que la convierte en un factor estresante para este proceso. Este estrés se incrementa cuando los familiares que se dejan en el país de origen son los hijos.

Relacionado con el anterior, la **reagrupación familiar** es un hecho que se suelen plantear, aunque no sea siempre algo positivo. Podemos concluir, que después de un gran periodo de tiempo sin verse, pueden surgir conflictos en la convivencia, que repercuten en la relación familiar así como en el proceso de duelo, siendo necesaria la intervención profesional.

Con respecto al **asociacionismo**, no se ha podido averiguar si es un aspecto que ayude o dificulte el proceso de duelo, ya que ninguna de las mujeres entrevistadas se ha puesto en contacto con entidades de este tipo, aunque en general el asociacionismo no lo ven como algo positivo. En cambio, el asociacionismo visto como un grupo de iguales a través de los profesionales, sí que nos lleva a concluir firmemente que ejerce una influencia negativa sobre el duelo de sus participantes.

Ligado con la idea anterior, **mantener contacto con el grupo étnico**, puede convertirse en algo negativo puesto que mitiga el proceso de integración de la persona. En cambio, estar con el grupo étnico reconforta a la persona, y por tanto, no se puede concluir que su influencia sea positiva o negativa sobre el duelo.

La **cultura así como en el idioma** que tienen en origen, difiere tan poco de la nuestra, que no se les convierte en un agravante para la vivencia del duelo. Esto puede deberse a que hoy en día, gracias a la

globalización, se tiene mayor facilidad para seguir manteniendo contacto con la cultura de origen.

Como hemos analizado, el proceso migratorio lleva consigo también un **cambio de estatus social**, el cual influye en el proceso de superación del duelo. En el momento de llegada al nuevo país, comienzan desarrollando trabajos que no son acordes con su formación, lo que influye negativamente en la persona. Además, en el momento de abandono del país, tienen que dejar atrás todas sus propiedades, siendo este un coste añadido al que tienen que hacer frente.

Unido con lo dicho anteriormente, hay que destacar la importancia que adquiere el **trabajo**. El ser social de la persona migrante queda reducido a un ser laboral, por tanto, se puede concluir con que la carencia de empleo crea situaciones de inestabilidad en la persona. Hay que añadir, que también influye el tipo de trabajo a los que se accede puesto que tienen repercusiones en la **calidad de vida** de la persona. Teniendo en cuenta que se trata de una unidad bio-psico-social, la calidad de vida es un factor que influye en uno u otro constituyente de la persona y termina por repercutir, en este caso negativamente, en la vivencia del duelo.

Con respecto a la **situación administrativa** en la que pueda encontrarse la persona migrada, hay que hacer referencia a la importancia que tiene sobre el sentimiento de pertenencia al país de destino. De esta forma concluimos que es un aspecto que no influye directamente en la vivencia del duelo, pero que condiciona la integración de la persona.

Las **expectativas** en la llegada ha sido uno de los puntos que en el análisis mayor relevancia adquirido. Para la persona migrada, es importante tener unas metas que alcanzar en su proyecto, pero el problema se haya cuando estas expectativas no coinciden con la realidad que este viviendo. En definitiva se van a contemplar las falsas expectativas como un factor agravante del duelo.



Además de todos los aspectos nombrados anteriormente, también influye negativamente que el diagnóstico esté enmascarado, que la decisión de emigrar no se tome libremente y que se tengan reticencias a la hora de pedir ayuda para abordar el duelo.

Teniendo en cuenta también la información recogida a través de las fuentes secundarias y si comparamos los duelos planteados por el autor Joseba Achotegui con las conclusiones anteriores, se ve que no existe una coincidencia completa. Excluimos la cultura y el idioma como agravantes del duelo para nuestra población objeto de estudio, pero en cambio se añaden otros condicionantes como son las falsas expectativas, la carencia y tipo de trabajo hay que excluir que para este colectivo el idioma y la cultura sea agravantes y añadir las falsas expectativas, la carencia y tipo de trabajo, la reagrupación familiar, el asociacionismo, así como los nombrados en el párrafo anterior.

A continuación, queremos contrastar la hipótesis de partida relativa a este primer objetivo:

*"Las personas que dejan en su país de origen a familiares que dependen de ellos (padres mayores, hijos,...) y los que tienen falsas expectativas respecto al país de destino, están expuestos a un mayor riesgo de duelo patológico."*

Entre los elementos que se han determinado como influyentes en el duelo, están tanto la familia como las falsas expectativas, por lo que podemos corroborar esta hipótesis según nuestra investigación.

Se continúan estas conclusiones abordando el segundo objetivo: *"Explorar los aspectos que ayudan a la superación del duelo de manera correcta."*

Al revisar la información recogida en el segundo capítulo del análisis, descubrimos que en general todas las mujeres entrevistadas se apoyan en

medios similares para sobrellevar el duelo. La primera de las estrategias más utilizadas ha sido la **expresión de emociones con gente del entorno** más cercano. Se puede afirmar que compartir las pérdidas del duelo con compañeros de piso o del trabajo amortigua el sufrimiento.

Por otra parte, el mantener el **contacto telefónico con la familia** que dejó en el país de origen, parece ser el recurso más utilizado por las entrevistadas en los momentos de soledad y nostalgia. Ya que este ha sido un método muy utilizado para sobrellevar el duelo, podemos certificar que dicha estrategia al menos, alivia la sintomatología del duelo.

Continuando con la familia, en algunas ocasiones las personas migradas cuentan con el apoyo de **familiares en la misma ciudad de residencia**. Este aspecto no les apoya directamente sobre el duelo, pero sí que les incentiva a mantener una vida social saludable porque comparten su tiempo libre con otras personas.

Otra forma de afrontar el duelo por parte de estas mujeres consistía en **mantenerse ocupadas** la mayor parte del tiempo posible, y así evitar pensar en las pérdidas acaecidas a causa del proceso migratorio.

Al formular el tema de investigación, una de las cuestiones que nos planteamos era si mantener contacto con el **mundo asociativo** protegía de un duelo patológico. En cambio, no podemos afirmar que esto sea así, puesto que únicamente han buscado apoyo material, y no emocional, a través de grandes ONG's.

El último de los apoyos contemplados en el análisis, **acudir a la Iglesia**, ha sido el que menor importancia ha adquirido. Aunque muchas de ellas mantienen vivo el espíritu religioso, no se puede concluir que ir a la Iglesia sea una estrategia de afrontamiento, porque no ha sido una respuesta generalizada en la población investigada.

A continuación, queremos contrastar la hipótesis de partida relativa a este segundo objetivo:

*"Las personas migradas que mantienen contacto con su grupo étnico en el país de destino y que disponen de una red social extensa, tienen menor riesgo de padecer un duelo migratorio patológico."*

Para poder verificar esta hipótesis, hay que señalar en primer lugar que, el compartir experiencias con el grupo étnico sí que supone un apoyo, pero como se ha concluido en el objetivo anterior, éste también puede fomentar el aislamiento. Por tanto, esta hipótesis sólo se corrobora parcialmente.

Por último, se van a plasmar las conclusiones relativas al tercer capítulo del análisis, el cual guarda relación con el siguiente objetivo: *"Profundizar en los tipos de intervención que a día de hoy se llevan a cabo con este colectivo para la superación del duelo migratorio."*

A partir de los profesionales entrevistados, hemos podido conocer los **tipos de intervención** que se llevan a cabo con este colectivo, y en concreto, con el duelo migratorio. Hemos comprobado que no se interviene del mismo modo desde todos los ámbitos, sino que en algunas ocasiones se hace más uso de una intervención individualizada, y en otras, se opta por abordar la problemática de manera grupal y coordinada con los recursos de la comunidad. Por tanto, se puede concluir que los tipos de intervención son variados y que cada uno tiene sus ventajas e inconvenientes, no existe una forma universal de abordar el duelo. Esta investigación también nos ha permitido descubrir la **importancia** que tiene la intervención desde el Trabajo Social ante el duelo migratorio complicado, u al menos así lo han expresado los profesionales entrevistados.

Además, como se hace patente en el análisis, de manera indirecta se nos dieron una serie de **recomendaciones para la intervención**, las

cuales pueden ser de interés a la hora de esbozar la propuesta de intervención que se presenta en el siguiente apartado.

Para finalizar las conclusiones, se va a analizar la última de las hipótesis:

*"Se cree que son escasas las experiencias de intervención sobre el duelo migratorio desde el trabajo social en la ciudad de Zaragoza."*

Se puede corroborar esta hipótesis ya que según lo narrado por los profesionales, de entre todas las entidades a las que han hecho referencia, únicamente una de ellas cuenta con un proyecto de salud integral, en el que se tiene en cuenta las dolencias emocionales.

Antes de dar por finalizada la investigación, nos gustaría expresar lo que ha supuesto para nosotras poder aportar nueva información que amplíe lo estudiado sobre el duelo migratorio. Pensamos que mediante la realización de esta investigación hemos reforzado nuestros conocimientos y nos hemos sumergido en un área de trabajo en la que hasta el momento no habíamos profundizado. En concreto, nos ha resultado interesante conocer cómo se está abordando este fenómeno desde el Trabajo Social. El balance general que se hace de la investigación es positivo y consideramos que nos ha enriquecido como futuras profesionales.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Como se viene anunciando desde la introducción y para terminar este trabajo, se va a proceder a esbozar una propuesta de intervención desde el Trabajo Social en relación la problemática investigada. Hay que señalar previamente que la propuesta se realiza a partir de las conclusiones presentadas, con el objetivo de que la intervención planteada se ajuste lo máximo posible a las exigencias de la realidad investigada.

En primer lugar, centrar **el espacio** desde el que se propone la intervención. Aunque por lo investigado, hemos podido comprobar que el ámbito del asociacionismo no es muy conocido por las personas de origen extranjero, se cree oportuno centrar la propuesta desde una entidad del tercer sector. Para contrarrestar este hándicap, es importante que desde un primer momento se haga una intensa campaña de difusión, en la que se dé a conocer la entidad y lo que se hace desde esta.

Respecto al **tipo de intervención**, se propone formar un grupo multicultural, heterogéneo, evitando en todo momento el aislamiento con el resto de la sociedad. En contraposición, deberá tenerse en cuenta que no todas las personas procederán del mismo lugar y por tanto no con todas se podrá intervenir de la misma manera. Por ejemplo, en el caso de las mujeres de procedencia latinoamericana, el idioma no supone una barrera a superar, pero con otros colectivos esto puede condicionar la intervención.

Respecto al tamaño del grupo, no puede determinarse, puede variar en función de las necesidades que presenten sus participantes. En relación al conductor, se propone que sea un trabajador social quien lo dirija, con colaboraciones puntuales por parte de un psicólogo siempre que las sesiones así lo requieran.

Se pretende que este grupo sea para la persona migrada un apoyo en su adaptación al país de destino, no solo una vez que el duelo se complica.

Es decir, también tendrá un carácter preventivo. Esta es una tarea en la que debe ponerse especial empeño y el profesional que dirija el grupo debe tener en cuenta las reticencias que a veces presentan estas personas a abordarlo.

Lo primero **a trabajar con el grupo** es el conocimiento de lo que ellos están viviendo. Es importante que los participantes comprendan esa lucha interna de sentimientos que les invade desde la llegada al país. Mediante una documentación preparada previamente de acuerdo a las necesidades particulares de cada uno (Ej: nivel de alfabetización), se irán trabajando las etapas del duelo, desde la luna de miel hasta la aceptación de la nueva cultura.

Posteriormente, se deben abordar uno a uno los principales estresores, dedicando una sesión semanal a cada uno de ellos. Para comenzar, se les puede introducir brevemente en qué consiste el aspecto a trabajar ese día para que después cada persona tenga la libertad de expresar la influencia que ese estresor tiene para él. Por último, sería conveniente terminar las sesiones con una pequeña dinámica mediante la que se trabaja el aspecto del día de manera distinta. De esta forma se le da a la persona otra vía de expresión de sus sentimientos.

En resumen, cada reunión se dividirá en tres partes, la introducción, la expresión de sentimientos y la dinámica semanal. Los estresores a abordar de acuerdo a los resultados de esta investigación serían:

1. La decisión de emigrar
2. La familia en el país de origen
3. El cambio de estatus social
4. Las falsas expectativas
5. El trabajo
6. La reagrupación familiar

Estos aspectos se han ordenado en función que se van dando a la llegada, pero el profesional los puede ir trabajando en el orden que considere más oportuno, se puede alterar este orden con el objetivo de que la intervención tenga un mayor beneficio.

Para terminar esta propuesta y en consecuencia poner fin a este trabajo, queremos dejar claro, que esto debería suponer un “punto y seguido” en el abordaje del duelo migratorio, ya que es necesario continuar investigando este fenómeno para mejorar en su intervención.

## BIBLIOGRAFÍA

ACHOTEGUI, J. La crisis como factor agravante del Síndrome de Ulises (Síndrome del duelo migratorio extremo). *Temas de psicoanálisis*. [en línea]. Enero 2012, Núm. 3. [Consulta: 3 de Marzo de 2012]. Disponible en web: <http://www.temasdepsicoanalisis.org/la-crisis-como-factor-agravante-del-sindrome-de-ulises-sindrome-del-duelo-migratorio-extremo1/>

ACHOTEGUI, J. Los duelos de la migración: una aproximación psicopatológica y psicosocial. *Inmigración hoy*. 2004. Documento 5, pp. 14-26.

ACHOTEGUI, J. Migración y crisis: El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple. *Avances en salud mental relacional*. Marzo 2008. Vol.7, Núm.1, pp. 1-21

ACHOTEGUI, J., (2002) La depresión en los inmigrantes extracomunitarios: características del síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises), *La depresión de los inmigrantes: una perspectiva transcultural*, Editorial Mayo, Barcelona, Pp. 46-56

ARAYA, M., La feminización de las migraciones. Mujeres inmigrantes en Catalunya. Septiembre 2009

BLANCO, C., (2000), *Las migraciones contemporáneas*, Alianza, Madrid

CARO, I. (2001). Género y salud mental, Biblioteca Nueva, Madrid

DEL OLMO, N., (2010), *Significados contextuales del duelo migratorio: manifestaciones públicas y privadas*. Centro de Estudios y Recursos de la Memoria de las Migraciones de Aragón. Barbastro.

ELGORRIAGA, E., (2011), *Ajuste Psicológico y Salud Mental de la población inmigrante: Influencia del Género y la Cultura*, Universidad del País Vasco, San Sebastián



ELGORRIAGA, E., MARTÍNEZ-TABOADA, C., y ARNOSO, A. Inmigración, afrontamiento psicosocial y emoción. En ETXEBERRIA, I., *Emoción y Motivación. Contribuciones actuales*. 2007. Vol.I, pp. 289-298.

GASCÓN, N., Trabajo social de caso: tratamiento social individual y familiar con inmigrantes. *Cuadernos de Trabajo social*. 2002. Vol. 12, pp. 271-282

GONZÁLEZ, V. El duelo migratorio. *Trabajo Social*. [en línea]. Noviembre 2005, Núm. 7, pp. 77-97. [Consulta: 3 de Marzo de 2012]. Disponible en web:<http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/search/titles?searchPage=2#results>

HERNÁNDEZ SAMPIERI, R.; FERNÁNDEZ COLLADO, C.; BAPTISTA LUCIO; P. (2003) Metodología de la investigación. McGraw-Hill.

JAES, C. Migración, pérdida ambigua y rituales. *Perspectivas sistémicas*. [en línea]. Noviembre 2001, nº 69. [Consulta: 10 de Marzo de 2012] Disponible en web: <http://www.redsistemica.com.ar/>

MARTÍN, I. Trabajo social con población inmigrante: un enfoque transcultural. *Acciones e investigaciones sociales*. [en línea]. Enero 2007, Núm. 23, pp. 71-82. [Consulta: 7 de Marzo de 2012]. Disponible en web: [http://www.unizar.es/centros/eues/html/archivos/temporales/Sumario\\_23.pdf](http://www.unizar.es/centros/eues/html/archivos/temporales/Sumario_23.pdf) ISSN:1132-192X

MARTÍN, M., (2010) Ganar perdiendo: los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: muerte, divorcio e inmigración, Editorial Decleé de Bronwer, Bilbao

MARTÍNEZ, J., El mapa migratorio de América Latina y el Caribe, las mujeres y el género. *CEPAL: Serie Población y Desarrollo*. Mayo 2003, pp.44-80

MORA, E. M., Algunas consideraciones sobre muestreo. *Revista geográfica venezolana*. [en línea].2000, Vol. 41 (1), pp. 31-46. [Consulta: 31 de

Agosto de 2012]. Disponible en web:  
<http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/24540/2/articulo41-1-2.pdf>

QUINTANILLA, M. A., VILLAS, E., MABRY, S., CALVO, D., GARCIA, P., ARGEMI, M., CASANOVA, N., LATORRE, J.I., GARCIA, M.A., (2008), Conductas suicidas en población inmigrante: Un enfoque cultural. Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa. Zaragoza

ROZO, J., Efectos del duelo migratorio y variables socioculturales en la salud de los inmigrantes. *Eclecta*. Diciembre 2007. Vol.V, pp. 15-22

RUIZ OLABUÉNAGA, J.I. (1999) Metodología de la investigación cualitativa. Universidad de Deusto.

SALVADOR, C.M., POZO, C., y ALONSO, E., Estrategias comportamentales de aculturación y Síndrome de Ulises de los inmigrantes latinoamericanos. *Boletín de Psicología*. Marzo 2010. Núm. 98, pp. 55-72.

SALVADOR, I. La emigración como proceso de duelo. Protocolo de psicoterapia breve centrada en su elaboración. *Originales y revisiones*. Marzo 2002, Núm. 82, pp. 1479-1486

SIERRA BRAVO, R. (2003). Técnicas de investigación social. Ed. Paraninfo, Madrid.

THOMPSON, N., (1997), Masculinity and loss. En FIELD, D., HOCKEY, J.L. y SMALL, N., *Death, gender and ethnicity*. Routledge, London, pp. 29-51

TIZON, J., SALAMERO, M., PELLEJERO, N., SAINZ, F., ACHOTEGUI, J., DE LA LAMA, E., (1993), *Migraciones y salud mental*, P.P.U. Barcelona.

VALLES, M.S. (1997). Técnicas cualitativas de investigación social: Reflexión metodológica y práctica profesional. Madrid: Editorial Síntesis

## ANEXO I: Modelo entrevista a profesionales

### Bloque I

- Sexo
  - ¿Crees que existen diferencias entre sexos a la hora de la vivencia del duelo?
  - ¿Cuál de los dos sexos crees que lo sobrelleva peor? ¿Por qué?
  - ¿(El sexo contrario) porqué lo sobrelleva mejor?
- Edad
  - ¿Existen diferencias en la vivencia del duelo entre franjas de edad?
  - ¿Entre qué edades se vive peor? ¿Por qué?
  - ¿(El sexo contrario) porque lo sobrelleva mejor?
- Familiares y amigos
  - Que deje familiares en el país de origen, ¿influye en el proceso de duelo? ¿Cómo?
  - Que tenga red de apoyo familiar en la ciudad de destino ¿influye en el proceso de duelo? ¿Cómo?
  - La idea de reagrupar a la familia, ¿puede ser un apoyo para la persona y darle fuerza para salir adelante?
  - Que se produzca la reagrupación familiar, ¿Cómo influye?
- Asociacionismo
  - ¿Qué la persona este inmersa en el mundo asociativo favorece que el duelo no se convierta en patológico?
- Idioma
  - ¿Un idioma diferente entre el país de origen y el de destino, se puede considerar una traba para vivir correctamente el duelo?
  - En los casos en los que el idioma es el mismo, ¿las expresiones pueden afectar negativamente en su integración/relaciones sociales?
- Grupo étnico
  - Mantener contacto con el grupo étnico en el país de destino, ¿es positivo para la persona migrada?

- Cultura
  - Cuanto más difieren las culturas de origen y destino, ¿son mayores los problemas para sobrellevar el duelo?
  - Cuando las culturas son muy similares, ¿influyen de alguna forma en la vivencia del duelo?
- Estatus social
  - Existe la posibilidad de que en el momento que se decide emigrar se produzca un cambio de estatus social, ¿puede esto influir en la forma de soportar el duelo migratorio?
- Falsas expectativas
  - En el momento que toman la decisión de migrar, las personas se crean unas expectativas respecto a cómo va a ser su vida en el país de destino, pudiendo cumplirse o no. ¿Puede influir en la forma de vivir el duelo migratorio? ¿De qué manera?
- Situación administrativa
  - ¿Tiene relación la situación administrativo-legal con superar el duelo correctamente?
- Calidad de vida
  - ¿Tener cubiertas las necesidades básicas aporta seguridad a la persona para que lleve su proceso migratorio satisfactoriamente?
  - La seguridad física y unas condiciones óptimas de salud, ¿interfieren en el duelo?
- Trabajo
  - Tener un trabajo estable, ¿aporta seguridad a la persona?

## Bloque II

¿Cuántos años llevas trabajando este tema?

¿Atiende a mucha población inmigrante en el día a día? ¿Cuál es el perfil o principal problemática?

¿Alguna vez has intervenido ante duelo migratorio? Según tu experiencia, ¿Qué magnitud adquiere este problema?

¿Qué tipo de intervención has llevado a cabo con estas personas que padecen duelo migratorio?

¿Hay alguna particularidad en la intervención con mujeres?

¿Alguna vez has tenido que derivar a algún usuario por esta problemática? (asociaciones, salud,...)

¿Conoces si se realiza algún proyecto en Zaragoza (o en España) que trate el duelo migratorio? ¿Desde dónde?

¿Consideras que es necesaria la intervención en el duelo migratorio desde el Trabajo social?

¿Es escasa la intervención que se hace sobre el tema?

¿Haría falta trabajadores sociales especializados en este tema?

Según su conocimiento, ¿existe alguna laguna a desarrollar desde el trabajo social para mejorar la intervención en el duelo migratorio?

## **ANEXO II: Modelo entrevista a mujeres de origen latinoamericano**

Origen del entrevistado:

Edad:

Tiempo de residencia en Zaragoza:

### **Bloque I**

La decisión de emigrar:

- La decisión de emigrar, la tomaste tú, la familia, las amistades, la situación,...
- ¿Cuál fue el motivo que te llevo a decidir emigrar?
- ¿Te planteaste las ventajas e inconvenientes de salir de tu país?
- ¿Emigraste solo o acompañado?
- ¿Tenías a algún familiar en el país de destino?
- ¿Qué familia dejaste en el país de origen?
- ¿Cuánto tiempo pensabas quedarte en el país de destino?
- En tu proyecto migratorio ¿tenías pensado reunir a tu familia en el país de destino? O por el contrario ¿pensabas regresar a tu país?

Primeros días en Zaragoza:

- En caso de tener familia en la ciudad de destino, ¿Supuso un apoyo para ti?
- ¿Te pusiste en contacto con alguna organización?
- ¿Alguien te asesoró en tu proceso de adaptación?
- ¿A qué te costo más adaptarte? (Idioma, cultura, alimentación, cambio de status, trabajo, calidad de vida...)

## Bloque II

### Estado de ánimo

- ¿Has tenido momentos en los que hayas sentido nostalgia, tristeza, miedo, pena, rabia,...?
- ¿Cuándo se dieron mas estos momentos? ( En la llegada o con el tiempo)
- ¿Qué repercusiones tenía esto para ti? (en las relaciones sociales, en el ánimo y en la salud física).
- En los momentos de bajo estado de ánimo, ¿qué hacías para sentirte mejor?

### Relaciones sociales

- ¿Desde qué llegaste has mantenido contacto con otras personas inmigrantes?
- ¿Desde qué llegaste has mantenido contacto con tu grupo étnico?
- ¿Desde qué llegaste has mantenido contacto con españoles?

### Posibles cambios en la persona

- ¿Crees que ha cambiado tu forma de ser (de alegre, optimista, extrovertido a triste, pesimista e introvertido)
- ¿Han cambiado tus amistades?
- Y en general, ¿Se ha visto alterada tu perspectiva de la migración?

## Bloque III

- ¿Crees que todas las personas lo viven igual que tú?
- ¿Crees que lo viven igual personas de otros países latinoamericanos?
- ¿Qué crees que influye en tener un mal duelo? Ejemplo: hijos, situación laboral, legal, acogida en el nuevo país, redes de apoyo,...

## ANEXO III: Transcripciones literales

### Entrevista Profesional nº 1

#### Trabajadora Social Servicio Social especializado

\*\*El interés de entrevistar a esta profesional se encuentra en conocer su experiencia profesional, motivo por el cual el bloque I no resulta relevante para la investigación.

#### Bloque II

E: ¿Cuánto tiempo llevas trabajando con población de origen extranjero?

P<sub>1</sub>: Llevo trabajando desde el 2005 de manera especializada, es decir solo con inmigrantes, antes había trabajado con inmigrantes pero desde lo comunitario, entonces desde 2005 como servicio especializado.

E: ¿Qué intervención se lleva a cabo con el tema del duelo migratorio desde la casa de las culturas?

P<sub>1</sub>: Con el duelo migratorio desde la casa de las culturas no lo abordamos directamente, no tenemos un programa, no tenemos una actuación que aborde el duelo migratorio, pero el duelo migratorio está presente en muchas de las personas que atendemos.

¿Cómo se detecta?, pues bien cuando entrevistas a una persona por diferentes motivos y notas una disfunción entre (eeeh) su estado, entre la situación de realidad que tiene en el país o que quisiera tener y el cómo se siente anímicamente con respecto a su lugar de origen, es decir, notas una evocación continua del lugar de origen (eh?) que hay una exaltación, hay una manera en la que se sobrevalora, un mecanismo de defensa de alguna manera para no romper el lazo ni la relación.



Hay una situación de tristeza, falta de red social, cierto aislamiento o puede solo relacionarse o querer estar con las personas del propio grupo (um?) pues para no perder, hay una dificultad por salir al exterior y relacionarse pues con otros grupos, otras personas y lo característico del duelo es que les impide normalizar la vida en el país, en España, es como si tuvieran un pie en cada lado y eso les impide avanzar en lo que sería su conocimiento del sitio, integración...en fin, vale?.

Como os digo, no hay un programa de duelo, pero cuando se detecta, tenemos un psicólogo que aborda diferentes situaciones variadas y podemos derivarles personas que pensemos que necesiten un acompañamiento, ese un poco resituarse en lo que sería la situación, que les ayude a aterrizar, a ampliar perspectivas, salir un poco de la situación de inercia en la que están y también en lo que pueda provocar tristeza, paralización.

E: ¿Qué otros proyectos conoces que aborden el tema?

P<sub>1</sub>: Además de la intervención individual, tenemos también la intervención grupal que no aborda el duelo exclusivamente, pero aborda la acogida. Personas que llevan poco tiempo en España, que tienen problemas con el idioma, desconocimiento de las claves culturales, de cómo funciona el país, de cómo funcionamos socialmente, las costumbres eh?, las cuestiones más importantes que nos definen como sociedad.

Es un grupo de acogida, que a través de dinámicas, de unidades que hemos preparado, se van acercando a toda la realidad y ellos son participes no solo en la medida que puedan aprender lo que se les pueda ir mas o menos enseñando, sino que se ponen encima de la mesa temas que les preocupan. Ellos no verbalizan, "tengo duelo", eh no, pero se nota ese malestar y el grupo es un elemento privilegiado para abordar este tipo de acciones, porque no hay nada que te reconforte más que ver como otros han

superado tu misma situación. Entonces el grupo es un instrumento muy muy bueno para trabajar el duelo o cualquier otra cuestión.

E: ¿Es muy común encontrar este problema? ¿Qué magnitud tiene?

P<sub>1</sub>: Ummm no, yo diría que no, yo creo que el inmigrante es una persona muy fuerte, en general es fuerte en sí misma, para tomar la decisión, para emprender el viaje, muchas veces sin papeles, sin certeza de lo que va a pasar, sin apoyos. También es una persona fuerte en lo mental, en lo emocional normalmente, aunque no quiere decir que personas que creían estar fuertes cuando llegan aquí descubren debilidades y notan menos fortaleza de la que pensaban. Pero no, no es algo que aparezca mucho, al contrario, fortaleza ante las adversidades ummm de pensar que las cosas son de una manera y son de otra y no lo consiguen, ser objeto de engaño en muchas ocasiones.

Dependen del colectivo, pero hay una frase que dicen mucho los africanos que es: "no pasa nada", es decir cuando tu le dices es que ocurre esto o lo otro su respuesta es "no pasa nada, que hay que hacer". Se ponen en la clave positiva de qué hay que hacer, entonces eso a mí me llama mucho la atención de las personas.

E: ¿Alguna vez has tenido que derivar a algún usuario por esta problemática?

P<sub>1</sub>: Si, vale?, cuando desde aquí no hemos podido ayudar con este recurso, hemos ayudado derivando fundamentalmente a Médicos del Mundo, que es la entidad que mejor está funcionando y que conoce la problemática de la situación porque es muy fácil confundirlo con otro tipo de situaciones y problemáticas emocionales y derivarlos a la red de salud comunitaria no sabemos cuando son atendidos. Pensamos que hay un exceso de medicación y pensamos que eso no es la solución vale? La solución pasa por ayudar a esa persona a abordar el duelo, la situación que tiene, lo que le está pasando y que incluso pueda optar por quedarse aquí o marcharse.

Nosotros sobre todo trabajamos mucho con Médicos del Mundo porque pensamos que es un recurso muy muy interesante.

E: ¿Conoces si se realizan proyectos en la ciudad de Zaragoza que trate el duelo migratorio? ¿Desde dónde?

P<sub>1</sub>: Yo creo que el duelo como tal solo lo está trabajando Médicos del Mundo, es la única entidad que tiene entre sus recursos orientación psicológica. Porque por ejemplo SOS Racismo no tiene orientación psicológica, SOS Racismo tiene toda una parte jurídica muy buena y de denuncia de la no discriminación, entonces es muy potente pero para el duelo migratorio no hay.

Hay muchas asociaciones en Zaragoza, que están funcionando muy bien pero están muy especializadas: UGT, SOS Racismo, Ozanam, otros... Rey Ardid, San Vicente de Paul, hay muchas diferentes, muchas muchas. Pero un proyecto de salud integral y la salud no entendida solo como algo físico, sino como una dolencia emocional y una falta de integración social, un poco las tres vertientes, yo diría que solo lo está abordando Médicos del Mundo, porque creo que Cruz Roja que también es muy fuerte, tiene una sección de inmigrantes pero no es lo mas propio y Cáritas que también trabaja mucho tiene otro tipo de cosas.

E: ¿Es importante la intervención en el duelo migratorio desde el Trabajo social?

P<sub>1</sub>: Yo creo que sería muy importante y necesaria, yo creo que a veces en el Trabajo social del día a día corremos el riesgo de no prestar atención a lo pequeño, cada vez que una persona viene a un servicio social y te viene con problemas de no tengo papeles, no tengo casa, no tengo dinero...vale? La mirada se te va a eso tan grande y la mirada a lo pequeño, como estas? Como te sientes? Eso corremos el riesgo de perderlo todos, porque pasa mucha gente, tiene un caso detrás de otro... esa mirada profesional tiene que ver con la salud en su sentido más integral, no solo tiene que ser

necesaria sino también obligatoria, pararnos a pensar que nuestro cuestionario de entrevista tenga la misma importancia el tienes dónde dormir que el tienes una red social.

A veces las personas migrantes manifiestan síntomas, no duermen, mucho dolor de cabeza y bueno te puede doler por algo pero que a muchos les duela la cabeza tiene que ser por algo, muchos se muerden las uñas y ahí hay un nerviosismo, bueno pues una situación de estrés, un estrés emocional que puede tener una parte de duelo no superado o sin concluir. Entonces sí, rotundamente sí, deberíamos incorporarlo con la misma importancia que puede tener la vivienda, el idioma o los papeles y lo mismo desde que aquí o desde cualquier centro que se les pudiera atender. Lo que pasa que luego nos podemos encontrar con que no hay espacios donde se aborde, donde se trabaje específicamente el duelo.

Por otro lado nos podemos encontrar con las reticencias de las personas a querer abordarlo y trabajarlo porque las prioridades son otras, encontrar trabajo, ganar dinero, mandar dinero, lo material es lo prioritario, lo otro depende de la cultura porque es más fácil compartirlo o no, puedes parecer débil y no, quieres parecer fuerte respecto a tus compañeros, pueden darse muchos elementos y de hecho se dan en personas que derivamos a Médicos del Mundo que se pierden en el camino, que te dicen que sí, que de acuerdo o que cuando les proponen allí trabajo grupal no quieren hacerlo, eso también lo hemos encontrado por diferentes razones eh? O porque van al médico de cabecera, ya duermen y entonces ya esta, pero claro eso no es una solución porque te quita el síntoma pero no te quita lo demás no?

E: ¿Y alguna vez te ha tocado a ti trabajar el duelo con alguien en primera persona? ¿Qué has hecho?

P<sub>1</sub>: A ver fundamentalmente primero la escucha, la escucha, eso significa estar abierta a escuchar, a pensar que no tienes porque contestar, que no tienes por qué tener un recurso que ofrecer, porque ese también es un

problema de los trabajadores sociales que es que parece que si no tenemos un recurso... y no. A veces la escucha activa, el escuchar lo que la persona te dice, el recibir el mensaje del otro, el que el otro tenga un espacio para poder verbalizar, para poder estar, exponer, un espacio de confianza, un espacio en el que sabe que no va a salir, en el que no se siente juzgado, en el que hable como hable pues hay un intento por entenderte, pues eso para mí es el primer paso, y a partir de ahí estableces una relación, profesional pero de confianza, una cosa no está reñida con la otra, tu puedes trabajar desde la confianza y tener una relación meramente profesional.

Es importante singularizar a la persona, que note que tienes interés por él, por su familia, por sus cosas, por su estado, bueno, eso también, ahí también. Y por lo que a mí me ha tocado trabajar a parte del espacio, de la escucha y de la comunicación hemos intentado poner de relieve, a ver poner lo positivo, las fortalezas, el optimismo a un lado y enfrente lo que no se puede superar, lo que no depende de él, no lo negamos, no lo obviamos pero intentamos que se centre en lo positivo, en las fortalezas, un poco en el objetivo que tiene, el objetivo que tenía y su proyecto migratorio. Recuperar la alegría por el proyecto, no digo el entusiasmo pero si un poco el optimismo de puedo salir adelante porque la gente sale adelante, ¿por qué tu no vas a salir adelante? Tus dificultades son las tuyas pero ahí también hay que dar un poco de confianza de que puede salir adelante y darle recursos para que un poco supere lo que puede hacer la pena o la tristeza de lo que siente pérdida etc.

A veces yo he utilizado como pequeños trucos, recuerdo uno, un chico senegalés: piensa en lo triste media hora al día, entonces ponte el reloj y esa media hora en todo lo triste y cuando acabe esa media hora ya no puedes volver a pensar en lo triste vale? Pues a ese chico le servía, tenía como una disciplina, tenía un momento en el que se ponía y pensaba pero luego era como un vale, ya no pienso y entonces se dedicaba al resto, porque sabía que al día siguiente tenía otro momento para pensar en lo triste o sentirse mal o lo que fuera.

Ponerle en contacto con redes sociales es fundamental, redes sociales, asociaciones de espacios dónde haga formación y pueda conocer a otras personas, no solo de su nacionalidad o sea que también amplíe la perspectiva, amplíe contactos...

Darle información de cuál puede ser su proceso, las etapas que va a consumir, que efectivamente las va a consumir, que detrás de una viene otra, bueno pues es un poco lo que te digo un trabajo individualizado como digo, no hay un trabajo específicamente del duelo, no nos lo hemos planteado como esta persona está... sino que debido a su situación anímica pues de tales características y ofrecerte a ven cada semana, veinte un rato para poder hablar, para poder estar. Pues también esa relación con el profesional sin llegar a generar dependencia, eso es fundamental también y la dependencia no la creas si eres capaz de ampliar las perspectivas y que se valla abriendo también a otras cosas

E: ¿Harían falta trabajadores sociales especializados en este tema?

P<sub>1</sub>: Yo no sé si tanto especializados pero formados para poder intervenir si, que pudiéramos tener una formación específica para poder más que abordar, detectar, diagnosticar y entonces poder pasarlo a un grupo o a un recurso un poco más especializado, pero igual que en el duelo es muy importante la formación en genero vale?, tendríamos que ser capaces que el género formara parte de nuestra intervención en todo.

E: ¿Es escasa la intervención sobre el tema?

P<sub>1</sub>: Aquí como situación que se dé mucho no la detectamos, no os puedo decir. Estamos detectando otros problemas con la población inmigrante más que el duelo, por ejemplo se están dando situaciones enormes de quebranto emocional. Personas que han trabajado durante mucho tiempo en España, han estado con sus papeles en regla, y de pronto por la crisis económica son los primeros en caer, los primeros en ser despedidos, los primeros en ser rechazados para los trabajos y un poco su ser social estaba

basado en su ser laboral, porque son gente que mucha gente deja su ser social a un lado para ser trabajadores y pierden ese rol. Es como si ya no contaran como si solo hubieran sido mano de obra y de pronto sobre ellos ahora mismo bueno el ambiente no es nada favorable ¿no?

Nos encontramos con personas que pueden llevar en España 7 u 8 años con una existencia regular y normalizada y de pronto han salido en un desempleo e incluso están cayendo en la temporalidad, como temporeros, buscando de un lado para otro una salida porque no pueden creerse que esto sea así no? Porque ahí sí que estamos viendo mucho quebranto emocional, de gente que se está quebrando emocionalmente, eso nos preocupa, nos preocupa mucho, allí sí que pensamos que debería existir algún tipo de soporte psicológico para esta situación.

E: Por lo que habíamos leído, habíamos interpretado que todo migrante tiene un duelo, entonces ese duelo puede desarrollarse de una forma normalizada o convertirse en patológico. Entonces la idea que teníamos un poco preconcebida es que se podía intervenir desde el trabajo social antes de que se convirtiera en patológico, es decir esos factores que habíamos comentado abordarlos antes de que hubiera que derivarlos a psiquiatría...

P<sub>1</sub>: Pero no, esto no es incompatible, no se desmonta, para mí el problema está en ¿cómo los abordamos? ¿Es posible abordarlos? Porque la experiencia aquí lo que nos dice es que las personas son muy reticentes a abordar la parte emocional, nosotros hemos tenido que poner en marcha diferentes recursos, grupos para diferentes motivos, para prevenir y no ha salido. Por ejemplo esa situación de disfunción se puede dar y se da de hecho en la reagrupación familiar; una familia que lleva sin ver a los hijos o a la pareja mucho tiempo, cuando se reagrupa sufre un colapso, falta de adaptación, tiene que volver a acoplarse a la relación familiar, la pareja y los hijos.

Muchas veces vienen obligados, han permanecido muchos años al cuidado de las abuelas, nosotros esto lo conocemos y sabemos de los problemas que se dan después, falta de adaptación en el cole, con el grupo de iguales, posibles compañías endogámicas, ya no digo pandillas o no, muchas cosas no? Y decidimos abordarlo antes, vamos a trabajar la prevención con los papas que están aquí, los preparamos para lo que les viene encima, que estén fuertes y preparados para poder abordar la situación, pues no lo hemos conseguido, sacar grupo de gente que estuviera dispuesta.

Ellos no lo viven como un problema, todo es la voluntad, todo es el amor que se tienen y ya cuando la cosa se desborda y no pueden mas pues entonces muchas veces esa situación va a Servicios Sociales de base a menores. Vienen aquí... hay muchas reticencias y no hemos sido capaces de sacar grupos para trabajar, para prevenir, que aquí te veas un poco hablando de también referido al área preventiva, entonces esa persona hasta que no se vea mal mal mal no va ha hacer el abordaje porque tiene otras prioridades papeles, trabajos... esto está en la cola.

E: ¿Crees que existen diferencias entre las diferentes culturas a la hora de abordarlo?

P<sub>1</sub>: Si si, completamente distinto, registros diferentes, de integración, de relación, hablamos de inmigrantes en general pero son muy distintas, la comunidad latina reacciona de una manera, es un perfil que antes fundamentalmente venían las mujer, luego empezaron a venir los varones, un efecto llamada al a comunidad, con arropo, acogimiento, ha habido mucha... acogimiento, de ven a mi casa, te ayudo, te enseño, te digo y sales adelante.

El grupo es un elemento muy muy potente, el grupo te hace sentirte integrado aun estando en una situación de mucha precariedad o marginalidad, el grupo te hace sentirte integrado con otros, con los que te identificas, te ayuda.



Otras culturas o colectivos, reaccionan de manera distinta, los africanos, por generalizar, reaccionan de manera distinta, es una inmigración fundamentalmente masculina. El objetivo no siempre es traer a la familia y ahí hay una postergación de la vida personal, claro que también no es lo mismo, venir aquí y tener amigos o paisanos de tu pueblo, incluso relaciones personales que los chicos africanos que hasta que encuentren chicas y chicas con las que poder relacionarse van a tardar mucho. Cada colectivo es distinto y desarrolla estrategias distintas frente a las situaciones del duelo. Es un sentimiento muy personal y que muchas veces no se va a expresar un poco por lo que os comentaba, por no mostrar debilidad frente al otro, por no entender lo que te está pasando, también enfadado contigo mismo, "jo yo estoy aquí para trabajar y en cambio aquí estoy triste", entonces es difícil aunque hay diferencias entre hombre y mujeres.

## Entrevista Profesional nº 2

### **Trabajadora Social del Centro de Atención Primaria del barrio de las Fuentes**

#### **Bloque I**

E: ¿Qué es lo que se ha trabajado desde el centro de Salud?

P<sub>2</sub>: Ya sabéis que aquí al lado existe el centro de recursos comunitarios El Tranvía, que ya lo habréis oído y... hay un grupo muy importante de usuarios que son inmigrantes ¿vale? Entonces nosotros cada año colaboramos con el tema de educación sanitaria con el Tranvía, porque además yo creo que tenemos que trabajar con la comunidad, como trabajadores sociales.

Entonces, el año pasado nos pidieron que trabajáramos algún tema con inmigrantes, hemos trabajado temas de educación sanitaria, de higiene, de nutrición infantil, prevención de accidentes,...porque claro, los inmigrantes

que vienen el tema de alimentación de niños no lo trabajan ni conocen igual que nosotros, por tanto, ellos hervir unas verduras normales no lo hacen, ¿vale?

Entonces, como hay problemas con el entendimiento y dificultades con el tema lingüístico en las consultas de pediatría y de enfermería de pediatría les dan las pautas de alimentación, pero no queda claro. Además les preguntan ¿hace esto?, si, ¿hace lo otro?, si; y luego, es que no.

Entonces se nos pidió que trabajáramos algún tema en concreto con ellos, que muchos son pacientes de salud mental... entonces comentamos que se podría tratar el tema del duelo, fue una cosa para entre los del Tranvía y nosotros. Yo trabajé el duelo, primero en un grupo de personas mayores para trabajar el duelo normal, el duelo cuando pierdes a un ser querido y luego trabajé el duelo migratorio con un grupo de inmigrantes pero de bastantes países diferentes, ¿vale?

Claro el tema... es que yo con el grupo que trabaja el Tranvía... El Tranvía trabaja con tres grupos de inmigrantes para aprender el idioma, claro, en esos grupos no hay población de Sudamérica, porque hablan español. Porque el Tranvía tiene tres grupos (nos busca el folleto de actividades del tranvía) de alfabetización (nos busca las actividades de alfabetización...) están español alfabetización, español inicial medio y español medio avanzado. Esto es para inmigrantes, ¿vale? Entonces con los inmigrantes que yo trabajé no había ninguno que hablara español, porque sudamericanos no había. Había eee.. del Magreb, de mmm subsaharianos, pakistanís,... entonces el grupo que yo trabajé lo que hicimos fue que en una clase del Tranvía se les planteo hacer una pequeña encuesta, como escriben mal lo hicieron todo en una clase, digamos como en una tutoría de un instituto o colegio, se trabajó un poco las dudas que tenían, me lo pasaron a mi y yo con eso, porque en educación para la salud se suele trabajar así, lo peor en educación para la salud es ir y dar una charla magistral. Entonces yo con eso empecé a trabajar y preparé un trabajo

sobre el duelo migratorio en general, en general, y eee... pero claro mujeres sudamericanas no había.

E: ¿y puede ser porque los hombres vivan peor el duelo que las mujeres?

P<sub>2</sub>: Yo específicamente con sudamericanos no he trabajado nunca, ¿habéis contactado con algún grupo de asociaciones?

E: estamos en ello, pero no nos contestan.

P<sub>2</sub>: ¿y habéis tenido contacto con alguna página de internet? A ver en España hay dos personas que son muy expertas en duelo migratorio, uno es un psiquiatra que se llama Achotegui...

E: lo conocemos.

P<sub>2</sub>: y luego un trabajador social que se llama...

E: ¿Valentín?

P<sub>2</sub>: puede ser, poneros en contacto con él. Porque yo el duelo específico de un grupo específico no lo he trabajado. Yo os voy a explicar lo que yo trabaje. Pero duelo específico no.

E: Como nos dijiste que el duelo no lo habías trabajado específicamente, que únicamente habías dado una charla, era más que nada preguntarte sobre tu experiencia.

P<sub>2</sub>: En general el duelo migratorio es un tema muy interesante pero que se trabaja poco. Yo se que algún psiquiatra lo ha trabajado, eee... uno que ha trabajado en torrero, ahora no me acuerdo si esta en torrero...

E: También hablamos con un psiquiatra Pérez Trullen que trabaja es un neurólogo del Royo Villanova, y nos dijo que desde psiquiatría tampoco se está trabajando.

P<sub>2</sub>: A ver, los psiquiatras cuando viene un paciente, un inmigrante, lo ven como a cualquier otro, lo trabajan en lo individual, pero a nivel colectivo no. Entonces yo creo que el diagnóstico está mal puesto, porque el diagnóstico pone depresión y el diagnóstico debería ser depresión por duelo migratorio. O sea se confunden, porque el síntoma por depresión son los mismos que por duelo migratorio, entonces no se está dando el diagnóstico como tal. Es un duelo que no aparece reflejado. En las consultas yo puedo ver la historia clínica del paciente y en ninguna he visto que ponga duelo migratorio y lo hay. Por eso es muy difícil, específicamente no le está dando el nombre nadie, a eso me refiero.

E: ¿Qué preparasteis para la charla en el tranvía?

P<sub>2</sub>: me vais a perdonar, pero me he dejado todo en casa. Mira, veis, esta es la lista de los que yo trabajé el año pasado, para que os hagáis una idea de los países. (Nos enseña la lista de personas que asistieron a la charla que impartió en el Tranvía). Por ejemplo: Senegal, Malí, Nigeria, Argelia, Nigeria, Marruecos, Ghana, esta es la hoja que yo pedí de los que asistieron a las charlas el año pasado.

Yo trabajé con un grupo específico que estaba estudiando español, por lo que los sudamericanos al tranvía no van. No van. Eso para empezar. Eee yo la visión que tengo, por lo menos de aquí de Zaragoza es que prácticamente no se está trabajando nada. Y aun os digo, yo creo que el duelo está muy enmascarado con otros diagnósticos, está muy enmascarado, porque el paciente que viene a salud mental, porque se encuentra mal, bajo de ánimo o está fatal, puede ser por duelo migratorio y el psiquiatra pone depresión y además que no es mentira que sea una depresión, pero lo es depresión por duelo migratorio. Ahora mismo, diagnósticos en salud mental como duelo migratorio no se están dando, en lo que yo conozco.

Yo creo que los duelos migratorios se están trabajando desde las asociaciones de afectados, es mi opinión. Y a nivel de psiquiatría yo os daré un nombre de un psiquiatra por si queréis hablar con él, se llama Javier García Campallo, ¿habéis hablado con él?

E: No, hemos leído algo.

P<sub>2</sub>: ha trabajado bastante el duelo, está aquí en Zaragoza, además es muy colaborador. Ahora os voy a decir donde está trabajando, porque no se si se ha cambiado de centro o no.

E: sí que lo tenemos en la bibliografía

P<sub>2</sub>: Sé que ha trabajado el duelo, como tal, pero de inmigrantes como tal no lo sé, se que ha trabajado grupos de duelo, claro porque el duelo se trabaja desde muchos sitios: duelo como pérdida de una persona y que causa muchísimo malestar psíquico.

E: Los dos autores que nos has nombrado antes Valentín y Achotegui si que los conocemos, hemos leído mucho de ellos.

P<sub>2</sub>: Como es trabajador social, os va a dar una visión más social, el otro es psiquiatra, lleva una unidad específica. Y yo aquí en Zaragoza, que yo sepa a nivel sanitario, yo cuando me puse a mirar, a investigar, no había nada.

E: O sea, que por aquí por tú despacho pasa muy poca gente con problemas de duelo migratorio.

P<sub>2</sub>: Aquí normalmente, la migración cuando viene, eee es por pedir alguna ayuda económica, o por comentar alguna situación de necesidad de adjudicación de una prestación social. Pero aquí como duelo, yo lo hice porque fue una demanda del Tranvía, una demanda a mi consulta, porque yo además yo soy muy comunitaria. Hay compañeros míos en primaria, que no por nada, no es una crítica, pero hay centros de salud que no hacen comunidad, porque el propio centro no lo hace. En este caso, se junta que

el barrio está bien organizado, socialmente y que aquí ha habido siempre una tradición de trabajar con el barrio y las asociaciones del barrio.

Entonces nosotros trabajamos todos los años con alguna asociación del barrio o con el Tranvía. Y este año prepare, prepare para mis compañeros de aquí del centro, de enfermería prepare el duelo migratorio para enfermería.

De este tema se está trabajando muy poco, muy poco, vais a ser casi pioneras. Os voy a enseñar lo que preparé para mis compañeros. Está preparado para profesionales. No es lo que preparé para los inmigrantes. Puse una serie de... es que nosotros pensamos que el duelo migratorio es de ahora.

E: pero existe desde siempre.

P<sub>2</sub>: ¿Os sabéis la historia de Ulises? A mí me gusta mucho contarla. Tardó doce años en volver a casa. Su mujer Penélope estuvo siempre tejiendo. O sea, Ulises estuvo... es el inmigrante por excelencia ¿no?, estuvo doce años hasta que volvió.

Esto es lo que preparé para mis compañeros, que ya un poco desde Herder y Zwinger, como ya nombraron, hablar de trastorno y somatización desde esta fecha. Esto me gusto mucho ponerlo, porque dice: "Kuzco 1608", que esto son los españoles ¿eh?, los inmigrantes. Dice: "Cada vez hay más inmigrantes y todos parecen el mismo." Estos son los peruanos, en el siglo XV ¿eh?

E: Ya estábamos allí.

P<sub>2</sub>: Ya estábamos allí. Nada, veis hable de las causas, un poco...

E: Nosotras estamos intentando, la investigación se centra en ver qué factores influyen en que el duelo se lleve peor, y desde ahí hacer una propuesta de intervención con un grupo directamente sobre esos factores.

Ese es nuestro objeto de la investigación. Pues ver si afecta más a mujeres que a hombres, a jóvenes o adultos, a los que dejan allí a familia, a los que no. Todo eso es lo que estamos tratando de investigar.

P<sub>2</sub>: Vale... pero... ¿habéis elaborado una especie de cuestionario? Para pasárselo si vais a la asociación de mujeres, o no queréis hacerlo con cuestionario.

E: Queremos hacer en principio un grupo de discusión. Depende de la cantidad de gente que nos puedan facilitar o que quieran prestarse voluntarias.

P<sub>2</sub>: A ver, es que esto es muy relativo. Por ejemplo, yo al grupo que fue allí, la mayoría eran mujeres, pero la mayoría que acuden al tranvía son mujeres. La mujer expresa más los sentimientos que el hombre, en general, con lo cual estamos sesgando ya cada vez más. No es lo mismo que dejen hijos y venga la mujer, o sea lo mujer a lo que se apega es a los hijos. No es lo mismo la mujer que el hombre, pero depende de cada grupo de inmigración, es que cada grupo es diferente.

E: Ya, pero es que nosotras nos hemos centrado en mujeres que proceden de Latinoamérica

P<sub>2</sub>: Esas son las que dejan los hijos.

E: Hablando con otros profesionales, nos han contado que hay mujeres que conocen que proceden de Nicaragua, que han venido a España y han rehecho su vida, no queriendo saber nada de los hijos que dejaron en el país de origen.

P<sub>2</sub>: Pero eso puede ser un caso aislado. A ver, la inmigración, respecto a eso se divide en dos grupos muy grandes: los de países subsaharianos vienen ellos, los negritos de la tribu y se quedan ellas; y los sudamericanos vienen ellas y dejan a los hijos allí. Eso es la generalidad. Entonces vuestro

grupo, vais a trabajar con mujeres, perdón, con mujeres ya está claro, con mujeres que han dejado allí hijos. Y el duelo es peor dejando allí hijos. Eso ya seguro. ¿No os habéis centrado mucho, mucho con ese tema? ¿Habéis acotado mucho el trabajo? Pregunto.

E: Esta es nuestra segunda parte. Primero no lo teníamos acotado, y luego lo centramos en las mujeres de latinoamérica. Entonces en un principio queríamos hacer dos grupos de discusión, para comparar las que dejaban hijos allí y las que no, pero a nuestra tutora no le pareció un criterio correcto para dividir los grupos. Entonces al final hemos decidido hacer un único grupo de discusión, indiferentemente de que dejen hijos allí o no.

P<sub>2</sub>: Vale, simplemente la forma de vivir el duelo, o que factores...

E: que factores potencian para vivirlo peor, o lo alivian. Por ejemplo, el hecho de estar asociado, si hace que se viva mejor. De hecho se llama Atarraya la asociación que hay de Nicaragua, pues si el hecho de pertenecer a Atarraya les ha ayudado, si el mantener contacto con su grupo étnico,... Elaboramos una serie de punto en la entrevista para investigar de que manera influye: sexo, edad, familia, asociaciones, idioma sería el hecho de las expresiones,...

P<sub>2</sub>: Nosotros en las orientaciones siempre trabajamos esto ¿eh? Es lo que trabajo yo siempre con inmigrantes y lo que propuse al Tranvía, que es la compañía y el sostenimiento emocional de cualquier profesional, que sería trabajo nuestro de aquí. ¿Vale? Y el acudir a centros de acogida y orientación, el acudir a centros de autoayuda.

A ver hay una diferencia eh... los grupos de iguales favorecen, pero los grupos de iguales también favorecen el aislamiento, esto tiene una doble... Nosotros siempre decimos que acudan a grupos pero que se evite el aislamiento, que intenten vivir experiencias, que participen en las asociaciones del entorno, es decir, del propio barrio donde vivan, crear grupos de iguales, pero al mismo tiempo participar en festividades y



costumbres del país de acogida. Porque el duelo migratorio, quiero decir, si tú solo te relacionas con los tuyos, tienes un peligro de no superar el duelo, o sea, yo creo que es una situación de ir integrando y asumiendo lo del país nuevo, sin rechazar lo del anterior.

Escribir un diario, pintar, hacer cualquier tema de este tipo (está buscando información en el power point que preparó para su charla en el Tranvía). Yo creo que esto es lo más sano para el duelo migratorio, integración de la nueva situación, integrar el país de acogida y sentirte parte de él, sin olvidar el país de origen y conciliar ambas vivencias. Porque tiene un riesgo importante el no salir del país de origen. Eso sería un poco lo más terapéutico, lo más terapéutico.

Esperar un momento que salgo a preguntar dónde está García Campallo trabajando, y voy a preguntar porque creo que hay una chica del Tranvía que la he visto esta mañana, a ver si ella, si al Tranvía acuden mujeres latinoamericanas.

E: ¿Por tu despacho pasan como usuarias mujeres latinoamericanas?

P<sub>2</sub>: Ellas son las que menos vienen, las que menos demandas plantean. Porque luego, por ejemplo, la población subsahariana, ellas tienen más hijos, vienen más, usan más pediatría, usan más la matrona.

E: Hay más contacto con el centro de salud.

P<sub>2</sub>: la población latinoamericana acude menos a los servicios en este momento, por lo que los tenemos menos... Por eso eh, el acotar me parece perfecto ¿pero?

E: deberíamos haber tenido más acierto más en la acotación.

P<sub>2</sub>: No, elegir un grupo..., si me hubierais preguntado a mi no os hubiera dicho coger ese grupo, os hubiera dicho las gambianas, las otras, las otras, (mirando la lista de usuarios que acudieron a las charlas en la asociación el

Tranvía). ¿Pero por qué? Porque yo también lo veo más aquí. Más accesible.

E: Claro, la trabajadora social de la casa de las culturas, nos las nombro porque era el colectivo que más acceso tenía ella.

P<sub>2</sub>: pero claro a mí me cogéis eso y os digo pues mira, hasta podríais haber hecho alguna encuesta. Claro. ¿Qué habéis vistos cuando habéis llegado a la puerta?

E: Si, ya nos hemos fijado.

P<sub>2</sub>: Entonces para mí este grupo es más complicado porque yo lo desconozco más, lo desconozco más. Pues... hablar con García Campallo, pero es lo mismo, eee.. A salud mental acuden más la población negra, por llamarlo de alguna manera, que los sudamericanos. Los sudamericanos acuden muy poquito a salud mental. Porque yo tengo la unidad aquí. Porque además el tema de la salud mental no se vive en todos los países igual.

E: No se tiene conciencia de ello.

P<sub>2</sub>: Porque por ejemplo, la palabra depresión en China no existe. No la conocen porque no existe. Quiero decir, los subsaharianos, insisto, con el tema del chamán, de la tal de la cual, de he visto el espíritu, pues bueno, es otro historia diferente.

E: También las medicinas tradicionales.

P<sub>2</sub>: Y los sudamericanos tienen otra cultura de la enfermedad diferente, como bien ya sabéis hacen más uso de las medicinas tradicionales. Quizás la cultura de los sudamericanos difiere menos de la nuestra. ¿Alguna cosa más concreta? Igual no os puedo ayudar en nada, ya lo siento.

E: no te creas, yo creo que hasta ahora...

P<sub>2</sub>: García Campallo, yo no me dejaría de ver a Javier García Campallo, ahora a la salida os diré donde está. Para que pidáis una entrevista con él. Además es un psiquiatra que ha llevado bastantes grupos de duelo. Pero ya lo siento.

## Bloque II

E: ¿Tú crees que sería necesaria una especialización de los Trabajadores Sociales en este tema?

P<sub>2</sub>: Especialización como tal yo creo que no. Hombre en el duelo en general, pero el duelo forma parte de una tarea de los profesionales sanitarios, lo que haría falta sería especializar el trabajo social sanitario. Os recuerdo que nosotros no somos sanitarios, con lo cual, si nosotros algún día llegamos a ser sanitarios podremos trabajar el duelo, aunque lo trabajamos ya, aunque será ya de una manera reconocida. Pero es un tema totalmente sanitario.

E: ¿Qué nos puedes decir de tu experiencia en intervención con el duelo?

P<sub>2</sub>: Pues nosotros, yo fui allí con un poco las demandas que habían, fui allí a dar una charla con una enfermera y empezamos a trabajar algunas cosas. A ver, trabajar con ellos es complicado. Les puse una foto de cada país de los que me dijeron. A ver eee yo hice una exposición de lo que nosotros pensábamos, y luego trabajamos con ellos parte por parte. Les cuesta mucho hablar de esto, porque les remueve mucho afectivamente, hasta que se engancharon en el trabajo en grupo, y entonces empezaron a expresar como se sentían cuando vinieron, lo que les pasaba y algunos empezaron a entenderlo al oír esto. Porque no le habían puesto ni siquiera nombre, ni sabían porque era. Estoy triste, estoy triste,...

E: Claro lo primero era que comprendieran lo que les sucede.

P<sub>2</sub>: Claro, que sean conscientes. A continuación pusimos las características, los indicadores,... Nosotros les hablamos de todo esto, y les dijimos que todo esto era normal, si no te sucedían es que eran marcianos. Igual que

cuando pierdes algo, pero insistimos en que cuanto todos estos síntomas persistían en el tiempo, tenían que pedir ayuda, porque muchos habían estado mucho tiempo que no la habían pedido, entonces el problema puede venir de un duelo complicado que necesita tratamiento psicológico o psiquiátrico. Digamos que la primera parte del duelo es normal, hay que pasarla, pero les dijimos que había que pedir ayuda al médico, enfermera, trabajador social, Fundación El tranvía, a cualquiera, el tema es pedir ayuda.

Pero ellos no son conscientes de todo esto, o sea, ellos no son conscientes de que puede existir un peligro de haber una patología. Un duelo normal dura unos dos años, en cuanto sobrepasa este tiempo hay un problema, hay que hacer algo.

Yo creo que lo más sorprendente del grupo es que muchos no eran conscientes de lo que les pasaba. Y hablaban de experiencias muy negativas de cuando vivieron aquello, lo cuentan con mucho dolor y tristeza, les cuesta mucho hablar de ello.

Entonces íbamos trabajando punto por punto con cada uno de ellos lo que habían sentido cada uno, quien habían dejado en su país, gente había dejado a sus hijos otros no, lo de los hijos es lo que más duele. Les dijimos que es lento, íntimo, cada uno lo vive de una manera diferente, hay gente que es más extrovertida que salen más, otros que se quedan en casa.

Aquí el tema de este grupo, la dificultad más importante es el tema lingüístico.

E: Claro, que te comprendieran todo lo que querías transmitir acerca del duelo migratorio.

P<sub>2</sub>: Y no cogimos el grupo de nivel más bajo de español, no, cogimos el de nivel medio y avanzado. Con este trabajo yo, y la verdad es que quede

contenta. No sé si seguiremos trabajando para ellos, depende de la demanda que nos hagan.

Les dijimos que no olvidaran su país, que no lo rechazaran, porque tiene un peligro. Les puse la Casa de las culturas y la Asociación de retorno asistido, ¿os habéis puesto en contacto con ellos? Pues contactar.

E: Nosotras contactamos con médicos del mundo, pero la trabajadora social estaba de excedencia.

P<sub>2</sub>: Pues ella sabrá mucho más que yo. Me pare a mirar fotos y les puse una foto de cada sitio de donde procedían ellos. Estuvo muy bien, pero no tiene nada que ver el grupo al que le di la charla con el que me planteáis vosotras. Ya lo siento. Yo ya no os puedo ayudar en nada más, esto es todo lo que hice. Cuando acabéis el trabajo mandármelo, que me interesa.

E: Te lo mandaremos. Muchas gracias por todo.

## Entrevista profesional nº 3

### Trabajador social y profesor de la Universidad de Sevilla

#### Bloque I

E: ¿Crees que existen diferencias entre sexos a la hora de la vivencia del duelo?

P<sub>3</sub>: Si, con carácter general hay diferencias, en todos los duelos hay diferencias por cuanto hay una construcción social de género diferente. Hay el duelo masculino y femenino.

E: ¿Cuál de los dos sexos crees que lo sobrelleva peor?

P<sub>3</sub>: No se tratar de mejor o peor, sino diferente. La mujer está socialmente construida a expresar más sus emociones, a externalizar lo que siente, y el hombre no tanto; pero a su vez el hombre tiene una orientación más hacia el trabajo, a la relación social extradoméstica que también le facilita la elaboración del duelo.

E: ¿(El sexo contrario) porqué lo sobrelleva mejor?

P<sub>3</sub>: Esta pregunta tiene sesgo, por cuanto se da a entender que uno de los dos sexos "lo sobrelleva mejor" que el otro, y eso no es cierto. Ambos tienen formas diferentes y eficaces de elaboración. La mujer desarrolla un proceso de duelo más hacía afuera, y el varón más hacía adentro, siempre con carácter general.

E: ¿Existen diferencias en la vivencia del duelo entre franjas de edad?

P<sub>3</sub>: Si, cuanto más experiencias de duelo se hayan tenido, y esto tiene que ver con la edad, más construido se tiene un estilo de afrontamiento.

E: ¿Entre qué edades se vive peor? ¿Por qué?

P<sub>3</sub>: No hay una edad fijada como de riesgo, todo dependen de las circunstancias que rodeen a la persona: red social de apoyo, tipo de migración, trauma en el desplazamiento, posibilidad de expresarse (en el idioma de origen)...

E: ¿(El sexo contrario) porque lo sobrelleva mejor?

P<sub>3</sub>: Idem. No hay sexos contrarios, sino complementarios.

E: Que deje familiares en el país de origen, ¿influye en el proceso de duelo? ¿Cómo?

P<sub>3</sub>: Evidente, es uno de los factores más importantes en el duelo migratorio. El apego a la familia genera procesos de duelo muy intenso.

E: Que tenga red de apoyo familiar en la ciudad de destino ¿influye en el proceso de duelo? ¿Cómo?

P<sub>3</sub>: Igual, uno de los predictores de duelo complicado es estar solo/a o carecer de una red de apoyo. Lo más importante en el duelo es expresar, tener familia con la que expresar es muy importante, la familia es(o puede ser) el principal grupo de autoayuda.

E: La idea de reagrupar a la familia, ¿puede ser un apoyo para la persona y darle fuerza para salir adelante?

P<sub>3</sub>: El reagrupamiento familiar generalmente no se hace por ayudar al duelo, aunque puede estar en el fondo, sino por mejorar las condiciones de vida de los seres queridos. Generalmente las migraciones son influidas por grupos familiares, donde uno o varios actúan de avanzadilla para el resto. El reagrupamiento familiar puede ayudar a elaborar el duelo, especialmente en las mujeres donde la vivencia de "abandono" de los hijos es muy fuerte.

E: ¿Qué la persona este inmersa en el mundo asociativo favorece que el duelo no se convierta en patológico?

P<sub>3</sub>: No siempre los grupos de migrantes favorecen la expresión íntima de los sentimientos de dolor, por cuanto en muchos se genera un sentimiento de competitividad y de expresar una falsa fortaleza en muchos casos. Pero es cierto que estar conectado con otras personas inmigrantes del país de origen contribuye a mejorar la red social

E: ¿Un idioma diferente entre el país de origen y el de destino, se puede considerar una traba para vivir correctamente el duelo?

P<sub>3</sub>: Sin duda, ya que como decía lo más importante es expresar, si tenemos limitada la vía de expresión por el idioma esto es un obstáculo de primera magnitud. Se puede saber hablar un idioma a nivel básico, pero cuando se trata de expresar emociones, sentimientos, e ideas abstractas, ese conocimiento básico se queda corto y produce insatisfacción.

E: Mantener contacto con el grupo étnico en el país de destino, ¿es positivo para la persona migrada?

P<sub>3</sub>: Si, además es la tendencia natural, ya que genera seguridad y se manejan los mismos códigos.

E: Cuanto más difieren las culturas de origen y destino, ¿son mayores los problemas para sobrellevar el duelo?

P<sub>3</sub>: Evidentemente el choque es más fuerte, pero el duelo migratorio tiene más que ver con lo que se deja (pierde) que con lo que se encuentra, uno puede vivir un duelo migratorio desplazándose a residir de Zaragoza a Teruel, y aparentemente la cultura es la misma.

E: Cuando las culturas son muy similares, ¿influyen de alguna forma en la vivencia del duelo?

P<sub>3</sub>: Como decía, no es tanto lo que ocurre (culturas similares o diferentes), sino como vivamos lo que nos está ocurriendo. Insisto, es evidente que si el



choque cultural es muy fuerte el proceso de adaptación y acomodación es mayor.

E: Existe la posibilidad de que en el momento que se decide emigrar se produzca un cambio de estatus social, ¿puede esto influir en la forma de soportar el duelo migratorio?

P<sub>3</sub>: El último que llega se pone a la cola, sea de la clase social que sea. Es un factor que puede complicar el duelo. El duelo migratorio, al igual que los otros duelos, no respeta clases sociales.

E: En el momento que toman la decisión de migrar, las personas se crean unas expectativas respecto a cómo va a ser su vida en el país de destino, pudiendo cumplirse o no. ¿Puede influir en la forma de vivir el duelo migratorio? ¿De qué manera?

P<sub>3</sub>: La sensación de fracaso en el proyecto migratorio puede dificultar el proceso de duelo en la medida que se valora que los esfuerzos son estériles. La expectativa es un condicionante enorme ya que supone un ideal por el que se lucha, una meta a la que se aspira, no conseguirla debilita los logros conseguidos en el proceso de ajuste y arraigo en la nueva sociedad.

E: ¿Tiene relación la situación administrativo-legal con superar el duelo correctamente?

P<sub>3</sub>: El duelo es un proceso interno e íntimo, pero también tiene una dimensión social, quiere esto decir, que si el proceso de aceptación en la nueva sociedad es deficiente, la sensación de no ser y de estar en la ilegalidad no ayuda. Las vivencias propias del duelo, más la incertidumbre administrativa es un detonante de estrés.

E: ¿Tener cubiertas las necesidades básicas aporta seguridad a la persona para que lleve su proceso migratorio satisfactoriamente?

P<sub>3</sub>: Evidentemente es un factor muy importante que ayuda.

E: La seguridad física y unas condiciones óptimas de salud, ¿interfieren en el duelo?

P<sub>3</sub>: Sin duda, al igual que lo expresado anteriormente.

E: Tener un trabajo estable, ¿aporta seguridad a la persona?

P<sub>3</sub>: Evidente. Ahora bien, ni la familia, ni el trabajo, ni tener comida, ni tener los papeles en regla elabora un duelo migratorio, contribuyen, facilitan, ayudan, pero no elaboran. La elaboración es un proceso personal que tienen que enfrentar la persona, supone un proceso emocional intenso y duradero, en el que hay que aceptar lo "perdido" e integrar lo nuevo.

## Bloque II

E: ¿Cuántos años llevas trabajando este tema?:

P<sub>3</sub>: Más de 10 años.

E: Además de dedicarte a la docencia, ¿trabajas en alguna otra entidad?.

P<sub>3</sub>: Colaboro con ONG y asociaciones donde trabajo los duelos en general.

E: ¿Alguna vez has intervenido ante duelo migratorio?.

P<sub>3</sub>: Si, en muchas ocasiones.

E: ¿Qué tipo de intervención has llevado a cabo con estas personas que padecen duelo migratorio?

P<sub>3</sub>: Es difícil de explicar, pero básicamente escuchar, y ayudar a expresar.

E: ¿Hay alguna particularidad en la intervención con mujeres?

P<sub>3</sub>: No especialmente.

E: Según tu experiencia, ¿Qué magnitud social adquiere este problema?

P<sub>3</sub>: Es un problema oculto, apenas dimensionado, pero tiene grandes repercusiones en el rendimiento laboral y sanitario. En salud se atienden síntomas derivados del duelo migratorio.

E: ¿Alguna vez has tenido que derivar a algún usuario por esta problemática? Especialmente a alguna asociación.

P<sub>3</sub>: Si he orientado a persona inmigrantes a distintas asociaciones, la demanda nunca es del duelo, siempre tiene que ver con cuestiones administrativas y de empleo, pero ésta de fondo el malestar ocasionado por el duelo.

E: ¿Conoces si se realiza algún proyecto en Zaragoza (o en España) que trate el duelo migratorio? ¿Desde dónde?

P<sub>3</sub>: Tengo conocimiento de experiencias en el País Vasco, la labor de Dr. Achotegui, y experiencias esporádicas en asociaciones.

E: ¿Consideras que es necesaria la intervención en el duelo migratorio desde el Trabajo social?

P<sub>3</sub>: Evidentemente los Trabajadores/as sociales debería tener formación en procesos de duelo, y si trabajan con población inmigrante más. Creo que se podría hacer una labor muy interesante desde el Trabajo Social con Grupos en este colectivo sobre duelo migratorio.

E: ¿Es escasa la intervención que se hace sobre el tema?

P<sub>3</sub>: Desde Trabajo Social poca, que yo conozca.

E: ¿Haría falta trabajadores sociales especializados en este tema?

P<sub>3</sub>: Sin duda, aunque se deben tener conocimientos sobre este asunto aunque no sea en un nivel especializado.

E: Según su conocimiento, ¿existe alguna laguna a desarrollar desde el trabajo social para mejorar la intervención en el duelo migratorio?

P<sub>3</sub>: Sobre duelo en general hay una laguna importante, si hay algo con lo que trabajamos los trabajadores/as sociales es con la pérdidas y los duelo de los usuarios y sus familias, debería haber más formación en el pregrado – postgrado en esta materia.

## Entrevista a Mujer nº 1

País de origen: Nicaragua

Edad: 40 años

Años de residencia en Zaragoza: 7

### Bloque I

E: Nuestra intención es intentar conocer como fue tu proceso de salida de tu país, la llegada aquí y pues como lo viviste tú, si viniste sola, con familia, tenias aquí amigos, lo que nos puedas contar.

M<sub>1</sub>: Pues la verdad yo mi nombre \*\*\*\*\*, tengo 40 años, tengo dos hijos, chico y chica, el mayor tiene 21 años y la chica tiene 12 años eeeeh vine aquí a España por situación, en nuestro país tenemos trabajo, yo soy maestra de primaria pero el salario de maestra no nos alcanza a superarnos, a poder optar por una casa, te da para sobrevivir, tu comida, tus pocos gastos personales pero para una casa o tener otras cosas no entonces yo opte porque mis hijos iban el mayor ya creciendo y ya mi chico ya pronto iba a la universidad y venían lo gastos, los gastos más serios y fue cuando yo hable con mi pareja, dije que yo me iba y él se quedaba con los chicos en casa y yo me venía a trabajar para hacer la casa.

Vine aquí porque yo tenía una cuñada, que fue la que me recibió, pero ahora estos sola aquí, ya llevo 7 años de estar aquí en España y he optado por tener mis papeles cuando trabaje con profesor de la universidad que tal vez lo conocen, con \*\*\*\*\*, trabajé y cuide a su madre como mas de dos años y optaba ganar más porque no pensaba quedarme yo aquí quería lograr mi meta, mi propósito que yo traía pero las circunstancias...lo logre, hice mi casa, recogí un dinerito pero las circunstancias, a veces los maridos son infieles me confiaba yo en él porque supuestamente es el padre de mis hijos, yo deposite mucha confianza, le mande todo mi dinero...entonces yo iba con mi meta alta, que había logrado mi meta, pero al llegar yo haya vi

mi casa hecha, logre mi meta que yo quería pero ya lo otro que yo decía con este dinero voy a hacer algo y vi que entonces no tenía un dinero. Entonces mi matrimonio esta como que así porque él también se fue a otro lado para ver si se podía y el tampoco resolvía entonces volvía a optar por volver a España.

E: ¿Tú te ibas allí para quedarte?

M<sub>1</sub>: Para quedarme, yo estuve un año que con suerte logre optar otra vez a mi plaza de maestra, pero lo mismo no te daba porque mi chico quería...tenía espíritu de superación y yo veía que no podía y no opcionaba a la carrera que él quería así que tenía que volver a dejarlos, volverme aquí otra vez luchando y la verdad que apreciar la situación a la primera vez que me vine está más crítica. En 4 años ha cambiado mucho la cosa y sigo sin poder convalidar mis estudios y es duro, porque yo allá era maestra y aquí me toca cuidar, limpiar..., allí las maestras son afamadas aunque la plata no da.

E: Una vez que viniste ¿has vuelto a ir a tu país?

M<sub>1</sub>: No, no he vuelto a ir porque si me vuelvo, por suerte entro otra vez, porque si me piden papeles... entras como turista y si no tienes papeles te pueden regresar o puedes pasar, es una lotería, pero vale, tuve la suerte de que estoy aquí otra vez entonces ahorita he dejado mis papeles a ver si me los aprueban y aquí estoy esperando la resolución.

E: ¿Cómo es que tomaste la iniciativa de venir aquí a España? ¿Alguien te había hablado?

M<sub>1</sub>: Antes se oía, cuando yo vine, primero se vino una hermana de mi marido porque estaba una cuñada de ella y veías un poco que la gente se venía para estos lados y entonces ya me vine y empezaron a contar como estaban aquí, que cuidaban abuelos, que ganaban tanto y yo pensé, pues ganando eso yo puedo hacer mi casa e irme.

E: ¿Estabais las dos viviendo juntas?

M<sub>1</sub>: Al inicio vivamos juntas, pero entonces tu sabes que a veces las diferencias, a veces no las diferencias sino con el tipo de persona a veces con las personas de tu mismo país pues siempre como que la palabra envidia va muy grande, yo digo que no, todas venimos a lo mismo, todas venimos por un propósito, a luchar, por tus hijos, por tu madre...pero siempre hay cosas que te desunen y te despartas de las personas y sufre muchos porque te digo, esta me dio la mano, le creí a ella y tal vez no era lo que ella había dicho...todo eso hace sufrir mucho. Nosotros los inmigrantes sufrimos mucho, primero por tu familia, por no estar con tus seres queridos, siempre llevas el corazón partido, que pasará haya que todo.

E: El contacto con tus hijos...

M<sub>1</sub>: Es muy buena, a menudo y más ahora con esto del internet, tienes más comunicación, pues mas entre semana que tengo más libre, que a veces entre semana si tengo libre voy al ciber y les digo conéctense y nos vemos, hay mucha comunicación ahora, esto te ayuda bastante, te llena.

E: ¿En algún momento te has planteado el traer aquí a tus hijos?

M<sub>1</sub>: No, no me gusta, es que mira, aquí por ejemplo, al vivir aquí yo con mi familia, traigo a mis hijos y la situación es igual que en mi país, aquí yo tengo que arrendar un piso solo para mis hijos y mi familia, para tener privacidad y tengo que trabajar medio tiempo para poderle dedicarle a mi hijos. Allá están más controlados, los cuida y aquí tengo que trabajar igual, pues no los voy a ver y allí por lo menos están con su tía, con su padre... ¿y aquí? Si nos venimos todos es igual, ya la situación sería igual a la de nuestro país, porque ya ganaría medio tiempo.

E: ¿Ellos en algún momento te han dicho que querrían venir?

M<sub>1</sub>: No, ellos no en ningún momento me dicen, si me dicen, por la edad de mi hija, así como por ejemplo observo aquí que las chicas de trece catorce años ya andan con su cigarrito y allá no se acostumbra eso, si tú los cuidas, los aconsejas...como que aquí hay más libertad, ¿me entiendes? Y allá no. Otra cosa que no me gusta, no porque yo sino por amigas que se han traído a sus hijos oigo la discriminación.

Aquí hay mucha discriminación tanto para los que somos inmigrantes, hay mucho racismo y también para los niños que estudian en las escuelas, yo tengo una amiga que se trajo a su hijo y había una discriminación por parte de la maestra y lo tuvo que sacar del cole donde estaba y pasarlo a otro sitio porque si por ejemplo si tu maestra te discrimina, tus compañeros te hacen lo mismo y eso le paso a él. Entonces lo tuvo que trasladar a otro y ese cambio te perjudica mucho, todos estos cambios de venir a tu país.

E: ¿Echas de menos la comida de allí?

M<sub>1</sub>: Pues sí, un poco pero cuando nos apetece, la chica con la que comparto el cuarto comemos bastante comida de Nicaragua y de aquí me gusta la paella y la tortilla de patata que en mi país lo llamamos guiso de patata pero lo hacemos diferente, lo que pasa que aquí lo hacen en forma de tortilla y nosotros la hacemos revuelto sí.

E: Por ejemplo ahora con la crisis, ¿a la hora de encontrar trabajo has tenido alguna dificultad que te haya hecho pensar en regresar?

M<sub>1</sub>: Pues mira, cuando yo estaba allá a mi me decían que la situación estaba dura, quizás es porque sea la voluntad del señor, yo me pongo en manos de él entonces como yo traje muchas recomendaciones, tú misma te recomiendas, las patronas que tuve anteriores ellos me recomendaron y he tenido otra vez mi trabajo y a pesar de la situación no me ha ido tan mal. Hay gente nicaragüense que comenta que pasan 2 meses sin comer por no tener trabajo pero yo no.



E: ¿Tu Qué cosas crees que hubieran influido para no poder sobre llevar la situación de estar aquí? ¿Me explico?

M<sub>1</sub>: Pues yo porque ya había logrado mi meta yo venía dos años tres años hago lo que yo quiero, consigo lo más que pueda y me voy

## Bloque II

E: Estando aquí en España, ¿alguna vez se te ha ocurrido él me quiero ir a mi país dejo todo tirado?

M<sub>1</sub>: Claro que si, cuando hay momentos que entras como en una depresión, una soledad, te da una angustia y te pones a pensar en tu país, en los hijos, entonces te dan ganas de irte desesperada por irte pero a la vez como que te bloques, me voy pero si estoy aquí es por algo. Lloras, te deprimes, ya imagínate, pero en ese momento como que a la vez reflexionas si tú sabías que esto iba a ser tan largo, que ibas a estar lejos de tus seres queridos... yo es que siempre digo, por mis hijos estos aquí, por ellos que no les falte.

E: ¿En qué momento lo sentías más?

M<sub>1</sub>: Al llegar ahora como que tanto mis hijos como yo nos hemos resignados a estar un tiempo separados, te duele, a veces mi chica, cuando yo estoy hablando con ella y ella me escribe: "mama, te quiero, te echo en falta" y eso es todo lo que te golpea, me pongo melancólica, me pongo a llorar, pero yo no se lo digo, sino amor, que estamos aquí por esto, estudia...

E: Y en esos momentos ¿aquí has tenido algo que te apoyara?

M<sub>1</sub>: A veces con la chica que estoy, que comparto el cuarto, nos llevamos bien y eso, nos comunicamos, nos expresamos, lloramos juntas porque a veces ella también siente, nos empezamos a dar consejos, que no se qué...me entiendes? Entonces a veces te sentí como un poquito aliviada

porque la otra te está matando un poquito el dolor y ella también se asiente el dolor.

E: Alguna vez has sentido que te ha faltado ese apoyo...

M<sub>1</sub>: Si total, te falta apoyo, y a veces no creas, a veces mucha gente pasan, te digo porque lo escucho, no porque me haya pasado. A veces las hermanas, pueden estar 4 o 5 y no se ven no se hablan, cada una por su lado, pues eso te hace ver que a veces es mejor estar sola, para estar así es mejor estar sola.

E: ¿Y con gente de tu país que ha venido también aquí mantienes contacto?

M<sub>1</sub>: Si, conozco muchas gente, he conocido, tal vez no de mi barrio peor de otros sitios que quizás ni conoces a pesar de ser del mismo país. Te vas relacionando con otras muchas con otra gente que nos es de tu país pero que tan largo que vivimos, vas haciendo más amistades

E: ¿Tú cuando llegaste al país mantuviste contacto con alguna asociación?

M<sub>1</sub>: Si, te ponen en contacto en los centros de trabajo, acogida, cuando yo vine, vine trabajando a los dos meses, o tienes mucha suerte y vienes trabajando a la semana o los tres días y yo me acuerdo aquí no me quejo mucho porque me han ayudado mucho, ese Cáritas te ayuda mucho, él cuando no tienes trabajo te daban de comer y yo por no molestar, como te dijera, por no sentirte obligado con la otra persona que te dé de comer, pues yo opté que me dieran, estuve como 15 días, hasta que ya encontré mi trabajo, y yo ya me establecí, pero he ido a albergues a centros de trabajo, a la fundación San Vicente de Paul, que son centros de trabajo que te dan cursos de geriatría, de limpieza, de cocina, todos esos cursos cuando yo vine yo los recibí, porque la comida que comen usted no es la misma a la que comemos en nuestro país, es muy diferente. Entonces son otras culturas y tienes que aprenderlas

E: Nos hemos estado informando y por ejemplo de Nicaragua tiene mucha fama la asociación Atarraya, ¿la conoces?

M<sub>1</sub>: ¿Atarraya? Perdona pero no

E: Era por saber si aparte de Cáritas, el Ayuntamiento... habías estado en contacto con otras asociaciones mas de apoyo emocional y social y también un poco de ocio

M<sub>1</sub>: No no, yo nunca he estado

E: De muchos países de origen, pues hay gente que se reúne, celebran la fiestas del país, pues se reúnen, cocinan lo del país...

M<sub>1</sub>: El otro día por ejemplo me dijeron que se celebraba en no sé qué parque, por la zona de torrero, un parque de por ahí que siempre celebran el 19 de Julio, en mi país es por los sanguinistas, el triunfo de la revolución sanguinista y aquí en España hay muchos organismos españoles sanguinista pero el trabajo que siempre tengo no me ha dejado ir. Hay cosas que se organizan Nicaragüenses pero la verdad es que yo no... no las atiendo para nada.

E: En tus ratos libres, ¿A qué te gusta dedicarlos?

M<sub>1</sub>: Pues mira a veces me gusta ir a alcahuetear las tiendas, aprovechas, a veces no es que vas a comprar, sino ir a pasar el tiempo, tal vez me quede una hora, dos horas. Un día de domingo, que tengo todo el día libre me dedico a la casa, lavar mi ropa, el baño...

E: Además de con tu compañera de piso, ¿mantienes mas contacto con gente de tu país?

M<sub>1</sub>: Si, mantengo bastante contacto con la gente

E: ¿También llevan tantos años como tu aquí?

M<sub>1</sub>: Si, hay mucha gente que lleva muchos años, 7 años, 10 años...otras que optaron por quedarse aquí...

E: ¿Y todas están contentas con este país?

M<sub>1</sub>: Si, unas están contentas pero otras que no, por lo mismo, por el trabajo, han tenido muchos tratos malos, hay gente que ha dado con gente con gente que no...tal vez podríamos decir racistas, entonces nosotros miramos que mucha gente españoles emigro también, como vemos el programa este que dan los martes, es un programa bonito, te da a conocer, tanta gente también que se ha ido por la misma situación o a buscar otros proyectos mejor que aquí.

E: En algún momento te has visto muy desanimada, muy baja de fuerza y has decidido

M<sub>1</sub>: Médicos o algo así yo no mira, cuando yo recién vine, o sea mira yo nunca te lo juro, yo nunca he ido, yo solo una vez he ido al médico, trato de conseguir medicamentos cuando alguien va a Nicaragua, yo padezco de la migraña entonces me traen los medicamentos de allá.

Segundo porque a veces no te quieren atender, mas ahora con esta nueva ley te dicen que si no cotizas, si no hay emergencia no te atienden y si no estás cotizando no te atienden. Hace años cuando yo vine, vinimos cuatro chicos, un chico y tres chicas, éramos del barrio y nosotros vivimos juntos y ya nos fuimos separando pero el chico ya se mato, entro en una depresión y se tiro de un segundo piso y nosotros no tenemos quejas porque le atendieron estupendamente pero falleció por donde se cayó, pero yo no, una vez sí que visite pero pase consulta particular al ginecólogo, porque estuve como seis meses para citar, me mandaban de un lado a otro y perdía las citas por mi trabajo, pero desde entonces ya no he vuelto.

E: Al principio, cuando llegaste, y tardaste un par de 2 meses en encontrar trabajo y el hecho de depender por ejemplo de Cáritas, ¿te faltaba seguridad?

M<sub>1</sub>: Si, si, entrabas con un temor, porque tú sabes que entra de todo, gente que duerme en la calle y yo me asustaba y decía ¿dónde estoy?, con lo bien que estaría en mi casica comiéndome los frijoles, las alubias que llaman aquí, mis frijolitos en casa mi arrocito hecho, pero hija, yo he decidido estar aquí decía, ¿me entiendes?

Te sientes no con vergüenza porque todo el mundo pasamos pero te sentí un poquito mal porque hay tanta gente... y hay gente que ya no lo hace por necesidad, sino por no gastar tu dinero, pues debes dejarlo porque hay otra gente que lo necesita más que tu, porque tu trabajar así se daba, se coge como rutina, ya teniendo el trabajo se quedaban a comer allá.

E: Durante ese tiempo, cuando hablaba con tus hijos, ¿les decías realmente como estabas?

M<sub>1</sub>: Les decía yo, cuando yo vaya les voy a llevar una foto de donde yo iba a comer y amigas que les cuento yo iba a comer aquí cuando recién venía, sin embargo me encontré que en el cuarto que nos arrendaron, que eran unos ecuatorianos, un matrimonio. Y no tengo quejas porque ellos me acogieron bien, ellos nos recibieron muy bien y ellos cuando se dieron cuenta de que yo iba a comer a caritas se pusieron tan enfadados que decían porque no le habíamos dicho, entonces encuentras personas buenas te digo.

E: ¿Cuando llegáis aquí entonces entre vosotros os ayudáis?

M<sub>1</sub>: Si o tal vez gente que no conoces tu, esta gente era ecuatoriana pero les caes bien, la verdad es que yo me encontrado buenas personas y esto influye mucho, encontrarte a gente que te apoye en la llegada.

E: ¿Influye mucho?

M<sub>1</sub>: Si, el carácter, el todo, eso influye, yo a veces tengo esa amiga con la que yo comparto y me dices que yo le platico mis cosas, y me dice que yo tengo un carácter de caer bien, si tú ves una mala mirada tú te cayas me decía yo no, yo exploto.

### Bloque III

E: ¿Tú crees que existe alguna diferencia al vivirlo el hombre y la mujer?

M<sub>1</sub>: No te podría decir, yo digo que tal vez nosotras las mujeres lo vivimos más, sufrimos más que ellos los hombres, no te podría decir, es que para mi pensar que nosotras las mujeres sufrimos más, pero no sé si el varón sufre igual que nosotras. Por ejemplo nosotras las mujer, aunque no todas, como ustedes pueden escuchar somos más reservadas y en cambio el hombre se fue y en una disco encontró a alguien y ya se...y mientras que la mujer no

E: Y entre países de Latinoamérica ¿hay diferencias al vivirlo?

M<sub>1</sub>: Si, yo conozco muchas gente, gente que cuida a personas mayores, colombianas que las he conocido así mientras trabajo y vas haciendo amistades, hondureñas, colombianas, ecuatorianas...

E: Y ¿Cómo lo han vivido? ¿Crees que les ha costado más, menos que a ti?

M<sub>1</sub>: Yo digo que igual, igual, depende más de la persona, porque hay personas que se adaptan rápido pero yo llevaba un año y lloraba como el primer día de haber venido, pero después ya el tiempo va pasando, ahora ya no lo paso tan mal. Hay momentos que sí, hay momentos que te pones tan melancólica que te vienes recordando muchas cosas, tu familia, tus amigos...

## Entrevista a mujer nº 2

País de origen: República Dominicana

Edad: 31

Años de residencia en Zaragoza: 6

### Bloque I

E: Dime un poquito eso, al llegar aquí a Zaragoza como te sentiste... si viniste acompañada...

M<sub>2</sub>: En primer lugar vine porque estaba una tía aquí, hermana de mi madre y entonces no me facilito nada de gastos ni nada pero venía apoyada porque estaba una tía mía aquí. Tu sabes que venir a un país que no es el nuestro a veces uno no sabe que se va a encontrar ni nada... bueno al principio gracias a Dios encontré trabajo pronto, estuve trabajando, luego la persona que cuidaba se murió, cuide a unas niñas primero y después estuve en otro trabajo que cuide a una señora y también se murió y desde entonces trabajo aquí en la plaza paraíso y desde entonces llevo cinco años y medio en esta casa, me tratan bien, es de buena familia y te hacen sentir bastante bien.

E: ¿Dejaste allí a marido o hijos?

M<sub>2</sub>: Mis hijos y mi marido están en mi país lo llevo fatal, bueno no tanto por mi marido, porque tú sabes que el marido hoy lo tengo, mañana no lo tengo, porque cuando una se separa las cosas no funcionan iguales... por mis hijos, mas por mis hijos porque la verdad me duele mucho estar separa de ellos, pero a veces por un futuro mejor para ellos haces un sacrificio. A penas salís y todo es de color de rosa, con el marido todo bien todo bien los años primeros, pero ya luego cambia todo, porque ya nada es igual, o sea mientras tu estas enviando el dinero para que el este allí como un rey,

comiendo y tranquilo sin trabajar, pero cuando ya cortas todo es ya las cosas cambian, vas experimentando cosas que quizás nunca te imaginaste.

E: ¿La decisión de emigrar la tomaste tú?

M<sub>2</sub>: La decisión la verdad fue mía, porque allá yo veía que las cosas no estaban bien y si íbamos a hacer la casa más grande, lo que mi marido consiguiera trabajando no nos iba a dar más que para sobrevivir, no da para tanto y entonces yo le planteé a él de que me venía, nos decidimos y me vine.

E: ¿Has hecho viajes a tu país?

M<sub>2</sub>: Si, he hecho, he ido y he vuelto. Cuando uno llega feliz, con los que querés, todos te acogen... bueno felices, pero la cosa está cuando vuelves, ver que nuevamente tus hijos se quedan, te lloran en el aeropuerto diciéndote que no te vengas es muy duro. Cuando estas allá no te quieres venir, pero si la situación acá en España está difícil imagínatelo en un país subdesarrollado como es el nuestro, imagínate cómo será la situación.

E: ¿Has pensado en traerte aquí a tus hijos?

M<sub>2</sub>: Mira, yo por reagrupación familiar podría, pero mi marido dice que si me los traigo a ellos me lo tendría que traer a él y trabajo para hombres no hay y entonces nada, ahora pienso ir en estos meses antes de Navidad, para pasar la Navidad con ellos y entonces voy y vuelvo.

E: ¿Tus expectativas al venir aquí se fueron cumpliendo?

M<sub>2</sub>: Si, porque como te digo el objetivo era lo de la casa, agrandar la casa un poco más porque era un poco pequeña y hacen falta cosas para dentro de casa... a veces nos dividimos los gastos, él paga la comida y la chica que hace las cosas en casa y yo pago luz, agua y televisión y nos hemos estado dividiendo los gastos así, pero hubo un tiempo que todo lo pagaba yo, y él no trabajaba porque yo mandaba suficiente para todos los gastos, pero



llega un momento que no haces nada que no estás ahorrando, que no puedes recoger... te desanima el ver que estas aquí y no alcanzas lo que te planteaste.

E: ¿Notas muchas diferencias en las expresiones, en las fiestas y en la comida? ¿Cómo lo llevas?

M<sub>2</sub>: Bueno, por lo menos en lo que es la palabra nosotros te decimos si y aquí no, aquí dicen vale, entonces hay algunas expresiones distintas a las nuestras. Y en la comida totalmente distinta, desde luego, pero bueno poco a poco me he ido acostumbrando, al principio no podía comer nada de las cosas de aquí, pero ahora como trabajo interna, como de todo y entonces soy yo la que cocino.

## Bloque II

E: Una vez que estas aquí, esa nostalgia, ¿en qué momentos la sientes más? en fechas señaladas...

M<sub>2</sub>: Bueno, tal vez no en fechas señaladas sino después de uno, dos, tres o cuatro meses de estar acá te dan unas ganas de volverte, yo he sentido momentos en los que te dan ganas de salir corriendo, me regreso, me regreso, pero tal vez no tenemos recogido un dinero, tal vez volver a irse, un boleto te cuesta mil cuatrocientos, mil trescientos, por eso uno va una vez al año porque si te pones a ir dos o tres veces al año no te da.

Cuando yo me vine para acá es porque la casa era muy pequeña, cuando me casé con mi marido, éramos dos y bueno tú sabes que eso la casa es suficiente, pero ya con niños, dos niños, chico y chica no se pueden poner a dormir juntos, sino cada uno en su habitación. Entonces el objetivo fue ese de agrandar la casa y ahora ya tenemos grande, pero yo gané mucho dinero y allá me lo derrocho mi marido.

E: ¿Qué cosas pueden influir en estar más nostálgica?

M<sub>2</sub>: Un poco de todo, el panorama en el que yo trabajo, trabajo con dos personas mayores, y tienen Alzheimer los dos y no se valen por ellos solos. Entonces entre los problemas que hay allá, que te llaman que tu marido no se lo gasta en comida... luego aquí con los enfermos que te vuelves loco, desesperada, con ganas de irme o de salirme de este trabajo, es que cada día el panorama es más duro y las personas mayores nunca van para mejor, pero parece que su hija no lo entiende, va para peor.

E: En los momentos más de bajón, de nostalgia ¿qué es lo que más te ayuda?

M<sub>2</sub>: Una amiga mía, mi compañera de trabajo, le cuento yo mis problemas, ella me escucha, ella me cuenta los suyos, yo le escucho y así te desahogas.

E: Además de con ella, ¿mantienes contacto con gente de tu país?

M<sub>2</sub>: Si, si, con muchas, primas mías tengo como unas 7 u 8 aquí, familia incluso, amigas muchas aquí en Zaragoza y eso reconforta, porque a veces estas en casa y te dan ganas de salir y sino en la tarde no haces más que dormir, porque trabajo interna pero en la tarde ya sabes que no hay más nada que hacer, te da más estrés estar encerrada. Y que yo entablo conversación rápido (risas).

E: Al tener contacto con gente de tu país te encuentras más cómoda...

M<sub>2</sub>: Claro, como te digo a veces está usted guardando las cosas, encerrándose en si misma de no contar tus problemas es una cosa muy dura.

E: ¿Conoces alguna asociación de tu país en la ciudad de Zaragoza? ¿Has mantenido contacto con esta?

M<sub>2</sub>: No, es que mira lo que pasa es que a mí me criaron en una religión evangélica entonces yo nunca he andado en discotecas, ni tomando o sea

no en esos sitios así no. No voy a esos sitios así porque te encuentras con mucha gente que son de allí y hay algunos que les agrada verte y hay otros que es por hablar a ver que ya luego inventarse cosas que ni lo son. Por eso no he querido. Tal vez por lo que nunca he ido a esas cosas es porque no me llaman la atención.

E: A la hora de relacionarte con gente, ¿lo haces también con amigos que sean de aquí?

M<sub>2</sub>: A veces, el día que tengo libre voy donde una prima mía, que esta casa con un señor español, entonces allí entablamos conversación, pero de salidas no. Me relaciono más con los de mi propio país pero no es por nada es por lo que te digo, que casi no tengo amistades y menos con hombre, mi marido no concibe que una chica pueda tener de amigo a un chico, pero si cada uno está en su lugar nada tiene que ver que tengas un amigo varón.

E: ¿Qué cambios has notado en ti misma? ¿Te ha cambiado el estado de ánimo?

M<sub>2</sub>: El estado de ánimo mucho y también bueno me venido enfermado porque ahora tengo una hernia discal, de levantar a la señora, que cuando vine no la traía, ahora ya la verdad vine con el pensamiento de que estoy joven pero con esto de la hernia discal no sé hasta qué punto voy a llegar.

E: ¿Estar ocupada es lo que más te ayuda?

M<sub>2</sub>: Al estar ocupada, la mente está ocupada y no estás pensando una y otra vez pero cuando me siento así muy mal muy mal yo voy al locutorio, hablo con mis hijos y sentís los ánimos que te dan, escucharlos, lo que te cuentan, con cualquier tontería, pero una como madre se siente feliz.

E: Al dejar el trabajo, tu decías...me vuelvo me vuelvo me vuelvo o en plan tengo k encontrar otra cosa.

M<sub>2</sub>: Cuando venís te plantas objetivos y yo dije pues a esperar un poco y ya pronto encontré trabajo gracias a Dios, hace seis años estaba la cosa mejor que ahora y ahora para dejar un trabajo tienes que tener otro ya conseguido.

### Bloque III

E: La forma en que tú has vivido el proceso de venir aquí a España, ¿quién crees que lo vive mejor, los hombre o las mujeres?

M<sub>2</sub>: Yo creo que le cuesta más a la mujer, me parece a mí pero no se quizás estaré equivocada, porque en mi caso que soy madre, una vive pensando más y las mujeres siempre estamos más pendientes de todo, de la casa. Mi marido al venirme yo mi marido era una persona perfecta pero ahora no ahora... a cambiado la cosa y mucho.

E: ¿Y entre nacionalidades?

M<sub>2</sub>: Bueno, algunas cuentan sus historias y a veces es igual o parecido a lo mío, depende más de la persona.

E: Todo el tema de discriminación... ¿a ti eso te ha llegado a molestar en algún momento?

M<sub>2</sub>: No, porque como soy un poco blanca... mi jefa me dice que paso por española, pero yo le digo, como voy a pasar por española si no soy española, no yo te digo, porque la otra chica es de piel morena. Por lo menos a mi no, te digo no me sentido...

### Entrevista a mujer nº 3

País de origen: Ecuador

Edad: 23

Años de residencia en Zaragoza: 9

## Bloque I

E: ¿Hace cuanto que viniste a España?

M<sub>3</sub>: Hace nueve años, el dos de agosto hará nueve años que vine a España. Si, porque mi hermano tiene nueve años.

E: ¿Nació aquí tu hermano?

M<sub>3</sub>: Si.

E: Cuando llegaste a España, ¿tenías algún familiar viviendo aquí ya?

M<sub>3</sub>: Cuando yo vine mi padre llevaba en España viviendo ya cinco años o un poco más. Luego vino mi madre. Y al año mi madre trago a sus hijos. No nos iba a traer en un principio, pero lo paso tan mal en la llegada a España que tomo esa decisión. Ella decía que si en un año no podía traernos se volvería para Ecuador, porque no le gustaba la idea de separarse de nosotros.

E: ¿Y cuál era tu vida allí? ¿Cómo vivíais?

M<sub>3</sub>: Nosotros allí vivíamos en una casa de nuestra propiedad que tenía dos plantas. Mi madre la compro así porque pensó en vivir cerca de sus padres y poder cuidarlos. Entonces nosotros vivíamos en el piso de arriba y mis abuelos en el de abajo.

E: ¿Quién se hacía cargo de vosotros cuando vinieron tus padres a España?

M<sub>3</sub>: Cuando mi madre se vino para España nos quedamos al cargo de mis abuelos y de mi tía, éramos como sus hijos. Antes de venir mi madre, una de mis hermanas se estaba yendo por el mal camino y malas compañías. Ella acabo la ESO a los dieciséis años, pero en el bachillerato que ya tenía 18, no lo acabó. De hecho cuando llego mi hermana a España, un día que se encontraba mal, fue al médico y estaba embarazada, dio a luz aquí. En

casa lo llamamos hermano, todos somos hermanos aunque sea mi sobrino. Ella ahora se ha centrado, está estudiando y trabajando.

Para mi madre siempre han sido lo primero sus hijos. En Ecuador todos hemos ido a colegios de pago, como aquí y siempre ha intentado que tuviéramos buenos estudios y que sacáramos buenas notas, y a si ha sido.

E: Por lo que veo la situación en tu casa no era mala en tu país de origen, ¿Por qué vinisteis aquí?

M<sub>3</sub>: Mi madre fue la que nos trajo porque aquí la sanidad y la educación son mejores que en mi país, por eso mis padres decidieron traernos.

E: ¿Querías venir a España o fuiste obligada a ello?

M<sub>3</sub>: Yo no quería venir, como te dije nos obligo a venir mi madre. Yo vine cuando era una adolescente, tenía 14 años, yo tenía mi vida allí, mis amigos y familia. Yo si quería irme de vacaciones o a visitar a mi familia, aunque no los tuviera cerca me podía coger un autobús e ir a verlos, aquí ya no podía, ¿dónde vas?. Claro con esa edad yo no quería venir, pues la llegada fue la revolución. Tú ahora si te cansas de Zaragoza te vas al pueblo, pero yo no puedo.

E: ¿Hablas mucho con tu familia y amigos de Ecuador? ¿Los hechas mucho de menos?

M<sub>3</sub>: Cuando llegue aquí me di cuenta de que no todos eran amigos. Al cabo del tiempo te das cuenta de la gente que realmente vale la pena y la que no. Con mi familia no hablo tanto, todos han hecho su vida, se han casado,... la que echo de menos es a mi tía, que fue como mi madre. Yo cuando nació mi madre no podía cuidarme y lo hacía ella. Es como mi madre, de hecho cuando me castigaba el castigo lo hacían cumplir mis padres también. Entonces a mi me duele porque allí yo deje a mi madre. También se quedaron mis abuelos, pero fallecieron al año de estar nosotros

aquí, no pudimos ir a su entierro porque era mucho dinero ir toda la familia allí. Lo pase muy mal porque no pude despedirme de ellos.

E: ¿Durante todo este tiempo has vuelto a ir a tu país a ver a tus familiares y amigos?

M<sub>3</sub>: Fui dos veces. Una cuando tenía diecisiete años y otra fue hace cuatro años. Estuve trabajando bastante tiempo e hice mucho dinero y me fui. Pero ya no he vuelto. Íbamos a ir el año pasado, pero mi padre se puso muy enfermo, tuvo una trombosis intestinal, y tuvieron que quitarle todo el intestino y lo paso muy mal. Nos dijeron que se moría, directamente. Es muy duro verte tan débil de salud y no poder tener a toda tu familia alrededor para ayudarte y cuidarte. Di que somos una familia grande y nos podemos apañar.

E: ¿Qué pensaste de España cuando viniste?

M<sub>3</sub>: Pues no me gustó, porque como vine de mala gana. Mis hermanos vinieron siendo pequeños, aun no había hecho amigos casi en Ecuador, pero mis hermanas y yo sí, lo pasamos muy mal.

E: ¿Cómo fue la relación con tus padres después de tanto tiempo sin verlos?

M<sub>3</sub>: Con mi madre bien, hablaba con ella todos días y solo estuvimos un año separadas. Con mi padre fue diferente, llevaba muchos años sin verlo y durante el tiempo que estuvo solo en España estuvo con otra mujer y tuvieron un hijo. Nos enteramos cuando mi madre se vino a España, ella le perdono porque quería que la familia estuviera unida. Esa falta de lealtad a mi madre por su parte no me gusto, pero acepte la decisión que tomo ella. De hecho no conozco a ese hermanastro y no quiero conocerlo ni verlo.

E: ¿Qué fue lo que más te costo en tu proceso de adaptación?

M<sub>3</sub>: Con el lenguaje lo pase muy mal, en el colegio sobre todo, me estaban corrigiendo cada dos por tres. Yo usaba palabras similares para expresiones, pero que aquí no se decían y los niños me decían. Luego hay palabras que se usan en los dos países, pero que tiene diferente significado. Yo a veces hablaba y decía según que palabras que el significado no era el mismo para la otra persona que para mí, o al revés.

Cuando alguna vez me hablaba alguien y me decía alguna palabra que en mi país tenía un significado guarro o insultante, me chocaba bastante.

Luego a la hora de pronunciar la "C" y la "S" tenía dificultades, ya no te digo con la pronunciación de la "Z",...

E: ¿En algún momento te has puesto en contacto con alguna asociación en Zaragoza?

M<sub>3</sub>: No conozco nada de eso. Aquí en España no me gusta ir con gente de mi país. Creo que cuando llegan aquí confunden libertad con libertinaje. En Ecuador no hay tanta libertad como aquí, y cuando llegan a España llevan una vida de excesos, llevan ropa muy provocativa y les gusta ir llamando la atención. A mi todo eso no me gusta, y no quiero juntarme con nadie. También creo que no intentan integrarse en la sociedad española y a mí no me gusta.

Mi madre desde hace un tiempo va a una parroquia donde se junta con gente de Ecuador, allí celebran las fiestas típicas de allí y hacen cosas típicas de Ecuador. Pero a mí no me gusta.

E: ¿En algún momento te has sentido discriminada por ser una persona inmigrante?

M<sub>3</sub>: Nunca. A todos los sitios donde he estado me han tratado muy bien, nadie me ha negado la palabra, ni me ha insultado por ser extranjera. De



hecho aquí en Zaragoza iba a un colegio de pago y todos eran españoles menos yo, y me sentí muy a gusto allí.

## Bloque II

E: ¿Cómo te sentiste cuando llegaste a Zaragoza?

M<sub>3</sub>: Pues muy mal, yo no quería venir aquí, me obligo mi madre. Yo tenía mi vida hecha en Ecuador y aquí tuve que empezar de cero. Estando aquí me defraudaron los que creía mis amigos, lo pase mal por el desengaño, pero me alegre de poder descubrir que no merecían la pena. Lo pase muy mal durante el proceso de enfermedad y cuando murieron mis abuelos, porque no pude ir a verlos, ayudarlos ni despedirlos.

No tuve momentos de sentirme mal, porque aquí me relacione muy bien con la gente y me trataron muy bien.

E: ¿Tu idea es vivir en España o volverás a tu país?

M<sub>3</sub>: Yo estoy ahorrando y en un par de años cuando acabe la universidad me iré a Ecuador, a mi tierra, yo quiero vivir allí y no aquí.

## Bloque III

E: ¿Tu como ves que viven el proceso migratorio otras personas?

M<sub>3</sub>: La gente lo pasa mal, muy mal, cuenta que dejan toda su vida para hacer una nueva desde cero. Que vienen a ganar dinero para que su familia tenga mejor calidad de vida.

E: ¿Crees que las mujeres lo pasan peor que los hombres cuando dejan a sus hijos en el país de origen?

M<sub>3</sub>: Para un hombre es más fácil vivir solo, para una mujer no. Yo no quiero decir que sean todos hombres igual. Mi madre nos llamaba todos los días y todos los días lloraba. Alguna vez mi madre nos cuenta, que un día fue a

comer al Mc'Donalds con su primo y que se puso a llorar pensando si tendríamos para comer o no, cómo estaríamos cuidados,...

E: ¿Crees que ante esta situación tener trabajo, tener los papeles en regla para poder trabajar,... ayuda a sobrellevar el estrés generado por este cambio?

M<sub>3</sub>: Claro que ayuda, si tú tienes trabajo tienes la seguridad de que vas a recibir una cantidad de dinero fija al mes, y por tanto poder ayudar a la familia.

### **Entrevista a mujer nº 4**

País de origen: Colombia

Edad: 51

Años de residencia en Zaragoza: 12

## **Bloque I**

E: ¿Como que decidiste venir a España?

M<sub>4</sub>: ¿Por qué me vine? ¿Por qué emigre de mi país? Por el terremoto, yo me vine por un terremoto, en el 2000, entonces se acabo todo, se acabaron empresas, se acabo todo, yo trabajaba en un anticuario y como se acabo yo dije me voy, ¿Qué hago quedándome acá?, un terremoto se demora siete u ocho años, miren Haití hace 4 años y no han hecho nada.

E: ¿Lo decidiste tú?

M<sub>4</sub>: Si si lo decidí yo porque se acabo todo y no había en que trabajar y se demoraba mucho. Entonces había un primo acá en Zaragoza que me animo a que me viniera, si un primo que me dijo véngase, arregle todo, pasajes, todo y me viene pero era un riesgo también porque no sabía si me iba a quedar o me devolvían de Madrid, bueno me vine como turista hasta Cuba

y de Cuba me estuve ocho días y haya nos dijeron que nos viniéramos ligero para acá y entonces en Madrid a esperar en el aeropuerto a ver si nos daban la entrada a Madrid o algo. Presentamos un dinero que traíamos, que yo traía muchos dólares que me los presto mi hermano para que los presentara y me dieron la entrada y entonces me viene pa acá pa Zaragoza que estaba mi primo.

E: ¿Te planteaste las ventajas e inconvenientes al salir de tu país?

M<sub>4</sub>: De dinero, de dejar la familia...es muy triste dejar donde uno nace, la familia, todo, es que dejar la familia es muy duro.

E: ¿Emigraste solo o acompañado?

M<sub>4</sub>: Acompaña, con la esposa de mi primo, acompañada.

E: ¿Qué familia dejaste en el país de origen?

M<sub>4</sub>: Mama, Papa, mi hermana, mi sobrina y una tía que la quería mucho.

E: ¿Cuánto tiempo pensabas quedarte en el país de destino?

Pensaba en el trabajo, pero dure... yo llegue en Octubre, pero en Diciembre yo conseguía trabajo, porque fueron dos meses de entrada, en Octubre yo empecé a hacer limpieza, una chica de Colombia se fue y me dijo que me dejaba... pero es muy duro, porque donde vivíamos éramos 10 colombianos, y todos ya tenían un trabajo fijo y tenían cosas pero nadie da nada, caminamos a limpiar allí o... gaste y gaste dinero del que traje de Colombia cuando un amigo mío dijo necesitamos una chica para un remplazo que se va a ir para Colombia entonces dijo mi primo, ha pues ahí está mi prima, pero el primero pensaba en la esposa, no en mi, pensaba primero que la esposa abarcara todo y en Noviembre, el 31 de Noviembre ella se fue para Colombia y ella dijo que me lo dejaba a mí.

Es duro porque el bus, eran diez portales, a las cinco de la mañana, ir a la Navarra, de la Navarra pasar a la Madrid, de la Madrid pasar a así hasta las 4 de la tarde, y muy mal pagado pero con eso empecé.

Después de que el señor me vio que yo trabajaba, acabé el remplazo y me dejo recogiendo basura en portales.

E: Pero cuando tú viniste, ¿pensabas quedarte el tiempo que llevas ahora o pensabas volver antes a Colombia?

M<sub>4</sub>: Venían cuatro meses de estar aquí, como no veía el progreso que yo quería entonces fui dos veces al pasaje para volverme, pero una persona me ayudo mucho diciéndome "no se valla, espere, espere" y aquí llevo 11 años y voy conociendo gente que me quiere, voy conociendo gente que me fue apoyando. Algo bueno que me sucedió, fueron los papeles, que conocí a una persona limpiando un portal que me pregunto si tenía los papeles, y le dije que no y me dijo que me los daba pero yo a cambio le trabajaba, entonces hicimos un convenio, yo trabajaba y ella me aseguraba.

E: ¿Tenías pensado reunir a tu familia en el país de destino?

Si, traerme a mis papas, a mi hermana, a mi sobrina, pero cuando mi Papa murió ya olvide un poco eso y si me gustaría traer a mi mama pero a pasar un tiempito, un mes o así como de vacaciones.

E: ¿Tu primo supuso un apoyo para ti?

M<sub>4</sub>: Llegar y encontrar a alguien es muy bueno, pero pensé que era bueno pero pensé que él era un apoyo para mí, pero el apoyo de él era para la esposa

E: ¿Te pusiste en contacto con alguna organización?

M<sub>4</sub>: Un amigo que me acompañó y me dijo camine a la Seguridad Social, a la CCOO, empadrónese... pasaporte... eso seguro, pero ya luego yo, cuando tenía mi trabajo vivía bien.

E: ¿A qué te costó más adaptarte? (Idioma, cultura, alimentación, cambio de status, trabajo, calidad de vida...)

M<sub>4</sub>: Ehhhh al horario, allá son 7 horas de diferencia, entonces aquí el comer, el dormir, los utensilios de aseo son diferentes, la escoba, de la fregona... son diferentes las palabras.

E: ¿Te costó adaptarte al cambio de trabajo?

M<sub>4</sub>: Si, es duro, es difícil, pero claro al principio, el dolor de las manos, de los pies, el tener que levantarse temprano, correr pa allí, correr para allá eeeh entonces es duro, se maltrata el cuerpo, los productos son más fuertes.

## Bloque II

E: ¿Has tenido momentos en los que hayas sentido nostalgia, tristeza, miedo, pena, rabia,...?

M<sub>4</sub>: Ehh si, nostalgia, deja lo que más quiere uno, el pueblo y la familia, los amigos, pero o sea, la palabra amigos es grande, y acá no tengo amistades, solamente tengo cuatro personas que quiero y algo que me sucedió es que aquí me adapte porque, la gente se adaptó conmigo y yo me adapte con la gente con la que trabajo, cada cual me quiere a su manera y llevo ya quince años acá, tengo mis papeles, mi nacionalidad y entonces estoy más segura, más contenta.

E: ¿Cuándo se dieron más estos momentos, nada más llegar o con el paso del tiempo?

M<sub>4</sub>: Siempre hay nostalgia, hay días de nostalgia, en las Navidades, entonces yo llamo a mama y me dice, estoy haciendo tal cosa, las comidas, y estar con la familia reunida, con los que te quieren.

E: ¿Qué repercusiones tenía esto para ti?

M<sub>4</sub>: He madurado, he aprendido a ser más fuerte, me he hecho más persona, mucho más realizada, porque tengo mi dinero, he vivido sola, ¿qué más?

E: En los momentos de bajo estado de ánimo, ¿qué hacías para sentirte mejor?

M<sub>4</sub>: Cuando estoy baja de ánimo mi gran alegría es hablar con mi mama e ir a la Iglesia.

E: ¿Desde qué llegaste has mantenido contacto con otras personas inmigrantes?

M<sub>4</sub>: Te dije al principio que tengo cuatro amigos que son especiales acá, pero no me gusta visitar amigos colombianos porque cada uno ha hecho muchas cosas, y yo no hecho nada. Les gusta más que presumir, ay yo compre una casa, ay compre tal cosa, pero yo llevo 11 años y no me podido comprar nada, tengo mis ahorros, entonces no me gusta por eso. No me siento bien, ellos discotequean, ellos van a fiestas, ellos toman mucho, van a los bares de los otros... empezando que mi primo y yo nos queríamos mucho eh? Se caso con una colombiana tuvo a su hijo pero ya pero ya.

E: ¿Desde qué llegaste has mantenido contacto con españoles?

M<sub>4</sub>: Me gustan, me gustan más los españoles que los colombianos y tengo casas que me invitan mucho a cosas creativas, lúdicas pero me gusta más estar con españoles.

E: Y en general, ¿Se ha visto alterada tu perspectiva de la migración?

M<sub>4</sub>: Mi expectativa es comprarme algo para mi vejez, una casa en Colombia, y tengo las mismas, que yo tenga algo bueno en mi país, para mí. Así que eso ayuda, el ver que se va cumplir, que lo puedes hacer...

### Bloque III

E: ¿Crees que todas las personas lo viven igual que tú?

M<sub>4</sub>: ¿Lo de emigrar? Emigrar es... hay ciertas personas que emigran por la situación económica en cada país, hay otros que emigran porque no se han adaptado al mismo país, pues hay personas que no se adaptan a su estado emocional, pero emigrar es saber poder emigrar y saber adaptarse donde se va a emigrar y eso es pura suerte, emigrar es una suerte, porque hay gente que llega al país que quiere, pero no se adaptan a los trabajos, a pensar que en Colombia se parrandea y pensar que se tienen más cosas de lo que se tiene acá y la gente no se adapta a eso, aquí hay que llegar y el trabajo es lo primordial, compartir con gente que lo quiera a uno pero de aquí, de donde emigro y creo que lo vive mejor la mujer.

E: ¿Crees que lo viven igual personas de otros países latinoamericanos?

M<sub>4</sub>: Perú, Ecuador y Bolivia son los que mejor se adaptan y fue porque ellos podían entrar y salir cuando quisieran, existía un convenio con esos países y ellos decían, voy vengo voy vengo y fueron los que aprovecharon, aquí aprovecharon muchas cosas y aprovecharon el trabajo, porque ellos son muy trabajadores, más que todos las mujeres ecuatorianas, peruanas y bolivianas, ellas son muy trabajadoras, el hombre no sé, pero la mujer sí. Aprovecharon y entro el abuelo, el tatarabuelo, el primo, el nieto, el sobrino... y ahora nosotros que tenemos la nacionalidad española no podemos traer a nadie. Ya eso lo quitaron, eso hace tres años lo quitaron, pero tenemos derecho, pero no podemos porque ahora está la seguridad social muy...ya se han dado cuenta de que han gastado mucho dinero con mucho inmigrante y entonces creo que esos tres países fueron los más.... Porque nosotros para entrar acá no entramos como ellos, teníamos que

tener un turismo y entrabamos con pasaporte, nosotros no entramos con papeles, entrabamos con el pasaporte y en cambio ellos entraban sin nada, ellos aprovecharon.

E: ¿Qué crees que influye en tener un mal duelo? Por ejemplo si tu hubieras dejado hijos en Colombia...

M<sub>4</sub>: Si yo tuviera hijos en Colombia más me adaptaba porque sé que los puedo traer, porque había a ver... Había reagrupación familiar. Entonces unos tenían que adaptarse para poder traer la familia y hay gente que vive bueno acá porque se trajo... viven todos en su casa, comparten todo, el abuelo.

Entonces, adaptarse aquí hay que adaptarse al tiempo, a los trabajos, para poder ser alguien acá, para poder ser alguien acá y adaptarse con los que trabaja uno, saber que por la mañana se levanta uno y decir me voy a trabajar a donde tal, tal y tal y se adapta uno.

E: ¿Y el hecho de tener una red de apoyo aquí, ayuda en esa adaptación?

M<sub>4</sub>: Si me ha ayudado mucho porque tengo gente muy querida, muy especial, me han ayudado, me han dicho haga esto, haga lo otro, ubícate acá y mis jefas que son estupendas, con todas llevo el mismo tiempo trabajando.



## ANEXO IV: Transcripciones no literales

### Entrevista profesional nº4

#### Psicólogo de Servicios Sociales especializados

##### Bloque I

- Para las personas inmigrantes, la patria sigue estando y es muy importante el mito de retorno y como lo maneja y lo dañino que puede ser para los hijos.
- Es un duelo elegido.
- El planteamiento duele al principio y es contraproducente hablar de ellos no hay que hablar de pérdidas sino de ganancias, no centrar la intervención en lo negativo.
- En la mujer, hay otro problema añadido, se dedica a trabajos domésticos que hacen desaparecer las relaciones sociales sanas y pueden dar lugar a psicopatologías.
- Aspectos que pueden agravar el duelo: la solvencia económica, dificultad de relaciones entre iguales, la familia...
- Debate: ¿Se da siempre un duelo? No todo es duelo, hay pérdidas y dolor pero también ganancias.
- La elaboración del duelo es seguir viviendo sin eso que has perdido.
- Hay aspectos interpersonales que se escapan, la persona y la voluntad que esta tenga.
- Reagrupación familiar, en algunos casos puede ser negativa.
- Nuevo proyecto de vida, las expectativas, que se cumplan ayuda, por eso tienen mucho peso las falsas expectativas
- Re-duelo: Vuelta a vivir el duelo por viajes al país de origen.
- El tema lingüístico en este caso encaja bien.
- Si aumentamos las ganancias se minimiza el duelo (intervención)
- Quién toma la decisión de emigrar es fundamental, así como los conflictos previos.

## Entrevista profesional nº5

### Trabajador Social del Centro de Atención Primaria del barrio de Delicias

#### Bloque I

E: Qué condiciones crees tú que llevan a que se dé un duelo peor, o sea, que se convierta un poco en patológico, por sexo, en que edades... el dejar familia en el país de origen....

P<sub>5</sub>: Mira aquí la gente desde el punto de vista del trabajo social, llegan diagnosticados. Hemos visto mucho inmigrante que vino en su momento principalmente con bastantes patologías y si que una de las cosas que se veían eran los duelos migratorios, trastornos de ansiedad, depresiones... o incluso alguna esquizofrenia y todos se derivaban al centro de salud mental de Escultor Palao. Eran principalmente de los primeros que llegaban aquí hace veintitantos años eran hombres, y aquí se ha visto hombre pero yo no he visto mucho joven más bien a partir de 40 años pues que venía con patología bastante complicada y no tanto de Latinoamérica. A las mujeres les costaba mucho salir al principio, esto ha ido mejorando aunque no tanto en las mujeres africanas.

E: No se si tu habrás tenido algún caso en que hayas aconsejado el asociacionismo... el contacto con el grupo étnico...

P<sub>5</sub>: Si, sí que ha habido duelos migratorios pero relativos, en centroamericanos por problemas de separación, por separaciones matrimoniales, pero vamos no ha sido nunca algo que hayamos visto mucho aquí.

E: El tema de falsas expectativas, de que vengan aquí y no se cumplan.

P<sub>5</sub>: Eso no ha habido problema, lo está habiendo ahora con la crisis, aquí alrededor lo que tenemos es mucha casa dormitorio.

E: La situación administrativa.

P<sub>5</sub>: En cuanto a salud los cambios se pueden dar ahora.

E: El hecho de tener un trabajo estable y tal, demanda más la gente que está en paro...

P<sub>5</sub>: ¿Los servicios en general? Aquí tenemos una gran población inmigrante y los africanos no demandan tanto, sino más bien los senegaleses, continuamente.

E: A la hora de la cultura, ¿tú crees que cuanto más distantes son las culturas de origen y destino, más problemas están teniendo para integrarse?

P<sub>5</sub>: Yo creo que los sudamericanos se han integrado bien y han demandado cosas puntuales.

## Bloque II

E: Respecto a tu experiencia que conoces que se haga en la ciudad de Zaragoza respecto al duelo migratorio

P<sub>5</sub>: La Casa de las Culturas funciona muy bien y también la asociación de vecinos del barrio de Delicias de Manuel Viola...

E: ¿Se hace necesaria una mayor intervención sobre este tema?

P<sub>5</sub>: Yo creo que no, que para los casos que he tenido yo aquí a día de hoy hay recursos suficientes, han sido casos puntuales. Muchas veces el duelo migratorio es un problema de fondo (un alcoholismo, unos malos tratos...) no es algo por lo que se venga aquí diagnosticado, por ejemplo en el caso de los latinoamericanos vienen mucho por el paro y los malos tratos y entonces sí que detectabas que había un duelo migratorio porque echaban en falta aquí a su familia para que les arropara ante las amenazas del marido.

## ANEXO V: Tabla de informantes

Mujeres				
	Edad	País de origen	Años residiendo en Zaragoza	Familia en país de origen
<b>1</b>	40 años	Nicaragua	7 años	Si, marido e hijos
<b>2</b>	31 años	República Dominicana	6 años	Si, marido e hijos
<b>3</b>	23 años	Ecuador	9 años	No
<b>4</b>	51 años	Colombia	12 años	Si, madre y hermana

Profesionales			
	Cargo que ocupa	Centro de trabajo	Interés de la entrevista
<b>1</b>	Trabajadora social	Servicios Sociales especializados	Su trabajo lo desarrolla en un servicio especializado para población inmigrante.
<b>2</b>	Trabajadora social	Centro de Atención Primaria del barrio de las Fuentes	Ha llevado a cabo trabajo comunitario para y con población inmigrante
<b>3</b>	Trabajador social y profesor de Universidad	Universidad Pablo de Olavide, Sevilla	Ha realizado importantes trabajos de investigación acerca del duelo migratorio
<b>4</b>	Psicólogo	Servicios Sociales especializados	Desempeña su labor profesional en un servicio especializado en la atención a población de origen extranjero
<b>5</b>	Trabajador social	Centro de Atención Primaria del barrio Delicias	Ejerce su labor profesional en un barrio con un alto índice de población extranjera