

Mujeres Inmigrantes y Salud

Salud emocional



Edita: Asociación Mujeres Opañel
Sede Social: Plaza de Cantoria, 2-Bajo. 28019 MADRID
Tel.: 91 472 95 40 / 83 78
www.amo.org.es

Diseño: Make U Digital

© Asociación Mujeres Opañel
Edición 2020

Subvencionado por la Dirección General de Inclusión y Atención Humanitaria perteneciente a la Secretaría de Estado de Migraciones del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones y cofinanciado por el Fondo de Asilo. Migración e Integración de la Unión Europea

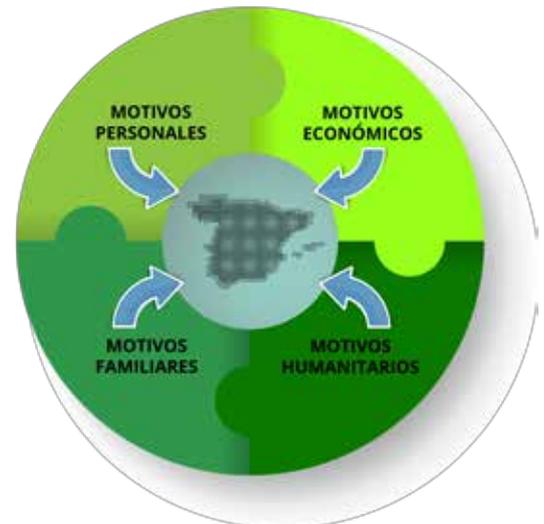
Salud emocional de las mujeres inmigrantes

El proceso migratorio

Cuando se habla de mujer inmigrante parece que todas fuésemos iguales y tuviésemos las mismas necesidades y la misma historia de vida. Esto mismo ocurre cuando se habla de los motivos que hemos tenido para salir de nuestros países.

Cada una de nosotras tiene unas motivaciones y unos objetivos diferentes para venir a España:

- **Motivos económicos:** trabajar y conseguir dinero para mandar a nuestros países y dar todo lo necesario a nuestra familia.
- **Motivos personales:** completar los estudios, tener más libertad, buscar nuevas oportunidades, etc.
- **Motivos familiares:** proyecto familiar migratorio común, unidad familiar, etc.
- **Motivos políticos y por razones humanitarias:** huida de regímenes autoritarios, por persecuciones por “ser mujer”, para conseguir atención médica ante enfermedad, etc.



Tenemos que tener en cuenta:

- Que procedemos de países y culturas diferentes, por lo que no todas las mujeres inmigrantes tenemos las mismas costumbres.
- Que en ocasiones venimos solas, otras veces venimos con pareja, otras con amistades. Podemos conocer gente en España o no conocer a nadie.
- Que algunas conocemos el idioma y otras no.
- Que tenemos diversidad de creencias, religiones y tradiciones.



Recuerda que

Estos aspectos, junto con todo lo que hemos vivido y nuestra propia personalidad, hacen que la realidad de cada una de nosotras sea diferente.

Cada una de nosotras tiene sus propios objetivos, sueños y miedos, y cada una contamos con nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles.

Aunque tenemos muchos puntos en común que nos unen, como ser mujeres, estar lejos de nuestras casas y ser fuertes y valientes como para haber emigrado.

Etapas del proceso migratorio

- **Etapla preparatoria:** antes del viaje, es cuando decidimos quién emigra, dónde y cómo. Cuanto más preparado este nuestro viaje más fácil será.

- **Momento de la migración:** el momento de la marcha. Nuestra actitud va a ser fundamental para tener más probabilidades de éxito, tiene que ser positiva y de superación.

- **Asentamiento:** llegamos al país elegido y tenemos que aprenderlo todo sobre él. Las normas, los papeleos, el idioma, buscar trabajo, etc.

- **Adaptación:** ya llevamos varios años en el país. Ahora nos esforzamos por combinar nuestra cultura de origen con la del país de acogida, para poder vivir aquí y no perder nuestra identidad cultural.

- **Integración:** este es el objetivo de la mayoría de las personas migrantes. Ya conocemos bien la cultura y las costumbres del país de acogida, pero durante el camino no hemos olvidado nuestra propia cultura. Ahora nuestra cultura es más rica.



Soy mujer y soy inmigrante

Nuestro proceso migratorio va a estar también condicionado por el hecho de ser mujer. Vamos a trabajar con condiciones normalmente peores en sueldo y derechos, tenemos mayor responsabilidad en el cuidado de la familia y el hogar y menos independencia que los hombres.

Estos factores nos suman una carga adicional de angustia, lo que influye en nuestro proceso migratorio, siendo más lento y difícil.

Quizá en nuestros países haya unos modelos diferentes sobre los papeles de la mujer y el hombre en la vida.

En España puede que nos encontremos con modelos más igualitarios, que dicen que mujeres y hombres tenemos los mismos derechos y obligaciones, que podemos hacer las mismas cosas y tener la misma libertad.

Al llegar a España nos encontramos con mucha información (televisión, Internet u otros medios de comunicación), nuevos derechos como mujeres, más oportunidades de estudiar, acceso a la planificación familiar, determinadas oportunidades o recursos que no teníamos antes o que no habíamos usado. Puede que empecemos a pensar o comportarnos de otra forma, a plantearnos lo que nosotras queremos y deseamos como mujeres, y el papel que nos ha asignado la sociedad por el hecho de serlo.

Esta situación se vive más intensamente en las mujeres jóvenes o en nuestras hijas, lo que puede traer conflictos entre personas de diferentes edades con diferentes formas de ver la vida.



Salud emocional

La adaptación, ¿por qué me siento mal?

Pocos cambios a los que debe adaptarse un ser humano son tan amplios y complicados como los que conlleva la migración.

Prácticamente todo lo que rodea a la persona cambia: alimentación, relaciones familiares y sociales, clima, lengua, cultura, etc.

Estos cambios producen un gran estrés y lo que llamamos duelo migratorio o síndrome de Ulises.

El estrés es la tensión que sufrimos cuando tenemos situaciones muy agobiantes y no sabemos cómo solucionarlas. Nos puede causar cambios en el cuerpo y en la mente, incluso provocarnos enfermedades.

En nuestro caso tenemos que acostumbrarnos y aprender muchas cosas relacionadas con el nuevo país.

El duelo es el proceso que vivimos cuando perdemos algo importante para nosotras, pero nuestra vida continúa y tenemos que ir aprendiendo a seguir adelante con esa pérdida.

En la migración se habla de 7 duelos: la familia y los seres queridos, la lengua, la cultura, la tierra, el estatus social, el contacto con el grupo al que pertenecemos y los riesgos para la integridad física.

Cuando convivimos con una cultura diferente a la nuestra podemos experimentar la “aculturación”, que conlleva una pérdida de la propia cultura. Esto sucede cuando existe una cultura dominante. El objetivo sería conseguir el intercambio y la convivencia respetuosa entre ambas culturas, lo que favorece nuestro equilibrio emocional.



Consecuencias psicosociales del proceso migratorio

- **Choque de expectativas:** las ideas sobre lo que nos íbamos a encontrar aquí no se corresponden con lo que realmente nos encontramos.
- **Choque cultural:** tenemos que adaptarnos rápidamente a un nuevo idioma, nueva cultura, costumbres, alimentos, etc. Hay que aprender y desarrollar nuevas habilidades.
- **Miedo:** a no saber qué va a ocurrir, a sufrir daño físico, al rechazo, a fracasar en un proyecto en el que hemos invertido mucho, a tener problemas con la documentación, etc.
- **Desarraigo:** estamos lejos de nuestra tierra con muchos sentimientos de añoranza por nuestras familias, nuestras comidas, nuestros paisajes, por todo. Y no nos sentimos de aquí ni de allí.
- **Separación de la familia:** el dejar en nuestros países a madres, padres, pareja, hermanas y hermanos y sobre todo hijos e hijas, nos produce sentimientos de tristeza y de culpabilidad, de responsabilidad por lo que les ocurrirá y porque dependen económicamente de nosotras.



Salud emocional

Factores estresantes para nuestra salud emocional

- Vivienda: malas condiciones, dificultad para encontrarla.
- Acumulación de problemas.
- Accidentes laborales y enfermedades.
- Riesgos físicos en el trayecto migratorio.
- Posibilidad de ser víctima de actitudes racistas.
- Pérdida de estatus social y económico.
- Triple discriminación: por ser mujer, migrante y con déficit de recursos.
- Pocas posibilidades de actuar para defendernos de la explotación.
- Dificultades en la tramitación de documentos.
- Dificultad para encontrar un empleo y sus malas condiciones.
- Situación económica, deudas y envío de remesas.
- Idioma.
- Responsabilidades familiares no compartidas.
- Embarazo.
- Violencia de género.

Todas estas circunstancias pueden causarnos mayor estrés, si no tenemos herramientas suficientes para manejarlas y no contamos con suficiente apoyo.

Mujeres inmigrantes y salud

Síntomas del estrés

En este apartado veremos qué síntomas podemos tener que nos indicarán que estamos pasando por una situación de estrés excesivo y que debemos cuidarnos para superarlo.

Ya hemos visto qué factores pueden agravar este estrés, ahora vamos a ver que síntomas tiene.

Vamos a dividir estos síntomas por áreas, según la parte de nosotras que se ve más afectada.

EMOCIONAL (Emociones)	COGNITIVA (Pensamiento)	CONDUCTUAL (Comportamiento)	FÍSICA (Cuerpo)
<ul style="list-style-type: none">- Miedo.- Nerviosismo y preocupaciones.- Inestabilidad e irritabilidad.- Pérdida de la energía física o psíquica.- Bajo estado de ánimo, apatía, pesimismo.- Baja autoestima.- Cambios y altibajos emocionales.	<ul style="list-style-type: none">- Confusión mental, no se piensa con claridad.- Bloqueo mental.- Rumiaciones de preocupación.- Distracciones y falta de memoria.- Dificultad para tomar decisiones.	<ul style="list-style-type: none">- Fumar y beber más de lo habitual.- Abusar de medicamentos.- Desorden en la alimentación- Insomnio, problemas de sueño.	<ul style="list-style-type: none">- Malestar físico: dolor de cabeza, muscular, de estómago, opresión en el pecho.- Agotamiento, cansancio extremo.- Cambios de peso.-Caída del cabello.- Problemas en la piel.

Pautas psicológicas que ayudan a sentirse mejor



Recuerda que

Estos síntomas son respuestas naturales de nuestro cuerpo y mente a las situaciones por las que estamos pasando.

Esta situación es temporal, no vamos a sentirnos así para siempre.

Podemos hacer cosas para protegernos y para superar nuestros problemas y sentirnos mejor.

Para afrontar los momentos de crisis en los que nos sentimos incapaces de enfrentarnos a la realidad y pensamos que hemos llegado al límite, hemos de hablar de nuestros miedos, expresar la angustia, entristecernos e incluso llorar, sin vergüenza ni miedo a lo que opinen otras personas.

- Enfrentaremos la crisis de poco en poco, pero la enfrentaremos, no tenemos que evitarla ni enterrarla, pues no se curará sola.
- Buscaremos apoyo y comprensión en nuestra familia y en nuestro entorno, ya sean amistades o profesionales de entidades o servicios de atención y apoyo para mujeres inmigrantes.
- Ante situaciones de dolor no hay que aparentar ser más fuerte de lo que en realidad se es, sino tratar el dolor como una parte más de las experiencias de la vida. Tenemos que reconocer nuestro problema, cómo de grande es y cuánto nos está afectando, y saber que con ayuda y esfuerzo lo vamos a superar.
- Necesitamos recuperar la confianza en nosotras mismas, en que somos capaces de superar cualquier obstáculo. Somos fuertes y valientes o no hubiéramos sido capaces de emigrar.

Mujeres inmigrantes y salud

- No culpemos a otras personas, puede que nos alivie pero no nos ayuda a solucionar las cosas.
- Es mejor que aceptemos la ayuda que nos ofrezcan y reconozcamos que no estamos bien.
- Es muy positivo que busquemos cómo resolver nuestras contradicciones internas, entre la culpabilidad por haber dejado en nuestro país a las personas queridas y la búsqueda de una vida mejor para ellas y para nosotras.
- También es importante que valoremos nuestros progresos, aquello que hemos conseguido, buscar y fijarse más en lo positivo que en lo negativo.
- No tomemos decisiones apresuradas, hay que tomarse su tiempo para ver todas las opciones y sus consecuencias, y así poder tomar la mejor decisión.



Salud emocional



Si tenemos hijas o hijos en nuestro país de origen es bueno recordarnos que, aunque físicamente estén ausentes, están presentes en nuestra mente y en nuestro corazón y son una gran motivación para darnos fuerzas, sabiendo que es una separación temporal. La familia, aunque esté separada, puede ayudarnos a rebajar el estrés si se convierte en una fuerza positiva, si sabemos y sentimos que estamos unidas.

La experiencia de emigrar también tiene efectos positivos, de hecho la mayoría de ellos lo son, aunque nos puede costar un tiempo verlos. Hemos salido fortalecidas, hemos aprendido a asumir cambios físicos, psicológicos y emocionales, a enfrentarnos al miedo, a aguantar la soledad y la inseguridad.

Hemos de darnos cuenta y valorar nuestro cambio de identidad, descubriendo de lo que somos capaces, nuevas habilidades, recursos e ideas sobre nosotras mismas. Probablemente todas estas capacidades ya estaban en nosotras y con esta situación han salido a la luz y las hemos visto. Ahora solo nos queda valorarlas y felicitarlas por ellas.

Efectos emocionales positivos de la migración





Subvencionado por:



Cofinanciado por:



Realizado por:

