

Mujeres Inmigrantes y Salud

Salud emocional

estrategias para sentirse mejor



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: estrategias para sentirse mejor

Aspectos psicosociales de las mujeres inmigrantes

Las mujeres inmigrantes tienen en común ciertos factores psicosociales que pueden convertirse en factores estresantes. Aunque no debemos olvidar que no hay un solo perfil de mujeres inmigrantes y que cada una puede estar influida por diferentes factores.

Podemos dividir estos aspectos psicosociales según provengan del hecho de ser mujer o del hecho de ser inmigrante.



Mujeres inmigrantes y salud

Por ser mujer se suele tener una mayor responsabilidad en el cuidado de la familia y la casa, incluso a veces esta responsabilidad es total y no está compartida con nadie. Esto implica mayores problemas a la hora de tener y mantener un trabajo, por lo que se accede a trabajos que se puedan compatibilizar, de menor jornada y por tanto de menor sueldo. Lo que a su vez va a provocar que el nivel de vida sea muy precario, teniendo dificultades para cubrir los gastos básicos de la vida. Asimismo, no hay tiempo para actividades personales, de ocio, educación, deporte, lo que conlleva menos oportunidades tanto de mejorar laboralmente como de tener tiempo para una misma.

Como mujer también hay que enfrentar situaciones de discriminación y actitudes sexistas, que consideran a la mujer como un objeto y una posesión y de inferior valor al hombre. Siendo la máxima expresión de esta desigualdad la violencia de género.

Las mujeres llevan muchos años luchando por conseguir derechos básicos en muchos países del mundo, pero es un hecho que en la mayoría de ellos la discriminación existe por el mero hecho de nacer mujer. Desde distintas instituciones, incluso internacionales, se está trabajando para que la igualdad entre mujeres y hombres sea una realidad y tengamos las mismas oportunidades. En España existe una ley de igualdad de género y se protege formalmente a la mujer ante las desigualdades.



Salud emocional: estrategias para sentirse mejor

Por el hecho de ser inmigrante se está sometida a la exigencia de la documentación y a la presión de conseguir los requisitos para obtenerla o renovarla. También existe mucha presión para aprender el idioma y la cultura española. No se suele contar con mucho apoyo, al no tener aquí familia o amistades, por lo que se sufre soledad y aislamiento, además de la añoranza por estar separada de la tierra y las personas queridas.

Se pueden sufrir diferentes formas de discriminación y actitudes racistas tanto en el trabajo como en nuestras relaciones sociales.

Se encuentran trabajos con condiciones abusivas, mal pagados, con horarios muy extensos, de poca cualificación, sin estabilidad, con discriminación por ser inmigrante y en ocasiones también por ser mujer. Normalmente los sectores en los que se pueden insertar las mujeres inmigrantes independientemente de su formación son mayoritariamente servicio doméstico, hostelería y agricultura, que son tres sectores especialmente duros.

La situación económica tan precaria que viene asociada a estos factores hace que sea difícil el acceso a una vivienda con condiciones dignas, a una buena alimentación o a la cobertura de las necesidades más básicas. Sobre todo, cuando es necesario mandar dinero a la familia en origen.

Cuando todas estas situaciones te superan y no te ves capaz de enfrentarte a ellas y poner soluciones a aquello que se pueda solucionar y asumir lo que no, puedes sufrir estrés y ansiedad. Va a depender no sólo de lo que te pase sino de cómo vivas tú lo que te está pasando y de las herramientas que tengas para solucionarlo.



¿Qué es el estrés?

Nos encontramos en una situación de estrés cuando percibimos que nuestros recursos (conocimientos, dinero, herramientas) no son suficientes para responder a lo que creemos que se nos está pidiendo. Puede ser que la situación realmente nos exija más de lo que podemos hacer o que lo percibamos así, aunque no sea verdad.

Por lo tanto, el estrés es un proceso que depende de las cosas que suceden, del significado que tengan para la persona, y de la valoración que hacemos sobre nuestros recursos para afrontarla.

Cierta dosis de estrés puede ser positiva. Las personas se sienten y funcionan mejor cuando están algo activadas. El nivel más adecuado varía de persona a persona.

Ejemplo:

Ante una entrevista de trabajo, Catalina cree que no tiene ninguna posibilidad por su falta de experiencia y además cree que lo va a hacer fatal porque no va a saber qué decir y porque en otras entrevistas le ha pasado lo mismo. Catalina tendrá un alto grado de estrés en esa entrevista y probablemente se le dé fatal.

Zhora ante la misma entrevista va pensando que aunque no tiene mucha experiencia se ve capaz de hacer bien el trabajo y tiene conocimientos para ello, además se ha preparado lo que va a decir en la entrevista, por lo que cree que puede tener alguna posibilidad. Zhora hará mucho mejor que Catalina esta entrevista, aunque ambas no tengan experiencia para el puesto, porque va más confiada en sus habilidades y con optimismo.

Salud emocional: estrategias para sentirse mejor

Factores estresantes

Un factor estresante es cualquier situación externa o interna potencialmente desencadenante de respuestas de estrés.

En general, todas las situaciones que suponen un cambio en nuestra vida son potencialmente estresantes ya que exigen que modifiquemos nuestra conducta para adaptarnos a la situación.

Podemos dividirlos en 3 clases:

- ▷ Acontecimientos vitales intensos y extraordinarios: pérdida de seres queridos, migración.
- ▷ Sucesos estresantes diarios: discusiones, exceso de trabajo, el idioma.
- ▷ Situaciones de tensión crónica: conflictos familiares permanentes, estar en paro mucho tiempo, permanente necesidad de trabajo para renovar la documentación.



Qué hacemos para manejar el estrés

Podemos centrarnos en el problema o en la emoción que nos produce. También podemos usar una combinación de ambas estrategias.

▷ Centradas en el problema: se centran directamente en la situación estresante tratando de solucionarla o ponerle fin. Por ejemplo, ante los problemas con el idioma, nos apuntamos a clases de castellano. Adecuadas cuando el problema se puede controlar y solucionar.

▷ Centradas en la emoción: dirigidas a que las respuestas emocionales sean menores. Por ejemplo, tratar de relajarse o distraerse para estar menos nerviosa. Adecuadas cuando hay hechos que no podemos controlar y que no admiten solución como la pérdida de un ser querido.

Estas estrategias pueden ser tanto activas como pasivas. Con las activas se hacen esfuerzos por manejar los eventos estresantes. Son más efectivas en general porque enfrentan la situación. Las pasivas tratan de evitar la situación, son eficaces a corto plazo, pero a largo plazo no solucionan los problemas.

Se elegirán unas estrategias u otras dependiendo de la situación, las características de la persona y sus recursos.

El afrontamiento es efectivo si consigue reducir la activación de nuestro cuerpo, la persona vuelve a su funcionamiento normal y se libera del malestar psicológico.

Las estrategias que acaben con el malestar o lo reduzcan mucho, tenderán a ser repetidas en un futuro.

Salud emocional: estrategias para sentirse mejor

Consejos para reducir el estrés

- Hacer ejercicio: nos distrae, elimina tensión, se duerme mejor y mejora nuestra autoestima.
- Comer bien.
- Hacer actividades de ocio, que nos diviertan y nos hagan disfrutar.
- Dormir bien: el sueño es muy importante para recuperarnos del desgaste que nos causa el estrés.
- Practicar técnicas de relajación.
- Pensar de forma positiva.
- Hablar con personas de confianza.
- Ser flexibles y eliminar el perfeccionismo.
- Aprender a decir que no.
- Hacer una cosa cada vez.



Autoconocimiento e identificación de emociones

Una emoción es algo que sentimos, una reacción interna al ambiente que viene acompañada de cambios en el cuerpo. Nos prepara para actuar, como por ejemplo el enfado me prepara para atacar.



Las **emociones básicas** son: sorpresa, aversión (disgusto, asco), ira (rabia, enfado), alegría, tristeza y miedo. Estas emociones son respuestas inmediatas, rápidas, poco controlables y nacemos con ellas.

Por otro lado están las **emociones complejas y sentimientos**, que son menos inmediatos, duran más tiempo y se puede aprender a controlarlos. No nacemos con ellos, los vamos aprendiendo con nuestra historia vital. Aquí incluiríamos la felicidad, la ilusión, la esperanza, la nostalgia, el odio, la envidia, los celos, etc.

Comprender la ansiedad

La mayoría de las personas han experimentado alguna vez ansiedad. La ansiedad permite que el organismo se ponga en alerta y active sus mecanismos de defensa ante una situación que pueda ser desagradable o peligrosa. Es una respuesta emocional, que varía según el factor que la provoque, y va acompañada de un conjunto de emociones molestas como nerviosismo, miedo, recelo. Normalmente está asociada a preocupaciones excesivas.

Esta emoción nos avisa de que tendríamos que hacer algo. Las amenazas que sentimos normalmente son psicológicas, como la pérdida del trabajo y la falta de dinero, y no requieren una respuesta física inmediata. Lamentablemente nuestro cuerpo reacciona ante cualquier amenaza como si hiciera falta una respuesta inmediata y nos activamos a nivel físico y mental.

Nos encontramos todos los días con situaciones ante las que es bueno y adaptativo que nuestro organismo se active. Por ejemplo, cuando me quedo sin trabajo un nivel de ansiedad no muy grande hace que aumente mi motivación hacia la búsqueda y que funcione mejor.

La respuesta emocional a la ansiedad puede:

- Ser causada por un factor estresante, como la pérdida de un trabajo.
- No tener una causa real aparente.
- Ser muy exagerada respecto al hecho que la provoca. Por ejemplo, ante una entrevista de trabajo nos quedamos en blanco y no somos capaces de hablar.



Cuando la ansiedad se convierte en un problema

Aunque un grado normal de ansiedad nos ayuda a actuar, cuando es excesiva, se da durante mucho tiempo o la sufrimos sin motivo, pasa a convertirse en un problema, cambia nuestro comportamiento y es una amenaza para nuestro cuerpo y nuestra mente, algo que no podemos controlar.

¿Por qué llegamos a sentir ansiedad malsana?

1. Porque hay muchas amenazas reales:

Se desbordan nuestras capacidades de afrontamiento. Estaría relacionada con mi “mundo externo”.

2. Por lo que pienso acerca de los problemas, decisiones, acerca de situaciones cotidianas:

Percibirlos como peligrosos y amenazantes en exceso y también anticipar estas amenazas en el futuro. Esto tiene que ver con “mi mundo interno”.

3. Por lo que hago o dejo de hacer ante ellos:

Pensar todo el tiempo, pensar todos los problemas a la vez, huir y evitar, etc. Estas conductas pertenecerían al “mundo interno y al externo”.



Salud emocional: estrategias para sentirse mejor

¿Cómo sabemos que sufrimos ansiedad malsana?

Hay algunos cambios en nuestro cuerpo o en nuestra forma de pensar y actuar, que pueden avisarnos de que tenemos un grado alto de ansiedad. Y ante estos síntomas hemos de cuidarnos y hacer algo para que este nivel de ansiedad baje.

MENTE	COMPORAMIENTO	CUERPO
<ul style="list-style-type: none">- Sensación de pérdida de control.- Anticipación de amenazas y miedo.- Dificultad para tomar decisiones.- Pensamientos negativos, de inferioridad, baja autoestima.- Nerviosismo y preocupaciones.- Inestabilidad e irritabilidad. <p>Síntomas de activación:</p> <ul style="list-style-type: none">- Hipervigilancia.- Pensamientos repetitivos.- Imágenes desagradables. <p>Síntomas de inhibición:</p> <ul style="list-style-type: none">- Déficit de memoria y concentración.- Confusión mental.- Sensación de irrealidad.	<ul style="list-style-type: none">- Fumar y beber más de lo habitual.- Risa y llanto nerviosos.- Abusar de medicamentos.- Alimentación inadecuada. <p>Síntomas de activación:</p> <ul style="list-style-type: none">- Movimientos nerviosos.- Temblores.- Suspirar.- Moverse mucho.- Evitar situaciones, huir. <p>Síntomas de inhibición:</p> <ul style="list-style-type: none">- Dificultad para moverse.- Rigidez muscular.- Palidez.- Movimientos torpes.- Tartamudeo. <p>Mutismo parcial, problemas para hablar.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Dolor de cabeza intenso.- Palpitaciones, sudoración, tensión alta o baja.- Respiración agitada o enlentecida, presión pecho, sensación ahogo.- Reflejos aumentados, sobresaltos, insomnio, espasmos, temblores, rigidez, debilidad general, inestabilidad, piernas flojas.- Palidez, rubor, sudor, sofocos, picores.

Modelo explicativo de la ansiedad

Hay una relación de causa y efecto entre el pensamiento, la emoción y la conducta. Los pensamientos nos causan las emociones, y las emociones hacen que actuemos de una forma u otra.

Ante la misma situación, una entrevista de trabajo:

1. Podemos pensar que es una oportunidad y nos causará emociones positivas de ilusión, alegría y subirnos el ánimo y la autoestima. Con estas emociones nuestro comportamiento será más adecuado, iremos a la entrevista con buena cara, con confianza en nosotras mismas y con ganas de mostrar lo buenas que somos para el puesto de trabajo. En esta situación habrá más probabilidades de éxito.
2. Podemos pensar que es un problema, que no vamos a hacerlo bien y que no va a servir para nada. Estos pensamientos nos causarán emociones negativas de inseguridad, nerviosismo, pesimismo y baja autoestima. Ante estos sentimientos nuestro comportamiento seguramente será menos adecuado, tendremos mala cara, no sabremos que decir o nos equivocaremos, miraremos al suelo y mostraremos que no creemos que vayamos a conseguir el puesto de trabajo. Con este comportamiento es más fácil que no tengamos éxito.

Recuerda:

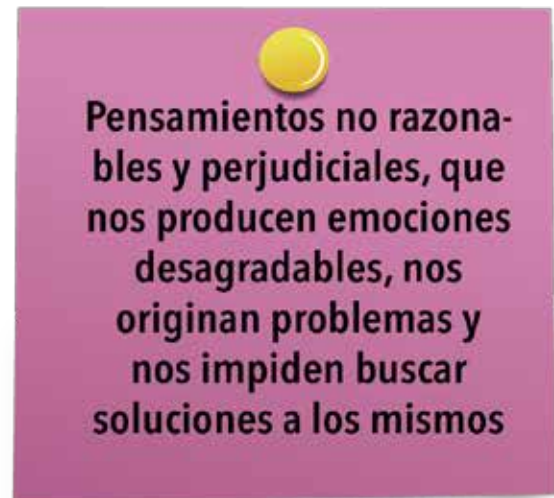
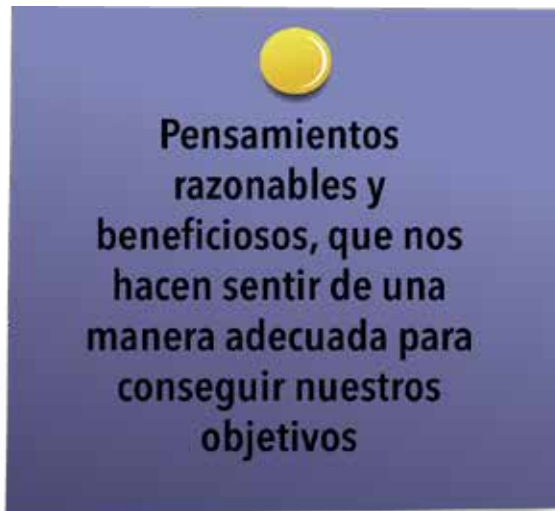
No son las situaciones en si mismas las que nos producen la ansiedad, es mucho más importante lo que pensamos sobre ellas, y son estos pensamientos los que hay que modificar para acabar con la ansiedad.



Salud emocional: estrategias para sentirse mejor

Aprender a pensar mejor

Son nuestros pensamientos, la interpretación y el significado que damos a las situaciones, los que nos hacen sentirnos de una determinada manera y los que nos impulsan a actuar en una determinada dirección.



Hay que aprender a pensar con claridad, a tomar distancia de nuestros pensamientos. Que tengamos en cuenta que no todo lo que pensamos es absolutamente cierto, son interpretaciones de la realidad que pueden ser: verdaderas, falsas o incompletas.

Pensamientos dañinos que puedo cambiar

Las distorsiones cognitivas son errores típicos que cometemos al ver la realidad que nos hacen sentir malestar y ansiedad. Estos pensamientos erróneos que nos hacen sufrir se pueden cambiar por otros más positivos que nos ayuden.

- **Pensamiento TODO – NADA.** Me veo a mí misma y todo lo que me rodea en términos absolutos, las cosas son malas o buenas, o soy la mejor o soy un desastre.
- **Generalizar.** A partir de una sola cosa sacamos conclusiones generales. Se me cae un vaso y ya creo que soy una torpe. Utilizamos palabras como siempre, nunca, nadie, todo, nada.
- **Destacar lo negativo y no ver lo positivo.** Ante cualquier situación nos fijamos más en lo negativo, aunque sea un pequeño detalle y olvidamos lo positivo.
- **Dramatizar.** Veo y pienso en las cosas como terribles, horrendas, insoportables. Ante cualquier problema normal nos parece que se va acabar el mundo y lo convertimos en un problema enorme y que no podemos resolver.
- **Etiquetarse.** Utilizas etiquetas negativas para describirte y para describir a los demás: insegura, fea, torpe, egoísta, etc.
- **Culpabilizarse.** Te responsabilizas de las cosas negativas que ocurren a tu alrededor aunque no haya motivos para ello. Tu hija o hijo suspende y la culpa es tuya porque no has estado encima controlándole.
- **Error de la adivina.** Pensar que todo va a salir mal sin ningún motivo, pensamiento pesimista.
- **Lectura del pensamiento.** Sabes lo que otros piensan de ti sin que te lo hayan dicho, y normalmente piensas que son cosas negativas.
- **Los debería.** Utilizar exigencias muy rígidas, reglas estrictas para comportarse, para lo que se espera de los demás y de la vida. Se usan palabras como “tengo que”, “ella debería”, “la vida no debería ser así”.

Salud emocional: estrategias para sentirse mejor

Qué hacemos para pensar bien

¿Hay alguna evidencia que sustente estas creencias? Tenemos que ver si hay alguna prueba de que esto que pensamos es real.

¿Cuál es la evidencia para enfrentarnos a esta creencia? Buscamos pruebas de que estos pensamientos están equivocados y así podemos desmontarlos.

¿Qué es lo peor que puede ocurrir si se abandona esta creencia? Qué cosas malas pueden pasarme si dejo de pensar, por ejemplo, que todo me va a salir mal.

¿Y qué es lo mejor que puede suceder? Y qué cosas buenas podrían pasar si dejo de pensar así.



Qué hacer para cambiar nuestro comportamiento

Cuando sufrimos una ansiedad elevada sentimos que los problemas y las situaciones generales nos desbordan. Damos muchas vueltas a todos los problemas y preocupaciones a la vez y todo el tiempo, en una especie de “lavadora mental”.

Aumenta nuestra ansiedad y no nos ayuda a solucionar los problemas.

Hay algunas pautas para solucionar los problemas con mayor eficacia y disminuir la ansiedad.

Mujeres inmigrantes y salud

Parada de pensamiento

Nos planteamos la pregunta: Pensar mucho en un problema ¿nos ayuda a solucionarlo? La respuesta es no, pensar todo el tiempo sobre algo no nos acerca a una solución.

Me digo a mí misma algo que me avise de que tengo que parar, que interrumpa mis pensamientos: ¡para! o ¡basta!. Puedo acompañar el mensaje de alguna señal física, como chasquear los dedos, un ligero pellizco, etc.

Me doy instrucciones positivas a mí misma (autoinstrucciones).

- “Darle vueltas a la cabeza sin llegar a nada, sólo me hace sufrir y no soluciono nada”.

- “Ahora voy a estar en el presente, trabajando, paseando, en clase, buscando trabajo, etc.”.

Incluir y repetirse alguna frase tranquilizadora después de las autoinstrucciones, que llene nuestra mente y arrincone los pensamientos. Por ejemplo: “Estoy tranquila, estoy tranquila...” o “Todo tiene solución, todo tiene solución...”.

Solución de problemas

Buscar unos minutos para reflexionar:

Es bueno encontrar un tiempo para aclarar cuáles son mis preocupaciones y pensar en la solución de los problemas.

Miro en mi interior y me pregunto:

¿Cómo me siento? ¿Qué me preocupa? ¿Qué temas tengo dando vueltas en la cabeza?

Hago una lista con todas aquellas cosas que me preocupan:

Identifico si son problemas que tengo que solucionar o decisiones que tengo que tomar.

Salud emocional: estrategias para sentirse mejor

Voy analizando uno por uno:

¿Es un problema?:

Me pregunto si depende de mí la solución de ese problema y en qué medida. ¿Qué puedo hacer yo para tratar de solucionarlo? Si puedo hacer algo, planifico cómo lo voy a hacer, qué cosas hacer primero y cuales después.

Si yo no puedo hacer nada para solucionarlo, lo aparto de mi mente, pues pensar en ello sólo me traerá malestar.

Ejemplo:

Problema: no tengo trabajo. ¿Depende de mí, puedo hacer algo para solucionarlo? Sí. Puedo buscar trabajo, cómo lo voy a hacer, me planifico los pasos que voy a dar. Primero iré a Opañel y le diré a mis amistades que estoy buscando trabajo, elaboraré un buen CV y lo repartiré por varios sitios, etc.

Problema: he visto una oferta de empleo muy buena pero piden una persona sin hijos/as y yo tengo 3 hijos/as. ¿Depende de mí, puedo hacer algo para solucionarlo? NO. Si ese requisito es inamovible no puedes hacer nada para cambiar el hecho de que tienes 3 hijos/as, por lo que hay que seguir buscando otra oportunidad que se adapte a tus condiciones. De nada sirve lamentarse por lo injusto de esa condición o pensar en lo fácil que sería la vida sin hijos/as.

Vive el presente, el aquí y ahora, qué necesito ahora mismo, cuáles son mis circunstancias, qué puedo hacer para conseguir mis objetivos.

Mujeres inmigrantes y salud

¿Es una decisión?:

¿Qué posibles decisiones puedo tomar?

Apunto todas las alternativas de decisión, hasta las que en principio me parezcan absurdas. Me planteo si me falta alguna información para facilitar mi decisión.

Cuando tengo toda la información que necesito pienso en qué emociones me producen cada una de las posibles decisiones, esto me ayudará a tomar la mejor decisión.

Ejemplo:

Decisión: estoy sin trabajo desde hace varios meses y me han llamado unos parientes que viven en otra ciudad para ofrecerme un trabajo allí.

Hago una lista con todas las posibles decisiones: me voy con toda mi familia, no me voy, me voy yo primero sola, etc.

Qué información necesito para tomar la decisión: condiciones del trabajo, sueldo, duración, posibilidades de vivienda allí, colegios, etc.

Cuando tengo toda la información pienso en las emociones que me produce cada alternativa, qué siento cuando pienso en irme o en quedarme, etc.

Con todos estos datos tomo una decisión y seguramente sea la decisión más acertada.

Salud emocional: estrategias para sentirse mejor

Relajar nuestro cuerpo y nuestra mente

Cuando estamos nerviosas o preocupadas lo sentimos en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Nuestros músculos están en tensión, nuestra respiración es más rápida y menos profunda.

Cuando estamos tranquilas nuestros músculos están relajados y nuestra respiración es suave y más profunda. Este estado de nuestro cuerpo ayuda a que nuestra mente también se relaje.

Podemos llegar a relajarnos hasta en situaciones de tensión fuerte, pero para ello primero tenemos que saber diferenciar cuando nuestro cuerpo está tenso y cuando relajado. Y después practicar técnicas de relajación que nos ayuden a controlar esa tensión.

Respiración profunda

Para lograr una respiración tranquila y profunda es bueno que practiquemos algunos ejercicios hasta que consigamos respirar profundamente de forma automática.

En la respiración profunda el aire llega hasta el fondo de los pulmones, hasta el abdomen, por eso también se llama respiración abdominal (podemos notarlo en que subimos el abdomen al inspirar). Mientras que en la respiración menos profunda el aire se queda al principio de los pulmones.

El tiempo de expiración (cuando expulsamos el aire) tiene que ser el doble que el tiempo de inspiración (cuando introducimos el aire), para que así expulsemos todo el aire de los pulmones y pueda entrar aire limpio y renovado. Esta respiración oxigena nuestros órganos internos, nos permite concentrarnos mejor y mantener la mente en el aquí y el ahora, centrarnos en las buenas sensaciones de nuestro cuerpo y eliminar las malas.

Relajación muscular

Para conseguir la relajación muscular aplicaremos la técnica de la relajación muscular progresiva. Comenzaremos reconociendo y diferenciando cuando nuestros músculos están tensos y cuando relajados. Tensamos con fuerza y relajamos por grupos musculares para darnos cuenta de que esas sensaciones están bajo nuestro control y podemos conseguirlas cuando queramos. Se irán tensando y luego relajando los músculos de todo el cuerpo comenzando por las manos, brazos, cara, cabeza, cuerpo, piernas y pies.

Para realizar correctamente estos ejercicios nos ayudará mucho el mantener una respiración adecuada y profunda. Es recomendable estar en un lugar cómodo, con poco ruido y sin distracciones, con ropa que nos permita movernos libremente, tumbadas, con los ojos cerrados, poca luz, temperatura agradable y alguna música relajante.

Al principio hay que practicar estos ejercicios durante 10 minutos todos los días. Poco a poco ya no será necesario tensar los músculos sino que directamente nos concentraremos en relajarlos.

Cuando hayamos aprendido lo podremos hacer en cualquier situación y momento y disfrutar de las sensaciones positivas que nos produce.





Subvencionado por:



Cofinanciado por:



Realizado por:

