

# GUÍA PSICOLÓGICA para Emigrantes

Sergio Delgado  
Javier Arza  
Adrian Jedrzejczak



[www.psicologiaenlared.com](http://www.psicologiaenlared.com)



# Guía Psicológica para Emigrantes



Puedes copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra, siempre que cites la autoría y no utilices la obra con fines comerciales. También puedes aprovecharla para generar otras, pero en este caso solo podrías distribuirlas con una licencia como esta.

Nº de Registro de Propiedad Intelectual: 00/2020/1022

## AUTORES

Sergio Delgado (Coordinador)

Javier Arza

Adrian Jedrzejczak Golabek



<b>INTRODUCCIÓN</b>	5		
<b>1. BREVE HISTORIA DE LA EMIGRACIÓN</b>	8		
1.1. Los comienzos	8		
1.2. Las primeras migraciones en Europa	8		
1.3. Las migraciones en la edad moderna	9		
1.4. La migración en la época actual	9		
<b>2. FASES PSICOLÓGICAS EN EL PROCESO MIGRATORIO</b>	11		
<b>3. LA DECISIÓN DE EMIGRAR</b>	13		
<b>4. LA DESPEDIDA</b>	20		
4.1. Despedida, Pérdida y Duelo	20		
4.2. Superación de la pérdida	21		
4.2.1. Capacidad personal para asumir la pérdida.	21		
4.2.2. Los ritos de despedida	21		
4.3. Conclusiones	22		
<b>5. LA LLEGADA</b>	24		
5.1. Los primeros días	24		
5. 2. La entrevista de información, una búsqueda de trabajo alternativa	26	5.2.1. El mercado laboral: El mercado abierto y el mercado oculto	26
		5.2.2. La entrevista de información	26
		5. 3. Los primeros pasos para la integración	28
		5.4. Aspectos de la persona que dificultan la integración	29
		<b>6. LA MOCHILA PSICOLÓGICA DEL EXPATRIADO</b>	31
		6.1. La carga psicológica en el emigrante	31
		6.2. La carga personal	32
		6.3. La carga familiar	32
		6.4. La carga social	33
		<b>7. EL SÍNDROME DE ULISES: EL IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA EMIGRACIÓN</b>	35
		<b>8. MIEDOS Y FOBIAS EN LA PERSONA MIGRANTE</b>	40
		8.1. Introducción	40
		8.2. Los miedos característicos del proceso migratorio	42
		8.3. Superación de los miedos	43
		8.4. Fobias en el emigrante	44
		<b>9. EL SENTIMIENTO DE RECHAZO</b>	46
		9.1 Análisis psicológico del rechazo	47
		9.2 La respuesta del emigrante	48
		9.3 Consecuencias de la asunción del rechazo en el emigrante: la pérdida de autoestima	49

9.4 Recomendaciones ante los sentimientos de rechazo y la pérdida de autoestima	50	13.1. Síndrome postvacacional: trastorno adaptativo, en el que la persona no se siente (bien)	78
<b>10. EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD EN EL EMIGRANTE</b>	51	13.2 Duelo por la nueva salida del país de origen	80
10.1 ¿Qué es el sentimiento de soledad?	51	13.3 Conclusiones	81
10.2 Causas del sentimiento de soledad	52	13.4 Recomendaciones	81
10.3 Cómo salir de estas sensaciones	53	<b>14. EL MIEDO AL REGRESO</b>	83
<b>11. VIVIR ENTRE DOS MUNDOS: CUANDO EL EMIGRANTE VIVE ENTRE EL AQUÍ Y EL ALLÍ</b>	54	14.1 Origen de los miedos	83
11.1. Diferentes modos de vivir entre dos mundos	55	14.2 Enfrentarse a los miedos	84
11.2 Razones por las que el emigrante vive entre dos mundos. Cuando se rechaza el nuevo contexto	56	<b>15. SENTIMIENTOS NEGATIVOS EN EL RETORNO DEL EMIGRANTE</b>	86
11.3. Recomendaciones	57	<b>16. PROBLEMAS AL RETOMAR LA VIDA EN EL PAÍS DE ORIGEN: EL CHOQUE CULTURAL REVERSO Y EL SÍNDROME DEL ETERNO VIAJERO</b>	89
<b>12. EL AMOR Y LAS RELACIONES ÍNTIMAS EN LA EMIGRACIÓN</b>	58	16.1 El choque cultural inverso	89
12.1 La elección de pareja	58	<b>17. EL VALOR DE LA EXPERIENCIA EN EL PROCESO MIGRATORIO</b>	93
12.2 Las parejas en la emigración	60	<b>ANEXOS</b>	95
12.3 Problemas de pareja en las relaciones a distancia	61	I. IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA VIDA EN LONDRES	95
12.4 Las parejas binacionales	65	II. ¿QUÉ ES UNA PSICOTERAPIA?	99
12.5 Los hijos del emigrante: Niños bilingües	67	III. EFECTIVIDAD DE LA TERAPIA ONLINE	100
12.6 Las relaciones tóxicas en el emigrante	72	IV. DE LA INMADUREZ A LA MADUREZ EMOCIONAL	102
<b>13. DE VUELTA A LA REALIDAD: EL RETORNO AL TRABAJO Y AL PAÍS DE ACOGIDA DESPUÉS DE LAS VACACIONES</b>	78	<b>SOBRE LOS AUTORES</b>	106

## INTRODUCCIÓN

---

Javier Arza

Los fenómenos migratorios han acompañado al ser humano desde el principio de su origen como especie. Primero siendo especie trashumante y después, cuando se establecen los primeros núcleos de asentamientos, intercambiando poblaciones entre los diferentes lugares. No ha existido ninguna etapa de la historia en donde no haya habido desplazamiento de personas por múltiples razones. Esto es lo que llamamos el fenómeno de la emigración.

Para adentrarnos en el significado de emigrar podemos acudir a la Real Academia de la Lengua, en donde aparecen las siguientes definiciones

Emigrar. Del lat. *emigrāre*.

*1. intr. Dicho de una persona: Abandonar su propio país para establecerse en otro extranjero.*

*2. intr. Dicho de una persona: Abandonar la residencia habitual en busca de mejores medios de vida dentro de su propio país.*

*3. intr. Dicho de algunas especies animales o vegetales: Cambiar de lugar por exigencias de la estación, de la alimentación o de la reproducción*

El concepto que se repite en las diferentes acepciones es la acción fundamental que hace el emigrante: abandonar lo que hasta ese momento es su lugar de procedencia, de nacimiento, de residencia. Abandonar, despegarse o dejar, son sinónimos que se refieren al hecho que se produce entre la persona y lo que hasta ese momento era su hábitat existencial. Como vemos en la primera y segunda acepción, puede ser tanto a nivel de países como a nivel de regiones del propio país; Si bien, la migración humana más conocida es la que se produce entre diferentes países.

Desde un punto de vista psicológico, podemos definir emigrar como: *el cambio profundo y radical que realiza una persona en su contexto existencial, pasando de lo que hasta ese momento era "su mundo", a un nuevo contexto, al que tendrá de nuevo que hacer como suyo.*

Es este proceso, *"hacer suyo el nuevo lugar"*, lo que tanto cuesta al migrante y puede ser motivo de satisfacción, logro, crecimiento, desarrollo personal o también de debilitamiento ontológico y existencial, de problemas psicológicos, de sensación de fracaso, etc.

Por otra parte, la emigración ha aportado mucho para el desarrollo de las sociedades humanas para el intercambio de conocimientos y de riquezas materiales entre las diferentes culturas. Ha facilitado el respeto a lo diverso y ha potenciado el enriquecimiento de las personas. Como

veremos en el siguiente capítulo de las primeras grandes migraciones, podemos mencionar el de la Grecia Clásica que, gracias al comercio y al intercambio de poblaciones, generó también el intercambio de ideas, de visiones distintas, etc; lo que propició el nacimiento de la filosofía, como visión del ser humano y de la realidad de forma general y no como algo particular anclado al lugar donde se vive. Así, el ser humano aprendió de la realidad con las diversas formas de concebirla y comenzó la búsqueda de aspectos comunes en las personas, algo que le uniera en una comunidad. Sin ese intercambio nunca habríamos llegado a un concepto universal de Humanidad, así como de Realidad.

Pero esta cuestión ha generado y sigue generando grandes conflictos, no solo socio-económicos, sino también culturales. La migración provoca numerosos sentimientos negativos, de rechazo, temor, resentimiento, rencor, ira y odio. Eso que se ve como desconocido puede despertar las partes más “oscuras” del ser humano. También desde la cultura clásica aparece ese rechazo al extranjero, llamando bárbaros a los que quedaban fuera de la cultura Romana, sin apreciar las propias barbaridades que regían en tal cultura. Desde lo que podemos llamar narcisismo defensivo, el autóctono del lugar plantea una visión negativa y desvalorizada, para poder sentir superioridad o valor frente al otro. Desde los griegos y romanos no ha cambiado mucho ese desprecio a lo diferente.

Las razones que se tienen para emigrar son muy diversas. Podemos observar desde conflictos bélicos con desplazamientos masivos, como vemos hoy en día en la guerra de Siria, desastres naturales debido a la

pobreza, a la persecución por razones ideológicas, políticas, religiosas, étnicas; como mejora en el ámbito laboral, como modo de abrirse a nuevas experiencias, etc.

En esta guía explicaremos las consecuencias de la última gran emigración española tras la crisis del 2008. Compararemos aspectos comunes con otras emigraciones pasadas junto con circunstancias propias de este tiempo que les ha tocado vivir a los últimos expatriados españoles.

En la actualidad nos encontramos con un mundo globalizado, con el desarrollo exponencial de las nuevas tecnologías y una mayor facilidad de comunicación tanto física como virtual. Todo ello ha cambiado la forma de emigrar, lo que produce ciertas características que hasta estos momentos no se habían producido, debido también a los valores que rigen nuestra cultura. A pesar de esta nueva “gran comunicación”, las personas acceden a momentos de aislamiento existencial, vacío emocional, debilitamiento ontológico en un mundo donde hay un contacto virtual, pero con escasa relación real. Son muchas las personas que pasan por momentos de angustia y crisis personales a pesar de que siempre están “comunicados”, ya que se comunica todo menos lo esencial. Dejamos de lado todos aquellos aspectos fundamentales que arraigan al ser humano a la realidad y le permiten sentirse pleno. Esto lo observamos en la expresión de uno mismo en las relaciones sanas y constructivas. Como veremos, ser emigrante deja a la persona en unas situaciones de incertidumbre, en donde tendrá que generar un nuevo contexto existencial, lo cual puede resultar difícil e incluso imposible.



Los problemas psicológicos que presenta el expatriado no son exclusivos del proceso migratorio, pero sí se desencadenan o tienen un fenómeno catalizador al presentar ciertas características comunes en el emigrante: ruptura de vínculos cercanos, momentos de soledad, cambio en la visión de uno mismo y de lo que le rodea, cambio en la identidad, en su autoestima, cambio del contexto social (y en consecuencia un cambio en el trato diferente del entorno hacia la persona), dificultades de comunicación y expresión, dificultades también económicas, etc. Todo esto puede generar crisis personales u ontológicas (de su propio ser) que le dificultará su existencia en el nuevo lugar.

En definitiva, los problemas que se dan en el proceso migratorio pueden darse en la población en general, pero con matices propios que tienen que ver con la situación de “estar fuera de casa”, que al final es el ámbito de seguridad.

Esta guía recoge los artículos escritos que desde 2013 han ido apareciendo en el blog sobre emigración perteneciente a [www.psicologiaenlared.com](http://www.psicologiaenlared.com), con el objetivo de poder ofrecer una visión general y apoyar en eso que se puede denominar “proceso migratorio”: desde la salida del país de origen, la llegada, la integración y, en algunos casos, el retorno. Para ese repaso nos ayudarán también diferentes experiencias de las personas que han sido atendidas en consulta, cambiando referencias personales con el fin de mantener el anonimato, pero con la esencia de esa vivencia, aportando un enriquecimiento a quienes pueden leerlo como aprendizaje vital.

Por último, quisiéramos dar las gracias a todas aquellas personas que hemos ido conociendo en nuestro trabajo a lo largo de estos años, que nos han enseñado y nos han enriquecido con sus experiencias, aprendiendo sobre la diversidad humana y sus modos de existencia en diferentes contextos y lugares tan diferentes, que entre muchos podemos mencionar países como *Inglaterra, Suecia, Noruega, Italia, Francia, Alemania, Bélgica, Finlandia, Australia, EEUU, Kazajistán, Turquía, Emiratos Árabes, Israel, México o Costa Rica.*

## 1. BREVE HISTORIA DE LA EMIGRACIÓN

---

*Javier Arza*

Tal y como hemos visto en el capítulo introductorio, los procesos migratorios del ser humano, ya sea por nomadismos, invasiones, peregrinajes, expediciones comerciales o colonizaciones, han construido el mundo que conocemos hoy por hoy. Pero ¿cuándo se inició dicho proceso? y, ¿cómo fue evolucionando hasta nuestros días?

Antes de meternos de lleno a responder estas preguntas, es necesario dejar claro que en este artículo no se hablará de todos los movimientos migratorios que se han dado a lo largo de la historia, ya que sería una tarea densa y extensa. Por ello, nuestra idea no es abrumar al lector con numerosos datos históricos, sino aportar de manera resumida aquellos desplazamientos migratorios más significativos e interesantes, así como su cronología.

### 1.1. Los comienzos

Se puede afirmar que la historia de la emigración se remonta a la época prehistórica. No existe un consenso claro a la hora de establecer cuándo el hombre (como Homo Sapiens) apareció en La Tierra. Pero, lo que sí que

está comprobado es que apareció en África y desde allí se extendieron a lo largo y ancho de todo el planeta.

Partiendo del continente africano, nuestros ancestros comenzaron las primeras migraciones hacia Asia y colonizaron sus territorios. Una vez asentada la ocupación de África y Eurasia, tuvo lugar el poblamiento del continente americano (dato que ha suscitado gran controversia). La teoría más aceptada es que fueron cazadores asiáticos los que llegaron desde las tundras siberianas. Esto se dio gracias a que, debido al ciclo de la glaciación, Siberia y Alaska formaban un solo territorio por el que se podía pasar andando de un continente a otro.

### 1.2. Las primeras migraciones en Europa

Hacia el 2.200 a.C, diversos pueblos con lenguas similares empiezan a poblar Europa y a desplegarse por todo el continente. Las migraciones que se dieron hacia el Sur (Creta, Chipre, Tesalia) dieron origen al mundo grecolatino, mientras que en el centro y oeste proliferaron las tribus celtas y germánicas.

Avanzando hasta el primer milenio a. C., fueron los griegos y fenicios los que navegaron por el Mediterráneo. Allí fueron creando asentamientos en el norte de África, Italia y España. Es en esta época cuando empiezan a emerger las primeras ciudades y, por lo tanto, se empezó a dar otro proceso migratorio del campo a la ciudad.

Siglos después, vendrían las invasiones del Imperio Romano, así como las bárbaras. Tras ellos, fueron los vikingos quienes viajaron y navegaron en

busca de nuevos territorios que explorar y conquistar. Estos llegaron a poblar Irlanda y Gran Bretaña, arribaron hasta Canadá, e incluso penetraron en diversas zonas de España.

### 1.3. Las migraciones en la edad moderna

El gran inicio de los movimientos migratorios en la época moderna vendría después del descubrimiento de América en 1492. Debido a los avances que existían ya en ese periodo, se empezaron a llevar a cabo traslados controlados de personas europeas a colonias de la nueva tierra. Europa ejercía su poder sobre el mundo, en muchas ocasiones de forma “bárbara” y fue el nuevo continente la tierra de las grandes oportunidades. Debido a su gran extensión, riquezas naturales y la baja tasa de ocupación, fue el reclamo perfecto para que la población emigrara. Esto es, en gran medida, producto también de las incesantes guerras que se estaban dando en Europa.

Al inicio, la emigración de europeos hacia América no fue muy masiva. Es a comienzos del Siglo XIX, hasta la primera mitad del XX, cuando se produjo la mayor migración de la historia del ser humano.

Es en estos años cuando ya se empezaron a poblar todas las zonas del planeta Tierra. Las personas podían emigrar sin problema legal alguno y eran además incentivados por el país de acogida. Generalmente, se trasladaban en busca de fortuna o por lo menos alcanzar una vida mejor.

Dentro de Europa, las migraciones más características fueron desde el Sur (Italia, España y Grecia) hacia el Norte (Francia y Gran Bretaña) y del Este

(Rusia y Polonia) hacia el Oeste (Alemania). Pero como bien hemos dicho en líneas anteriores, los desplazamientos mayores fueron hacia América. Si miramos cifras, se calculan más de 50 millones de emigrantes entre 1800 y 1940 hacia este continente, de los cuales se desglosan en una gran mayoría de ingleses e irlandeses, seguidos de italianos, españoles, portugueses, etc.

En esta época tampoco nos podemos olvidar de la población asiática, en donde el mayor grueso se concentró en países vecinos. Por ejemplo, hubo alrededor de 14 millones de chinos que marcharon a Indonesia, Tailandia, Malasia o Vietnam.

### 1.4. La migración en la época actual

De mediados del Siglo XX hasta nuestros días, se siguieron y se siguen produciendo grandes migraciones. Ya sea por la Segunda Guerra Mundial y la expulsión de los judíos, la Guerra Civil Española y la migración de los republicanos, crisis económicas, etc.

La etapa más conocida de la emigración española en la segunda mitad del S. XX quizá sea la que se produjo en los años 60 y 70, en donde se calcula que un total de un millón de personas salieron de España a diferentes países, entre los que destaca Francia, Suiza y Alemania.



Muchas de esas personas se quedaron en estos países, consolidando su vida, aunque también otras volvieron cuando la mejora de la economía y la llegada de la democracia a España generaron esperanzas de nuevos proyectos.

La generación que ahora ha protagonizado una nueva oleada son “los nietos y las nietas” de quienes en los años 60 dejaron su patria. Son los nuevos expatriados, que parten de una situación diferente, donde la mayoría tiene estudios superiores y, al contrario que en los años 60, tienen un mayor conocimiento del idioma y la cultura del país receptor. Pero los procesos psicológicos por los que pasan son muy parecidos como veremos a continuación.



A modo de conclusión, en estas pinceladas hemos podido ver que el proceso migratorio nos ha acompañado durante toda la historia. Es cierto que las migraciones se han producido por innumerables razones, muchas de ellas tristes y violentas. Pero, aún desde esas razones negativas, no podemos negar que han hecho que el ser humano sea quién es. Emigrando hemos entendido la vida de múltiples formas, se han creado grandes relaciones entre unos y otros, nuevas formas de trabajar, nuevos idiomas, nuevos inventos, etc. Por lo tanto, emigrar es inherente al ser humano, y no sólo eso, sino que es parte también de casi la totalidad de seres vivos, con lo cual, es un proceso que siempre va a estar vivo y presente.

## 2. FASES PSICOLÓGICAS EN EL PROCESO MIGRATORIO

---

*Sergio Delgado*

Comencemos repasando qué aspectos se van a tratar en esta guía de ayuda psicológica para el emigrante, centrándonos en los diferentes procesos por los que pasa la persona. Las fases que a continuación se detallan son generales, pudiendo cambiar su presentación o no dándose algunas de las mismas. Nos sirve como guía para anticipar qué es lo que le puede ocurrir al emigrante en este proceso, pero siempre hay que tener en cuenta que cada experiencia vital es única. Veamos ahora estas fases:

1. **La decisión.** La primera fase es la toma de decisiones. La persona es consciente de su deseo y comienza a ponerlo en marcha. Veremos que es necesario ser verdaderamente conscientes de las razones y motivos por lo que se emigra.
2. **La despedida.** El siguiente paso importante es la despedida del lugar de origen, dejando atrás todo aquello que hasta el momento formaba parte de la vida de la persona, su contexto existencial y su ámbito de referencia y seguridad.
3. **La llegada y su integración**
  - a. **Los primeros momentos: el estrés por comenzar.** La llegada es un momento fuerte de estrés debido a los diferentes retos a los que se tiene que enfrentar la

persona: la vivienda, el trabajo, las nuevas relaciones sociales, el idioma... pudiendo entrar en una actividad frenética para alcanzar todos estos objetivos. Como veremos, se necesita un tiempo y en este proceso se pasa por diferentes estados emocionales

- b. **La fase del enamoramiento: sentimientos de libertad y de que “todo es posible”.** Es quizá la primera fase lógica al comenzar una nueva etapa en un contexto cultural y social totalmente nuevo. Todo es apasionante y emocionante, todo despierta nuestra curiosidad e interés, como si descubriéramos un mundo (o más bien, en realidad es así). Pero no solo se produce hacia el exterior, sino también hacia el interior, al descubrir aspectos propios que hasta ese momento nos pasaban desapercibidos. En esta etapa se proyectan los anhelos y deseos más profundos, como si hubiera una nueva oportunidad en nuestra vida, como si al comenzar de nuevo pudiéramos borrar todo lo que hasta ese momento podría parecerse negativo y se siente que todo es posible, con sensación de libertad y esperanza.
- c. **Las fases del desencanto.** De la fase de enamoramiento se pasa a una fase más realista y, en algunos casos, más pesimista. Aquella euforia del principio puede dar lugar a diferentes procesos emocionales a partir del choque cultural, social y personal, así como las diferentes frustraciones que se pueden ir dando a nivel laboral, de la vivienda o las relaciones sociales.

d. **Las posibles crisis.** Hay aspectos concretos por los que una persona emigrante puede pasar tanto a nivel emocional como psicológico. Veremos lo que se conoce como síndrome de Ulises, así como otros aspectos igualmente relacionados como la melancolía, la añoranza por el lugar de origen, los sentimientos de rechazo y diferentes miedos (a la soledad, a las pérdidas, etc.). Todos ellos son aspectos comunes a todo ser humano pero el proceso de emigración puede actuar como catalizador.

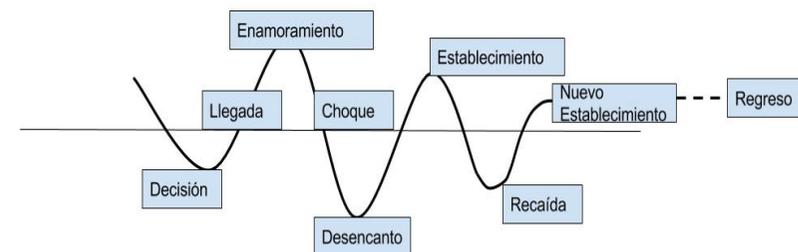
4. **El establecimiento.** Si se superan las diferentes crisis comentadas, se llegará a un término medio de estabilidad emocional. La persona comenzará a sentirse más integrada y más asentada en su nuevo país. En el ámbito laboral, igual que ocurre en el país de origen, podrá ir mejorando en sus condiciones, eligiendo de una forma más consciente y con más posibilidades a partir de su experiencia o mejor dominio del idioma. A nivel de relaciones sociales, también habrá una mayor estabilidad, pudiendo incluso comenzar la formación de una pareja o familia. En todo esto, la persona acepta mejor las contradicciones de la nueva cultura respecto a la suya, comienza a valorar de manera realista las posibilidades y aspectos positivos que tiene la nueva sociedad, así como también irá adaptando aspectos culturales del nuevo país a su propia identidad. Es una fase de enriquecimiento y desarrollo personal.

5. **Recaídas:** Pero, aunque la persona logre una estabilidad emocional y buena adaptación, puede sufrir pequeñas recaídas, volviendo a sentir esa nostalgia y melancolía por el lugar de origen, con sentimientos negativos al nuevo país. Esto

normalmente ocurre en los periodos en los que se vuelve “a casa” como son las vacaciones y fechas señaladas (Navidad, bodas, etc.); y, por otra parte, suele afectar también cuando ocurre algo negativo en el país de origen (enfermedad de un familiar, fallecimientos, etc.). Esta circunstancia puede producirle a la persona un gran inconveniente debido principalmente a la distancia.

6. **La decisión de regresar.** Después de un periodo corto o largo, dependiendo del proceso vital del emigrante, puede llegar el momento de regresar. De la misma forma que la decisión de emigrar resulta clave en la vida de la persona, el regreso también es de suma importancia. Se pueden producir diferentes miedos y emociones como consecuencia de esta decisión: miedo al cambio en el país de origen, a no poder adaptarse de nuevo a su vida, a sentimientos de inadecuación, de pérdida, etc.

FASES PSICOLÓGICAS EN EL PROCESO MIGRATORIO



Durante este recorrido emocional y existencial iremos acompañando a la persona migrante a partir de los diferentes artículos que han aparecido en el blog de [www.psicologiaenlared.com](http://www.psicologiaenlared.com), así como otros nuevos añadidos para esta guía. Profundizaremos en aquellos aspectos más importantes y que pueden servir de ayuda para afrontar de forma positiva estas fases. Comenzamos el viaje.

### 3. LA DECISIÓN DE EMIGRAR

---

*Sergio Delgado*

¿Qué es lo que hace que una persona decida emigrar?, ¿cuáles son sus razones?, ¿cómo se produce esa decisión?, ¿qué factores se dan en la persona para que su decisión sea llevar a cabo un cambio tan profundo en la vida?

Estas preguntas se pueden ir respondiendo desde las diferentes vivencias de quien emigra. A lo largo de este libro veremos las heterogéneas experiencias vitales que concretan y responden a estas preguntas; y quizá, la primera idea de la que tenemos que partir, es que dentro de ese grupo al que podemos denominar “colectivo emigrante” o “expatriados”, es que existe una gran disparidad en las formas de ser y personalidades, así como una gran variedad de circunstancias vitales que componen parte de las razones del proceso. No se puede afirmar que existan aspectos concretos que definen al emigrante, aunque en esta guía nos basaremos en aspectos comunes para poder hablar de ciertas características habituales que se dan en quien realiza este proceso. De este modo, podemos analizar ámbitos comunes, teniendo siempre en cuenta que cada persona es un mundo y que cada historia de vida es particular e irrepetible.

Si nos fijamos en aquello que puede haber en común para comprender por qué una persona decide emigrar, nos tenemos que fijar en dos aspectos: Por un lado, están las características personales (la personalidad) y por otro sus circunstancias vitales.

Profundicemos en este concepto tan importante como es el de la personalidad.

Tal y como nos recuerda Yolanda Andreu (1996), no hay una definición de personalidad consensuada, aunque para comenzar podemos acudir a la Real Academia Española en donde se plantea:

personalidad. Del lat. tardío *personalitas*, -ātis.

1. *f. Diferencia individual que constituye a cada persona y la distingue de otra.*
2. *f. Conjunto de características o cualidades originales que destacan en algunas personas. Andrés es un escritor con personalidad.*

Estas dos acepciones nos ayudan a adentrarnos en este término, que aparece en la época clásica griega a partir del teatro, en donde el término “persona” daba nombre a las máscaras utilizadas por los actores.

Para mayor concreción, tomemos la definición realizada por el experto investigador Theodore Millon (1998) sobre la personalidad: *“Un patrón complejo de características psicológicas profundamente arraigadas, que son en su mayor parte inconscientes y difíciles de cambiar, y se expresan*

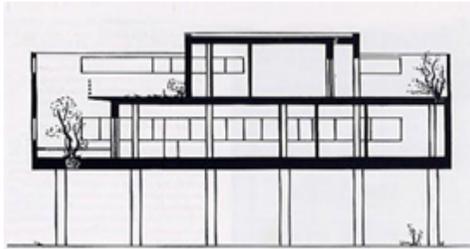
*automáticamente en casi todas las áreas de funcionamiento del individuo. Estos rasgos intrínsecos y generales surgen de una complicada matriz de determinantes biológicos y aprendizajes y, en última instancia, comprenden el patrón idiosincrásico de percibir, sentir pensar, afrontar y comportarse del individuo”.*

Por otra parte, este patrón complejo de características psicológicas está basado en los fundamentos existenciales que rigen a la persona en forma de *creencias*, a la hora de desarrollar su vida. Lo podemos llamar “el yo de cada cual”, que estaría formado por estas creencias. Se trata de axiomas o juicios de realidad sobre lo que uno es, lo que es el mundo y su relación con el mundo: *cómo se existe en el mundo.*

CREENCIAS SOBRE MÍ MISMO	CREENCIAS SOBRE EL MUNDO	CREENCIAS DE MI RELACIÓN SOBRE EL MUNDO
Yo soy....	El mundo es... Las personas son....	Yo existo en el mundo....

Si hacemos una comparación simbólica, podemos ver las creencias como pilares de una casa, siendo las estructuras que soportan nuestra existencia.

Creencias o pilares.  
Soportan nuestra  
existencia



Creencias sobre Yo, el Mundo  
y la relación Yo-Mundo

A partir de esas creencias se generan valores existenciales en la persona, la cual concibe que le ayudan en su existencia. Sería responder a la pregunta: ¿Qué vale para existir?, ¿qué refuerza mis pilares existenciales?, ¿qué es bueno o malo para mí, a partir de lo que creo de qué es existir? De este modo, cuando la persona responde a estas preguntas, genera unos valores existenciales que intentará satisfacer en el día a día.

Según la teoría de la motivación, propuesta por Abraham Maslow (*Motivación y personalidad -1954-*), el ser humano necesita satisfacer diferentes necesidades con el fin de lograr una seguridad existencial. Estas necesidades parten desde las más básicas, como necesidades fisiológicas, a las más complejas como es el reconocimiento o la autorrealización, proponiendo una jerarquía en forma de pirámide.



De este modo, la persona se siente motivada para ir satisfaciendo las necesidades según va alcanzado los diferentes niveles. Si basamos la emigración española actual dentro de los estadios de necesidades, podríamos decir que se encontraría en los más altos. Nuestra sociedad ha logrado satisfacer los niveles más básicos de necesidades y, quienes en la actualidad emigran, poseen una preparación, formación y conocimiento que les motiva a un desarrollo en el ámbito laboral que no pueden

satisfacer en nuestro país. Otro tipo de emigración, como puede ser por conflictos bélicos, persecución política o religiosa, por crisis de hambre o pobreza, estarían centradas en satisfacer las necesidades fisiológicas y de seguridad más básicas.

Analizando la forma de ser de la persona, nos encontramos con una gran variabilidad en lo referente a la personalidad del colectivo emigrante, probablemente igual de variable que el de la humanidad en general. En este caso no podemos decir que exista una personalidad común sino, más bien, valores existenciales comunes que se encuentran habitualmente. A partir de las experiencias personales podemos destacar ciertos valores comunes:

- *Rebeca (Madrid, 32 años)*, ve necesario **seguir aprendiendo** en su ámbito laboral (la informática). Algo que le gusta y que tiene que claro que puede realizarlo en un país como Irlanda donde las multinacionales están instaladas.
- *Manuel (27 años, Granada)* tiene como principal preocupación su **familia**. En esto momentos no están pasando por una buena situación económica y quiere ayudar encontrando trabajo en el extranjero, aportando todos los meses lo que pueda.
- *Raúl (Barcelona, 29 años)* se traslada a Frankfurt donde reside su **pareja** hace un año, decidiendo dar un paso más en la relación
- *Samuel (Vigo, 28 años)*. Ha estudiado empresariales y expresa que siempre ha sido ambicioso, que quiere lograr **éxitos en la vida** y

que su ciudad se le queda demasiado pequeña. Decide emigrar a Londres ya que es donde “se mueve todo el cotarro”.

Como podemos ver, lo que mueve a la persona y genera una decisión en su vida son las necesidades o valores. Estos pueden ser: *la necesidad de superación, el valor de la familia, el valor de la seguridad (material y psicológica), el valor de ser reconocido, el valor del auto-reconocimiento, el valor de la experiencia, de la pareja, etc;* multitud de valores que definirán la razón esencial a la hora de emigrar.

Pero la persona no está aislada, sino que está en relación con el exterior: con aquello que ocurre a su alrededor. Es a partir de esta interacción entre la persona (el yo de cada cual) y su contexto donde se producen fenómenos existenciales, la decisión de emigrar y todo el proceso que conlleva. Pero ¿cómo se produce esta decisión?

La persona parte de valores existenciales que cree importante satisfacer para su vida. Cuando no se logra satisfacer esos valores existenciales en el contexto en el que se vive, puede generarse una crisis vital que provocará una búsqueda para su satisfacción, decidiendo un cambio de su contexto vital y esperando que ese cambio le produzca un beneficio, es decir, una satisfacción de esos valores existenciales.

A este respecto, el aspecto común que hemos ido conociendo con las personas que han entrado en contacto con nosotros y que, en mayor o menor medida, han vivido situaciones en donde era difícil satisfacer sus

necesidades, les provoca la decisión de emigrar. Es un momento de conflicto evolutivo y ontológico en donde la persona siente que no puede existir de la forma que hasta ese momento está existiendo. Es decir, que no está logrando satisfacer sus valores existenciales y por lo tanto busca el modo de satisfacerlos.

Existe un momento para el emigrante, cuando toma conciencia de su voluntad de emigrar, que podemos llamar *“el momento de la decisión”*. Sería una toma de conciencia de los problemas que generan el malestar por la insatisfacción de sus valores existenciales. Esta insatisfacción puede traducirse en nerviosismo, inseguridad, ansiedad o decaimiento. Síntomas que señalan a la persona que algo en su vida no está yendo bien, que le falta algo o incluso que no tiene mucho sentido. Aunque la persona suele tener cierta idea de qué le ocurre, tardará un tiempo hasta llegar al momento en el que descubre lo que realmente que le está sucediendo, dándose un momento de insight (entendimiento o comprensión psicológica interna). Es a partir de esa toma de conciencia cuando genera una respuesta: *“necesito marcharme”*.

Volviendo a la última emigración española, la razón social ha sido la crisis económica, en donde el acceso al mundo laboral se ha tornado muy complicado y miles de españoles han decidido buscar nuevas oportunidades laborales fuera de nuestras fronteras. Esta podría ser la razón general de la última oleada. Pero, dejando aparte esta razón general, a lo largo de estos años de trabajo con expatriados, se puede

conocer las razones personales de historias de vida particulares que hacen que la razón de emigrar se entienda desde aspectos vitales y particulares.

Puede ser una crisis vital desde posiciones positivas, como mejorar en aspectos laborales con un trabajo en el extranjero o tener que elegir entre dos buenos trabajos. También puede haber una crisis vital desde posiciones negativas, generalmente cuando la persona entra en un estado emocionalmente negativo, dándose una sensación de que tiene que cambiar algo porque está sufriendo.

Son estas crisis vitales negativas con las que se tiene contacto en la terapia, ya que se parte de estados emocionales negativos que se intentan mejorar con un cambio vital, como es emigrar. De este modo nos podemos encontrar con diferentes crisis:

- **Crisis laboral:** la pérdida de trabajo o la falta del mismo genera una fuerte necesidad de encontrar un nuevo ámbito laboral. Esta es quizás la crisis más común en el colectivo emigrante. Curiosamente, cuando se ven en profundidad las razones que tiene la persona por emigrar, suelen aparecer aspectos mucho más personales que tienen que ver con miedos, complejos o angustia, y se ve el proceso de emigración como la forma de poder salir de ese estado emocional negativo.
- **Crisis de pareja:** se produce cuando hay una ruptura de pareja, necesitando *“romper”* con lo anterior, buscando nuevos contextos.

- **Crisis en las relaciones sociales:** es la sensación de no poder encajar en el lugar de origen. Esto genera una visión de incompatibilidad de lo que es uno en donde existe.
- **Crisis de identidad:** necesidad de descubrirse a sí mismo, de saber quién es realmente, algo que en el contexto de origen le resulta difícil poder responder.

Como podemos apreciar, las crisis vitales aparecen cuando no están satisfechos los valores vitales. Así, la emigración se ve cómo la apertura de una nueva puerta que permita seguir el camino y, así, poder seguir andando y no sentir que se cierra la posibilidad de continuar. Esto dará lugar a una nueva esperanza, una nueva motivación.

Se resalta la necesidad de satisfacer esos “valores” que la persona cree que tiene que conseguir para existir y no está consiguiendo ya que, si la razón es algún aspecto negativo y algo que se quiere dejar atrás, habrá que saber que aquello que se quiere dejar atrás se llevará al lugar nuevo. Es *“la mochila del emigrante”*, de la que se hablará más adelante.

Por otra parte, también habrá que tener en cuenta que los cambios existenciales repercuten en los fundamentos existenciales de la persona. Aquello que hasta ese momento le “sujetaba” a la realidad puede sufrir un impacto por el cambio vital, que le puede fortalecer en algunos casos y debilitar en otros. El proceso migratorio se puede ver como un profundo

cambio existencial en la persona y también como cambios ontológicos, es decir, un cambio en el propio ser.

Son estos debilitamientos existenciales los que podríamos llamar una segunda crisis vital. Una vez establecido en el país de recepción, cuando la persona emigrante puede sentir diferentes síntomas negativos, estos síntomas aparecen en la consulta psicológica, donde llega la persona para poder solventar estas dificultades.

En definitiva, la decisión de emigrar es una decisión de cambio del contexto existencial. Se cambia todo lo que hasta ese momento rodea a la persona. Si la persona ontológicamente no está fuerte, se producirá un debilitamiento. Es en ese momento cuando aparecen los síntomas del malestar. Entre ellos, se encuentra el cuadro llamado *“síndrome de Ulises”* entre otros. Esta guía se plantea como una manual de prevención ya que es necesario anticiparse a posibles problemas psicológicos, que en cierta forma ya nos acompañaban y que se puede agudizar en un cambio tan importante como es en el proceso migratorio. Lo mejor para profundizar en el estado del que partimos cuando hemos tomado la decisión de emigrar es profundizar en nuestras razones y circunstancias vitales. Para ello, podemos responder unas preguntas básicas del tipo:

- *¿Qué necesidades siento que tengo que satisfacer en la decisión de emigrar?*
- *¿Parto desde una situación emocional positiva o negativa?*
- *¿Quiero “arreglar” algo que siento que no funciona en mi vida?*
- *¿Qué recursos me veo para afrontar esta nueva etapa?*

- *¿Creo que llevaré conmigo ciertas dificultades, “una mochila cargada” que me puede pesar en el nuevo país?*

Responder a estas preguntas pueden ayudarnos a tomar conciencia de nuestra posición psicológica antes de emigrar y así prevenir posibles dificultades en el nuevo país.

**La decisión de Pablo:** *“Necesitaba huir de todo lo que me rodeaba, pero no me di cuenta”.*

*Pablo (27 años, de Sevilla) ha sufrido una ruptura de pareja. Una relación larga, desde que tenía 17 años. A lo largo de estos años ha ido perdiendo contacto con relaciones cercanas. Él sentía que se iba separando de su grupo de amigos a favor de esta relación que era tan importante y, cuando se ha producido la ruptura, se ha visto “en tierra de nadie”, como afirma en una sesión. Esto le ha producido emociones negativas y ha sentido que necesita cambiar su vida por completo, cambiar de contexto para empezar de nuevo, y la mejor forma que se le ha ocurrido es buscar trabajo en otro país. Además, así podría aprender otro idioma y tener experiencias que puedan servirle en el ámbito laboral y personal (aunque esto en el fondo sabe que es secundario). Sin embargo, durante la terapia es consciente de que su decisión fue más bien una huida hacia adelante. Quizás lo hubiera hecho de otra forma para poder afrontar de verdad lo que le estaba produciendo el malestar, la ruptura sentimental y sentirse fuera de su contexto de origen.*

### Referencias bibliográficas:

- Andreu Vaillo, Yolanda. *Manual de psicología de la personalidad. Capítulo 2. Consistencia comportamental.* Compilador Alfredo Fierro. Ediciones Paidós. Barcelona (1996)
- Millon, Theodore. *Más allá del DSM IV.* Editorial Masson. Barcelona 1998.
- Maslow, Abraham. *Motivación y personalidad.* Editorial Díaz de Santos.

## 4. LA DESPEDIDA

---

*Sergio Delgado*

Una vez que hemos decidido nuestra partida hacia otro país, en busca de nuevas oportunidades, de nuevas posibilidades laborales, se nos presenta el reto de realizar todo lo necesario para dar los pasos adecuados y convertir esta nueva etapa vital en un acontecimiento importante y positivo. Tenemos que tener en cuenta que cada fase de este proceso debe ser resuelta de forma satisfactoria para que en su desarrollo no haya complicaciones, logrando una vida plena en el país al que se emigra. Dentro de este proceso estaría la necesidad de despedirnos de nuestros seres queridos y del lugar del que procedemos. Veamos qué implica esta despedida y cómo se puede realizar de forma positiva para seguir ese camino iniciado de forma adecuada.



### 4.1. Despedida, Pérdida y Duelo

La despedida del contexto vital anterior es el cierre de un momento evolutivo, el final de una etapa en la vida de quien emigra y el comienzo de otra. Se cierra un ciclo y comienza uno nuevo. Cualquier cambio evolutivo implica una crisis, al tener que comenzar desde un nuevo punto de apoyo existencial, desde un nuevo contexto vital. Para dar ese paso la persona tiene que ser consciente de lo que deja atrás y ser consciente de lo que viene a continuación. Es lo que llamaríamos la pérdida de aquello que deja atrás en el emigrante.

A su vez, toda pérdida supone pasar por un proceso psicológico que se denomina *Duelo*. *El Duelo* se refiere a los estados psicológicos negativos que siguen a una pérdida existencial y que tienden a la aceptación de ésta y a una readaptación del individuo ante la nueva realidad. El malestar que sigue a la pérdida se debe a que los cambios a nivel existencial producirán desajustes a nivel emocional. Puede haber un pesimismo, un desánimo o un sentimiento de tristeza porque se ve reducida nuestra existencia a partir de la pérdida.

A este respecto, *El Duelo* es un proceso normal y adaptativo que se produce ante la falta de algún ser querido o de algo significativo. En el caso de quien emigra, sería la pérdida de lo que compone el contexto vital de la persona (su red social y su lugar de residencia).

El problema surge cuando no se produce una superación de la pérdida, alargando en el tiempo el proceso de duelo y sufriendo de forma

permanente los síntomas antes expuestos. Para que el proceso de duelo no se alargue en el tiempo, podemos ver qué variables están implicadas en la superación de la pérdida.

### 4.2. Superación de la pérdida.

Dos aspectos hay que tener en cuenta a la hora de elaborar *el Duelo* para la superación de esa pérdida: la capacidad personal de asumir la pérdida y los rituales que ayudan a la elaboración del duelo.

#### 4.2.1. Capacidad personal para asumir la pérdida.

La pérdida de lo anterior hace que entremos en una crisis vital, vista como cambio importante y no como algo negativo, que puede servirnos para crecer como personas (en principio habría una mayor independencia y maduración) o bien puede que nos debilite, al haber perdido apoyos existenciales externos. Esto dependerá de cómo se afronta el cambio y a este respecto, la persona tendrá que tener en cuenta la situación personal de la que parte. Si en nuestra partida migratoria llevamos con nosotros aspectos emocionalmente no resueltos: miedos, vinculaciones emocionales inmaduras, conflictos psicológicos, culpabilidad, etc.; esa carga emocional nos pesará a la hora de afrontar la nueva realidad. Así pues, antes de partir, es bueno resolver aquellas cargas emocionales que hemos ido portando en nuestra vida para no viajar con ellas, si sucede así, una vez en el lugar de destino podrán aparecer en forma de síntomas como ansiedad o depresión (ver también “*El síndrome de Ulises*”). A mayor individuación, independencia y maduración psicológica respecto a la familia, personas allegadas y al contexto vital, mayor capacidad tendrá la

persona de elaborar el duelo por la pérdida en el proceso migratorio. La individuación es el reconocimiento del otro como algo separado e independiente. A menor diferenciación con el contexto o con las personas cercanas, mayor temor a la separación y a la pérdida. Así pues, en la emigración, podremos llegar a asumir esa pérdida si psicológicamente nos vemos independientes y autónomos del contexto que dejamos.

#### 4.2.2. Los ritos de despedida.

Como hemos visto, la capacidad personal de asumir la pérdida es fundamental en el proceso de *Duelo*. El otro aspecto que influirá en la elaboración del *Duelo* será la realización de los rituales de despedida previos o posteriores a la pérdida.

El paso hacia la nueva vida puede ser acompañado de ritos sociales y personales que ayudan a comprender el significado de este cambio. En todas las sociedades humanas existen ceremonias para realizar los cambios de etapa: son los llamados “*Ritos de paso*”.

Estos ritos son actos y comportamientos preestablecidos que se repiten de forma similar en todos los miembros de la sociedad y en los que participan las personas allegadas a quien realiza el cambio de etapa. Recordemos ritos como el bautismo, la comunión, la boda o uniones de pareja, funerales, etc. Todos estos ritos son celebraciones en las cuales se señala el comienzo o el final de una etapa vital. Así, durante estos actos, la persona piensa, reflexiona y se posiciona en ese cambio de etapa. El fin último de estos ritos es la toma de conciencia por parte de la persona

sobre la implicación de este cambio vital, ayudando a que sea consciente de lo que significa terminar y comenzar una nueva etapa. Uno de estos ritos que suele producirse en el proceso migratorio sería el rito de despedida ante la familia y amigos.

Como vemos el rito de despedida no es solo un acto simbólico sino también un proceso de preparación para la nueva etapa. Habría una preparación psicológica en donde se consigue ser consciente de lo que se va a dejar atrás, qué significa esa pérdida y también en lo que viene en la nueva etapa. Es decir, la preparación de una despedida y la despedida en sí es un momento para detenerse y repasar toda nuestra vida hasta ese momento y, de esta manera, comenzar de la mejor manera posible la nueva etapa.

A continuación, se refleja alguno de los ritos posibles para esa toma de conciencia del cambio de etapa y las razones de por qué hacerlas.

TIPO DE RITUAL	RAZÓN DEL RITUAL
Recordatorio de nuestra vida anterior (en forma gráfica, memorística, escrita, etc).	Facilita a la persona ser consciente de lo que deja atrás y reflexionar sobre aspectos emocionales de su vida.
Celebración de despedida de los seres queridos.	Poner un hito de separación para señalar la nueva etapa. Ser consciente del final y comienzo de la etapa
Expresión de despedida (puede ser	Facilita anticiparse a la pérdida

en la celebración o en otro momento) de forma directa, por carta, dibujos,	real y ver la separación como algo normal.
Rituales simbólicos como “la quema” de objetos que pertenecen a la etapa anterior.	Finalización de aspectos pendientes de nuestra antigua etapa. Cerrar aquello que se tiene aún abierto.
Redacción de propósitos para la nueva etapa	Ayuda a posicionarse en la nueva etapa vital que comienza.

### 4.3. Conclusiones

En definitiva, en el acto de emigrar la persona pasará a ver de forma diferente lo que es su existencia debido a la pérdida de lo anterior y se necesitará un tiempo para poder adaptarse a esa nueva realidad (proceso de duelo). La persona tendrá que reorganizar su existencia con el fin de hacer viable su vida en la nueva situación, encontrando nuevos contextos y nuevas relaciones en donde tendrá que utilizar sus recursos y capacidades para seguir existiendo de forma óptima y positiva. Pero cuando el duelo no ha sido elaborado del todo, y no se asume la pérdida como algo natural en el proceso de la migración, la persona vivirá entre lo antiguo y lo nuevo, no habiendo cerrado la anterior etapa ni habiéndose adaptado del todo a la nueva. Es lo que se llamaría “*vivir entre dos mundos*”, fenómeno importante en el proceso migratorio para el cual será necesario un análisis más adelante.

### La despedida de Sonia

*“Llevo con un nudo en la garganta desde que me fui de casa”*

*Sonia, de 26 años, es licenciada en Geografía. En los últimos años ha estado en diferentes trabajos, como dependienta, comercial, telefonista, administrativo y viendo la perspectiva de su carrera profesional decide irse a Inglaterra a buscar trabajo, con la idea de que “para hacer este tipo de trabajo estoy en otro país y además aprendo inglés”. Siendo la pequeña de 3 hermanos, su familia es algo tradicional, con una visión de unión muy fuerte, aunque pocas veces son las que se comunican sobre sus sentimientos entre los miembros. Ella afirma: “sabemos que nos queremos unos a otros, pero yo nunca lo he escuchado”; ni siquiera de su madre, que es quien mantiene más unida a la familia, preocupándose de sus hijos y marido, aunque algunas veces para Sonia es demasiada preocupación. Siempre ha sido reservada, quizá buscando una soledad para sentirse algo más libre, ya que al ser la pequeña parecía que todo el mundo podía decirle cómo tenía que hacer las cosas. Con sus amigos es más abierta y disfruta de su compañía, aunque también le cuesta poder abrirse y hablar de ciertos temas.*

*Aunque se ve un poco apartada de todo, siente vínculos especiales sobre todo con su hermana mediana y con otra amiga, pero pocas veces son las*

*que habla de lo que le pasa por la cabeza. En los últimos días de su estancia ha estado con una sensación de ansiedad y en algunos momentos de tristeza, a pesar de que tiene gran ilusión por comenzar esta nueva etapa de vida. Al llegar a Inglaterra, no se le pasa esa sensación y en algunos momentos siente un nudo en la garganta, como si se ahogara. Piensa que no le ha dicho a la gente más cercana todo lo que siente y en el fondo cuando habla de ello teme que los demás se van a olvidar de ella. En una sesión sale a la luz estos miedos y afirma “creo que no me despedí bien de la gente porque eso habría significado tomar conciencia de que realmente me tenía que ir, me tenía que separar, y creo que en los últimos días prefería no pensar en ello”. No ha querido ser consciente de lo que significa la pérdida, de lo que conlleva la separación y hasta el momento en el que piensa en ello no puede sacar a la luz sus miedos y sensaciones de separación. Una vez expresado esta sensación comenzamos a trabajar lo que significa en ella la separación y las pérdidas.*

### Referencias bibliográficas:

- BOWLBY, J. (1980): *La pérdida afectiva*. Paidós, Barcelona, 1993.
- IMBER-BLACK, E. (1991): *Rituals and the healing process*.
- ACHOTEGUI, J. (2000). Los duelos de la migración: una perspectiva psicopatológica y psicosocial. En Medicina y cultura. E. Perdiguero J.M. Comelles (comp). (Pag.88-100). Editorial Bellaterra. Barcelona

## 5. LA LLEGADA

Sergio Delgado

### 5.1. Los primeros días

La llegada a un nuevo contexto vital plantea psicológicamente multitud de aspectos complejos a la persona. Los retos principales serán:

- Encontrar un trabajo o adaptarse a él si ya se tiene.
- Hallar una vivienda adecuada.
- Conocer a personas para comenzar nuevas relaciones sociales.
- Aprender los aspectos más importantes de la nueva cultura: las costumbres, el idioma, “pensar” con la nueva moneda, etc.
- Conocer la ciudad: su forma de transporte, lugares, características, incluso algo tan básico como las nuevas normas de tráfico.
- Realizar los trámites administrativos y burocráticos.
- Y un sinfín de actividades necesarias.

Para esta adaptación, el fenómeno psicológico que puede surgir al principio de la llegada es el típico “Estrés” del emigrante. Con tanta estimulación nueva y actividad frenética que parece no terminar nunca, es normal que las primeras semanas haya un gran desgaste físico y

psicológico. Poco a poco iremos recuperando las energías a medida que vayamos consiguiendo estos retos. Pero veamos un poco más en detalle de qué trata este Estrés.

El **Estrés** tiene relación con un estado de alerta (ante todo lo nuevo y los retos) y de activación del cuerpo para poder realizar actividades de forma “rápida” y responder a la demanda. En este caso la “demanda” principal es integrarse en la vida diaria del nuevo contexto. Cuando el estrés se produce en dosis altas, se entra en un estado de ansiedad y nerviosismo que, en muchos casos, impide realizar las actividades de forma adecuada y se genera una espiral de ansiedad-errores-preocupación-ansiedad. Su función en un primer momento puede ser adaptativa, ya que facilita la capacidad de realizar cambios importantes como la nueva adaptación a la nueva ciudad. Sin embargo, puede llegar a plantear una respuesta disfuncional ante los acontecimientos externos. Este estrés disfuncional aparece ante la idea de tener que responder de forma adecuada y la previsión de no poder hacerlo, produciendo los síntomas más característicos que algunas personas viven en estos primeros momentos de adaptación: ansiedad, problemas digestivos, insomnio, irritabilidad, mareos, taquicardia,...

Para afrontar este reto es necesario reforzar la confianza en uno/a mismo/a y tener en cuenta ciertos aspectos o recomendaciones que pueden servir para soportar el estrés de los primeros momentos:

- Como punto de partida se puede realizar **un análisis psicológico** de las Fortalezas, Debilidades, Amenazas y Oportunidades (DAFO),

viendo qué aspectos, que ya se posee o se tiene, se puede potenciar (aspectos personales como paciencia, constancia, etc.,) o reconociendo aquello que se tiene que “cultivar” (ser más extrovertido, saber pedir ayuda, etc.,).

- Es un buen **momento de potenciar el desarrollo personal**, de superar miedos o limitaciones que nos reconocemos. Aquello que se ha detectado como Debilidades o Amenazas, se puede plantear superarlas, aprendiendo lo necesario para su desarrollo.
- Uno de los retos es poder **asimilar toda la información** y adaptarse al nuevo contexto. Es recomendable apuntar lo que se vaya conociendo, repasar aquello que es importante, sentir que se va comprendiendo mejor el nuevo contexto vital. Las nuevas tecnologías pueden ser una gran ayuda para manejar toda la información nueva.
- El emigrante puede sufrir de cierto **insomnio y agotamiento** por la intranquilidad de los primeros momentos, pero hay que tener en cuenta que hay mayor rendimiento cuando el cuerpo y la mente están descansados. Para ello es necesario: Tener una alimentación saludable, realizar ejercicio y planificar las horas de sueño; también es necesario reducir los estimulantes como cafeína o teína (aunque parezca que puede servir “más estimulación”, el proceso de adaptación a la nueva vida ya tiene suficiente estimulación); y por último es necesario tomarse tiempos de descanso y de ocio.

- Realiza un **Planning semanal** y planificar en concreto lo que se vaya a hacer cada día. Se recomienda poner prioridades y aspectos secundarios. Separar en esta planificación objetivos generales (encontrar vivienda) y objetivos específicos (visitar una casa concreta). Es necesario poner objetivos reales, sin la pretensión de abarcar todo en muy poco tiempo. Se puede repasar cada día lo logrado, ya que es algo que puede ir dando confianza en el progreso que se está haciendo.
- **Reconocer las propias limitaciones.** Como se plantea en el estoicismo y en concreto Epicteto, no se puede controlar los aspectos externos. Aceptar lo que sí depende de uno (ser constante, realizar las actividades necesarias, aprender lo necesario) y lo que no depende de uno (que nos den o no trabajo, que nos acepten o no), es fundamental para no frustrarse en estos primeros momentos.

En definitiva, se necesita reorganizar la nueva forma de vida, de existencia, para poder hacer viable el proceso de adaptación. Para ello es necesario ver qué capacidades y recursos psicológicos se poseen y ser conscientes de aquello que se necesita aprender o desarrollar en esta nueva vida. Tal y como dice el novelista Scott Fitzgerald: *“La vitalidad se revela no solamente en la capacidad de persistir sino en la de volver a empezar”*.

## 5.2. La entrevista de información, una búsqueda de trabajo alternativa

Una vez que hemos pasado los primeros momentos de adaptación, superando el estrés de las primeras semanas, comienza el proceso de integración en la nueva cultura, entre la que destaca la búsqueda de trabajo.

En este apartado trataremos un aspecto que muchas veces no se tiene en cuenta y que suele ser de mucha ayuda para poder encontrar trabajo en un nuevo contexto, acercándonos a los contactos o conocidos que podamos tener, y realizando con ellos lo que se denomina “*Entrevista de información*”. Veamos en qué consiste, explicando primero aspectos básicos del mercado laboral.

### 5.2.1. El mercado laboral: El mercado abierto y el mercado oculto

Dentro del mercado laboral podemos distinguir dos partes: El mercado abierto y el mercado oculto.



(Imagen recogida de: [https://es.slideshare.net/Aflora\\_Consultoria/mercado-abierto-vs-mercado-oculto](https://es.slideshare.net/Aflora_Consultoria/mercado-abierto-vs-mercado-oculto))

- **El Mercado Abierto** está compuesto por todas aquellas oportunidades laborales que digamos “se encuentran a simple vista”, son las que aparecen en páginas web, en los periódicos o las que llegan a las ETTs.
- **El Mercado Oculto** está compuesto por las oportunidades que no llegan nunca a ser difundidas en los medios del Mercado Abierto, normalmente porque se cubren antes. A este respecto podemos poner la analogía de un Iceberg, en donde el mercado abierto es la parte superficial (siendo un escaso 20 o 30%) y el mercado oculto es la parte sumergida, siendo mucho más amplio (un 70%).

Así, nuestro objetivo tendría que ser, después de haber realizado todo lo posible en el mercado abierto, acercarnos a esas ofertas del mercado oculto, bien por candidatura espontánea o bien por la red de contactos (networking) con ayuda de la entrevista de información.

### 5.2.2. La entrevista de información.

Hay personas que, cuando se habla de gestionar la red de contactos, enseguida dan un paso atrás y dicen “estoy en contra de los enchufes”, “no quiero poner en un compromiso a nadie” o simplemente “a mí eso me da mucha vergüenza”. Estas personas tienen una idea equivocada de lo que supone la gestión de la red de contactos.

Aunque no seamos conscientes de ello, todos hemos utilizado esta técnica alguna vez en nuestras vidas para diversos fines. Se trata básicamente de ayudar a nuestros contactos, a la gente que conocemos, a que nos ayuden. En el proceso migratorio siempre habrá alguien que conozcamos a la que podemos acudir. Empecemos realizando un listado de las personas que conocemos y con las que mantenemos un vínculo fuerte. Empezaremos con ellas, lo cual nos servirá de entrenamiento para los contactos más “fríos”.

¿Cómo ayudamos a un contacto a que nos ayude? Lo primero de todo será preparar una explicación de nuestro perfil profesional al nivel de comprensión de nuestro interlocutor. De esta manera, conocerá lo que en realidad hacemos y nuestro objetivo profesional. Se lo intentaremos explicar en no más de dos minutos.

Cuando nuestro contacto ya conoce quiénes somos laboralmente hablando y lo que buscamos, el siguiente paso será indicar al interlocutor en qué nos puede ayudar en función de quién se trate. En este punto hay que tener en cuenta que no estamos pidiendo trabajo, sino un asesoramiento sobre hacia dónde ir y cómo ir. Hay que poner el acento en que su información va a ser muy útil en nuestra búsqueda de empleo porque va a proporcionar mucho material para el análisis, aclarar dudas, dirigirse a ámbitos con mayores posibilidades de éxito, dar su opinión sobre distintos temas que atañen a nuestro perfil, a las empresas del sector, a las oportunidades de diferentes zonas geográficas, etc. Imaginemos que tenemos un contacto en Londres que ya trabaja en el

sector que nos gustaría trabajar. A él le podemos plantear las siguientes preguntas:

- *¿En qué área te parece que se están creando más oportunidades?*
- *¿Qué movimientos están haciendo las empresas en este sector?*
- *¿Dónde crees que está el futuro del sector?*
- *¿Cómo conseguiste tú el empleo?*
- *¿Podría bajar un escalón y trabajar en un puesto inferior, aumentaría mis posibilidades?*
- *¿Con el nivel de inglés que tengo puedo optar a puestos en los que piden nivel alto?*
- *¿Qué me faltaría para ser un firme candidato?*
- *¿Qué formación has tenido que realizar para trabajar dónde estás?*
- *¿Qué salarios se manejan en tu sector?*

Por otra parte, podemos ampliar la red pidiéndole a nuestro contacto que nos introduzca a alguna otra persona de su red que pueda ayudarnos en nuestra búsqueda porque puede responder a alguna de nuestras preguntas.

Realizando esta ampliación, con más entrevistas de información, habrá más posibilidades de poder llegar a ese mercado oculto y poder ser un candidato adecuado, en el momento adecuado. En este proceso es bueno mantener informados a las personas con quienes nos hemos estado entrevistando y, si al final logramos nuestro objetivo, agradecer por medio de e-mail, llamada de teléfono o personalmente la ayuda prestada.

Trabajar la búsqueda de empleo de esta manera requiere mucha mayor proactividad, esfuerzo, dedicación y desarrollo de habilidades personales, pero a la vez genera una actitud profesional, activa, resolutiva y sobre todo devuelve parte de la sensación de tener el control sobre la propia vida.

### 5. 3. Los primeros pasos para la integración

Quizá después de encontrar trabajo, la siguiente necesidad básica en el emigrante sea sentirse integrado en el nuevo contexto vital.

A este respecto, la integración en el nuevo país tiene que ser de forma activa, realizando aquello que está en nuestra mano y centrándonos menos en lo que no podemos controlar, como es la aceptación o reacciones de los demás. En esa integración tenemos que fijarnos en lo que podemos poner de nuestra parte, siendo pro-activos. Sin profundizar en aspectos como relacionarse o conocer gente, lo que se suele denominar “socializar”, hay diferentes procesos psicológicos que nos pueden ayudar si reflexionamos en ello. Estos procesos psicológicos que están implicados en el sentimiento de integración a la nueva cultura serían:

- a) **Identificación con nuestro nuevo contexto vital.** La integración en el nuevo contexto vital tiene que ver con la identificación que se hace con ese contexto. A este respecto, la identificación es un proceso psicológico por el que la persona reconoce aspectos

propios en el exterior, en lo que hay fuera, y a su vez, reconocer aspectos del exterior en él mismo.

- b) **Conocer y comprender el contexto.** Con el anterior punto nos puede surgir la pregunta de cómo se logra identificarse uno con lo externo. La forma más sencilla es el conocimiento, aprendizaje y comprensión de lo que nos rodea.

Cuanto más conozcamos el contexto, cuanto más conozcamos la nueva cultura en la que estamos, más posibilidades tendremos de detectar aspectos con los que identificarnos. Por eso una recomendación es “empaparse” en los primeros momentos de cualquier información que ayude a conocer la nueva cultura: su historia, su idioma, tradiciones, gastronomía, etc. Hay que destacar que quizá el idioma es uno de los instrumentos más importantes para la integración de la persona. Es necesario en los primeros momentos y quizás a lo largo de nuestra estancia, profundizar en este aprendizaje, ya que nos ayudará a una mejor comprensión de la nueva cultura y mayores posibilidades de integración.



- c) **“Allí donde fueres haz lo que vieres”.** Después de conocer aspectos de la nueva cultura, de seguir aprendiendo el idioma o de interiorizar ciertos aspectos sociales del nuevo contexto, es necesario dar el paso de *“ejecutar”* aquello que estamos conociendo, es decir, realizar rituales y participar en eventos culturales que pertenecen a la nueva cultura. Actuar según tradiciones o costumbres en donde estamos significa enriquecer nuestra existencia, algo que además permite estar más cómodos allí donde estamos y facilita nuestra aceptación.

#### 5.4. Aspectos de la persona que dificultan la integración.

Conocernos bien y detectar aspectos que puedan estar bloqueando el proceso nos ayudará a neutralizarlos y poder superar esas barreras. Algunos de estas barreras pueden ser:

- d) **Miedo a la pérdida de identidad.** Al dejar atrás el contexto de origen e intentar integrarse en el nuevo, la persona puede temer que deje de ser ella misma, como si adaptarse a la nueva cultura borrara su personalidad. A este respecto, más que perder parte de la personalidad, lo que hace esa integración cultural es ampliar aspectos personales y desarrollar aspectos propios que nos facilitan el crecimiento como personas.
- e) **Sentimiento de culpabilidad.** Algunas personas sienten que, si se integran o adaptan a la nueva cultura, están abandonando a su contexto de origen, como si sintieran que traicionan lo que dejan atrás. En este sentido es necesario que no veamos una competición entre el contexto de origen y el nuevo. En realidad, es una colaboración, en donde ambos contextos aportan en nosotros aspectos que nos ayudarán a desarrollarnos y aumentar nuestras áreas existenciales. Es la suma de ambos contextos, no la resta.
- f) **Sensación de perder libertad.** otras personas se sienten obligados a esa adaptación, como si el entorno les estuviera imponiendo ciertos comportamientos o incluso a aprender el idioma. Desde esta posición, la persona realiza lo contrario a lo que se supone

“pide” el entorno para sentirse libre de esa presión. En este sentido, nada ni nadie nos obliga, es decisión nuestra integrar esos nuevos conocimientos en nuestro bagaje como personas.

En resumen, sentirse integrado en una nueva cultura no solo depende de lo que se recibe del exterior, sino que tiene que ver mucho con nuestra actitud hacia ese contexto. Acercarnos de forma activa hacia ese contexto nos permitirá adentrarnos en él y no vernos fuera como extraños o extranjeros, lo cual tiene la misma base léxica.

### **Las resistencias de Juan “me está costando adaptarme a esta ciudad”**

*Juan es informático en una de las empresas instaladas en Dublín. Le gusta mucho su trabajo, que consiguió desde España, pero lo que menos le gusta es lo que ocurre después del trabajo: “tener que relacionarme”, según sus palabras. Desde el principio, en su tiempo libre, se ha encerrado en el cuarto del piso que comparte, no queriendo salir ni conocer lo que le rodea. Afirma que él ha venido a trabajar y que no le interesa nada lo que le pueda ofrecer esta ciudad. Poco a poco vemos que su personalidad tiende a cerrarse, costándole establecer vínculos con los demás, aunque en Valencia, de donde es él, la gente ya le conocía y aceptaba “sus rarezas” como él mismo dice, por lo que no tenía problemas en las relaciones sociales. Ahora que tiene que conocer a gente, no le apetece comenzar a relacionarse y sobre todo no le apetece cambiar sus hábitos y costumbres. Vemos que su opción ha sido la de estar como en una cárcel sin salir de*

*unos muros físicos y también imaginarios y eso le ha ido sumiendo en un estado emocional de aislamiento y depresión, sin ganas de hacer nada. Rechaza todo lo que pueda venir del exterior, devaluando cualquier aspecto, desde el clima, las costumbres (como la de ir a tomar “una pinta” al pub con los compañeros después del trabajo), la comida, y en general, la gente. Por lo menos, afirma en la sesión, que “ya he reconocido que no estoy bien”, cosa que le cuesta y sobre todo le cuesta el paso de pedir ayuda.*

### **Referencias bibliográficas:**

- Selye, Hans. *Tensión sin angustia*. Ediciones Guadarrama. Madrid 1975.
- Epicteto. *Enquiritidion*. Editorial Anthropos. Barcelona. 1991

## 6. LA MOCHILA PSICOLÓGICA DEL EXPATRIADO

---

*Sergio Delgado*

### 6.1. La carga psicológica en el emigrante

Todo ser humano busca la felicidad, un estado psicológico que nos permite disfrutar de nuestra existencia, de nuestra vida, a pesar de que puedan ocurrir ciertos acontecimientos externos negativos. El bienestar o la felicidad es un signo de que nuestra vida está yendo por caminos adecuados, correctos, mientras que el pesimismo o el malestar psicológico nos avisa de que algo en nuestra vida está marchando mal. La persona, cuando se encuentra en ese estado de bienestar, soporta o aguanta su existencia de forma positiva, se ve capaz de existir, se siente con el derecho a existir y se reconoce en esa existencia, es decir, se identifica con su vida. Pero, cuando la carga existencial es difícil de soportar, cuando aparecen sobrepesos, cuando la persona no se ve capaz de “aguantar” lo que la vida le está deparando, es cuando la persona siente que se hunde, que se debilita, que pierde fuerzas.

Cada ser humano debe hacerse responsable de esa carga existencial, la que le corresponde por vivir o existir, pero cuando se dan unas condiciones determinadas como son las del proceso migratorio (esos síntomas que suelen darse en todo expatriado, ver “El síndrome de Ulises”), esa carga existencial se puede agudizar, añadiendo diferentes aspectos debidos a la condición de emigrante. A continuación, pretendemos analizar estos aspectos que son específicos en la emigración y que puede dificultar en la persona el desarrollo óptimo de su nueva vida.

Una carga psicológica es una dificultad añadida a la carga existencial propia, a aquello que de por sí debemos sostener, que es nuestra vida. Muchas veces, en psicología se habla de “una mochila” que llevamos con nosotros, ese sobrepeso que a lo largo de los años ha ido cargándose a nuestras espaldas y que en ciertos momentos sentimos que nos tira para abajo.

En la persona emigrante ese sobrepeso tiene que ver con su condición de expatriado y lo que significa a nivel personal, familiar e incluso social. Veamos en cada uno de estos ámbitos que repercusiones tiene para la vida del expatriado.



## 6.2. La carga personal

A nivel personal pueden existir ciertas cargas emocionales que no han sido resueltas antes de salir del contexto de origen. Es lo que no se ha cerrado en el proceso evolutivo de la persona y quizá uno intenta olvidar o que desaparezca, pero que en el nuevo contexto tarde o temprano volverá a surgir. Cada uno de nosotros, según su forma de ser y aprendizaje en la vida, tendrá una u otra carga:

- Hay personas que les cuesta no tener pareja, con un miedo a la soledad, y en el proceso migratorio se ven sin esa compañía.

- Otros quienes se avergüenzan de que no tengan los recursos monetarios suficientes, viéndose desprotegidos por esa falta de dinero que suele ocurrir al principio de la emigración.
- Otras personas son dependientes de la familia, sobre todo de las figuras paternas, sintiéndose desvalidos por no tener ese apoyo.
- También podemos encontrarnos con aquellos que salen de su contexto de origen huyendo de los conflictos o problemas que están teniendo, queriendo comenzar de nuevo.
- O como último ejemplo, de los muchos que podemos encontrar, habrá personas que tengan miedo al fracaso en este nuevo proyecto, algo que siempre han tenido, pero que se agudiza en el proceso migratorio, sintiendo ansiedad y nerviosismo en todo momento, temiendo que las cosas no salgan como esperan.

Así, esa carga personal, puede dificultar la adaptación al nuevo contexto, por lo que la persona tendrá que enfrentarse tarde o temprano a ese reto para poder fortalecerse y crecer como persona, superando aquello que le impide avanzar, dejando las piedras al borde del camino que le están pesando demasiado.

## 6.3. La carga familiar

A nivel familiar la persona puede asumir unas cargas que tienen que ver con la cultura y valores familiares, con esos mensajes que son transmitidos de una generación a otra o que tienen que ver con la relación que se tiene con los miembros más cercanos, como son los progenitores o hermanos. En momentos difíciles, quien emigra, puede ser la esperanza de la familia,

aquella persona que puede ayudar a sostener la economía familiar y, así, puede ser una guía o un modelo de referencia. Pero junto con esto, o de forma independiente, habría ciertos aspectos que se suelen repetir como carga:

- Mensajes o creencias familiares en donde el error, el fracaso o no conseguir lo que se quiere es algo muy negativo. La persona siente que no puede decepcionar, que no puede “fracasar” en su nuevo proyecto de vida y que se ponen en él o ella determinadas esperanzas.
- Relacionado con lo anterior puede sentir que siempre tiene que mostrar que se está bien, que no tiene ningún problema en su nueva vida. No puede expresar aspectos negativos de su nueva vida ya que teme inquietar, alarmar, ocultando en ciertos momentos aquellos aspectos que no están bien, no pudiendo expresar tal y como se siente.
- Puede tener un sentimiento de haber abandonado en cierta forma a la familia o incluso una sensación de haber huido, sobre todo cuando hay dentro de la familia problemas y conflictos que nunca se resuelven o no se pueden resolver.

En conexión con estos puntos, para la persona expatriada, cada vez que vuelve a su contexto de origen, cuando visita a familiares y amigos, puede sentir que es una prueba, una evaluación de cómo le va todo, y nuevamente puede sentirse obligado a no decepcionar, a no expresar

aspectos negativos en esa estancia corta, mostrando una cara positiva en esas pequeñas estancias que pasa de nuevo con los suyos.

### 6.4. La carga social

A nivel social existen ciertos prejuicios hacia el emigrante, tanto desde el país de donde emigra como en el país de acogida. Son criterios negativos que la persona puede creer como propios, algo que le hará daño a nivel de autoestima e identidad. Alguno de estos prejuicios negativos se ha reflejado en el capítulo sobre “El rechazo al emigrante” Se trata de etiquetas a nivel social que, de forma peyorativa, se atribuyen a quien emigra y que distorsionan la realidad sobre su identidad y autoestima.

### RECOMENDACIONES

Los diferentes aspectos que hemos visto hacen que el proceso migratorio, que ya de por sí es un reto o un desafío para la persona, puede que se torne una carga difícil de llevar. Y esa carga en ciertos momentos puede provocar desánimo e incluso desesperación. Para poder soportar de forma más positiva aquello que puede ser una sobrecarga, podemos enfrentarnos a este proceso desde una cierta visión o actitud. Así, podemos plantearnos este desafío como una manera de limpiar nuestra mochila, de quitar aquellas cargas que hemos ido acumulando a largo de nuestra historia vital y que es hora de soltar.

- Quizás lo primero sea solucionar los conflictos o problemas emocionales que tenemos pendientes: aunque salgamos de nuestros contextos de origen, aunque cambiemos el lugar existencial, aquello que no hemos solucionado psicológicamente lo llevaremos con nosotros. Tarde o temprano volverá a salir en el camino.
- No ponerse cargas que no nos corresponden: Responsabilizarse de aspectos que no nos pertenecen (esperanzas o miedos de otras personas) o basarse en criterios que no son los nuestros (criterios familiares o sociales), que no son los propios, “sobrecarga” nuestra existencia, debilita nuestro “yo” psicológico y nos hace perder energía y fuerzas en algo que no deberíamos perder, sino que deberíamos centrarnos en aquello que es nuestra labor: la adaptación al nuevo contexto vital.
- No asumamos expectativas de otras personas: No tenemos la obligación de agradar a nadie, ni de demostrar nada a nadie. Quizá solo a nosotros mismos nos tenemos que demostrar.
- Nos perjudica mucho compararnos con otras personas: Cada una tiene su trayectoria vital y no hay posible comparación de cómo le va en la vida a cada uno.
- Sintámonos con el derecho a expresar nuestro estado, sin avergonzarnos de lo que nos ocurre, aunque pensemos que puede ser negativo. Cuando podemos expresar lo que sentimos, la carga emocional suele ser menor.

Y en general, todo aquello que nos ayude a seguir el camino que hemos iniciado cuando dejamos el país de origen, quitando peso a esa mochila psicológica del expatriado

### **Lara “Mi pasado me persigue”**

*Lara es bióloga y ha ido a trabajar a Malta en un proyecto marino. El proyecto le estimula y está contenta de haber conseguido trabajar en algo tan relacionado con su carrera, pero según van pasando los meses en el nuevo lugar, la pesadumbre que siempre le ha acompañado, el pesimismo y las faltas de ganas de hacer algo, comienzan a ser insoportables. En las primeras sesiones relata una infancia, siendo hija única, con múltiples conflictos familiares, una separación de sus padres traumática, una sensación de estar “sola” y de que nadie se hacía cargo de aquella niña que necesitaba atención; y cómo su adolescencia y juventud la vivió como una loba, sin ganas de experimentar, aprender, conocer, cómo veía en su grupo de amigas. A lo sumo, se refugiaba en los estudios, pero, cuando terminó la carrera, esa leve motivación desapareció. Pensaba que cuando comenzase una nueva vida, fuera de casa, con trabajo propio, sentiría más entusiasmo con las cosas, pero ahora de nuevo, después de un periodo más dulce, comienza a sentir un amargor, emoción con la que se ha acostumbrado a convivir, aunque cada vez le cuesta más.*

## 7. EL SÍNDROME DE ULISES: EL IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA EMIGRACIÓN

---

Sergio Delgado

Tal y como se ha mencionado en la introducción, la emigración ha acompañado a la humanidad a lo largo de toda su historia. Siempre han existido fenómenos migratorios con mayor o menor importancia en las sociedades y, en momentos de crisis económica como la que hemos vivido, buscar nuevas oportunidades en otros países puede ser una solución. El desarrollo de las sociedades actuales no se puede concebir sin este fenómeno ya que, gracias a él, la humanidad ha evolucionado en su forma de vida y de ver el mundo, compartiendo experiencias, inventos, avances, pensamientos, valores, etc...

En el fenómeno de la emigración habrá múltiples razones diferentes para cada caso: personales o circunstanciales. Una razón común es el deseo y la esperanza de comenzar una nueva etapa y lograr una mejora en la vida personal. Si la persona creyera que lo que le espera no va a ser mejor que lo que tiene en la actualidad, no tomaría esa decisión de cambio tan importante. El aspecto positivo de la emigración es ese enriquecimiento

que tendrá al conocer nuevas culturas, al tener la posibilidad de mejorar no solo económicamente sino también intelectual y emocionalmente.

Cuando la persona llega al lugar de destino necesita adaptarse rápidamente a la nueva situación. En este sentido, el fenómeno psicológico llamado “estrés” aparece como un estado de alerta y de activación del cuerpo para poder realizar actividades de forma “rápida”. Pero cuando este fenómeno psicológico se da en dosis altas, la persona entra en un estado de ansiedad y nerviosismo que, en muchos casos, impide realizar las actividades de forma adecuada. Es en este momento cuando se genera la espiral ansiedad-errores-preocupación-ansiedad. Este sería el aspecto negativo que conlleva la emigración ya que, si se prolonga en un periodo largo de tiempo, aparecerán otros síntomas como la depresión, la culpabilidad o el sentimiento de soledad ante las circunstancias que siente que le desbordan. Es cuando podemos estar hablando según Achotegui (2004) de un síndrome denominado como aquel héroe griego que sufrió múltiples penalidades en su viaje hasta la vuelta a su hogar: *El síndrome de Ulises*.



Cada persona tiene sus propias particularidades y su forma de ser, historia biográfica y circunstancias que no se pueden generalizar para explicar su caso concreto, aunque sí nos podemos fijar en este síndrome para acercarnos al fenómeno de la emigración y los posibles impactos psicológicos negativos que conlleva. Nos podemos preguntar a este respecto: ¿qué procesos psicológicos se ponen en marcha que pueden afectar negativamente a la persona?, ¿cuál sería la forma mejor de afrontar esta nueva situación?

Recordemos que emigrar es el proceso por el cual la persona cambia de lugar de origen o residencia habitual por un nuevo territorio. Este hecho puede suponer un cambio radical, en cuanto a cultura, idioma e incluso valores de la sociedad. Emigrar es quizás una de las decisiones más importantes que puede tomar una persona junto a las decisiones de casarse, tener hijos o comenzar una carrera formativa y laboral.

Los fenómenos psicológicos que se dan cuando emigramos tienen estrecha relación con lo que dejamos atrás son la familia, los amigos o el lugar de nacimiento, en definitiva la historia particular de cada uno/a. A este respecto, antes de la salida tal y como hemos visto, la persona puede sentir: sentimiento de pérdida de identidad (sobre todo cuando se está

muy ligado al lugar de origen), sentimiento de culpabilidad por irse (dejando atrás personas muy cercanas), un posible sentimiento de fracaso o de verse de forma negativa si se compara con las personas que se quedan y, por último, puede sentir temor a un futuro retorno, pensando que posiblemente pierda el contacto y la relación con sus seres queridos.

Al comenzar la nueva vida también pueden surgir miedos que bloquean y dificultan la adaptación en el país de destino: miedo a lo desconocido (se pierde seguridad al no saber bien con lo que nos enfrentamos), temor a no lograr nuestros deseos (encontrar trabajo o conocer nuevas personas), miedo a cambiar nuestra forma de ser (para algunas personas el cambio de contexto supone también un cambio de identidad) o miedo al rechazo o a la imposibilidad de integrarse en la nueva cultura.

En general las personas superan estos miedos, miedos normales ante los grandes cambios, y poco a poco se verán en su nueva vida de forma satisfactoria y se enraizarán en ese lugar de destino

Pero si las cosas no van como en un principio se podía esperar, no logrando aquello que se tenía la esperanza al comenzar la nueva etapa, son varios los sentimientos que pueden aparecer. Es lo que se suele llamar el síndrome de Ulises, síndrome expuesto por el psiquiatra Joseba Achotegui (2004), y que plantea diferentes síntomas que se suelen dar en el emigrante:

**1) Sentimiento de soledad.** La separación de los seres queridos puede provocar en los momentos más difíciles un sentimiento de

aislamiento, de no encontrar un lugar adecuado o personas cercanas. La persona puede sentir un vacío afectivo que le es difícil de soportar.

**2) Tristeza.** La nostalgia suele ser uno de los sentimientos más vividos en estas circunstancias que, junto al sentimiento de vacío, a los miedos y preocupaciones, provocan ideas de incapacidad y de falta de valor (sufriendo una pérdida de autoestima).



**3) Culpabilidad.** Muy relacionado con lo anterior, la persona puede sentirse culpable por haber hecho mal las cosas, por haber “abandonado” a seres queridos o por creerse la causa de su propio fracaso. Puede haber una auto-recriminación por la situación actual y un arrepentimiento por la decisión tomada. A este

respecto tiene mucho que ver la situación laboral, si no ha encontrado trabajo o un trabajo que le satisfaga, ya que es uno de los objetivos principales que llevan a emigrar.

- 4) **Desengaño.** Se puede ver el lugar al que ha llegado muy diferente a lo que esperaba. Las ideas o esperanzas que había puesto pueden verse frustradas y puede sentir cierto resentimiento al lugar donde vive, entrando en una espiral de sentimientos negativos.
- 5) **Trastornos psicósomáticos.** Además, estos síntomas psicológicos suelen ir acompañados de síntomas psicósomáticos como insomnio (imposibilidad de conciliar el sueño ante la preocupación por la situación actual), dolores de cabeza y de estómago, falta de apetito o exceso en la ingestión, falta de concentración o fatiga extrema.

Estos síntomas aparecen cuando la situación para la persona la desborda y no se ve con los recursos necesarios o con la capacidad de afrontar lo que le ocurre. Al final de estos síntomas habría una creencia de la persona que se puede expresar en: “no puedo seguir así”. Estamos ante una crisis vital, a la que se habrá llegado por la forma de enfrentarse a la nueva situación y que tiene que ver mucho con la forma de ser de la persona, de cómo reacciona ante las circunstancias. Este es el momento de plantearse nuevas formas de afrontamiento de la situación: nuevas formas de verse a sí mismo y de ver aquello que se tiene alrededor. Para ello nos podemos

fijar en los recursos psicológicos que se proponen desde los procesos terapéuticos, con el objetivo de poder afrontar situaciones parecidas, y que se han comentado a lo largo de esta guía:

Antes de partir	Recomendaciones
<b>Proceso de duelo</b>	La mejor forma de comenzar una nueva etapa es cerrar de forma consciente la anterior: realizar una despedida con familiares y amigos. Es necesario ser consciente de la pérdida que supone, pasar por el duelo que conlleva y despedirse expresando los sentimientos que provoca la nueva situación.
<b>Pérdida de identidad</b>	Más que una pérdida podemos verlo como una nueva posibilidad. Muchas veces se tienen roles familiares y de amistad en los lugares de origen a los que la persona puede sentirse atada. Es el momento de liberarse y comenzar a ser aquello que se desea ser. Se sigue siendo en esencia la misma persona, pero con la posibilidad de dar un salto cualitativo y acercarse más a quién se quiere ser en realidad.
<b>Sentimiento de fracaso por tener que partir</b>	Tomar la decisión de emigrar es una prueba de valentía y de querer mejorar. Ante la posibilidad de quedarse “atascado” la persona decide dar un paso para abrir nuevas posibilidades.
<b>Inseguridad a lo que viene</b>	Hablar con personas que han pasado por el mismo proceso y conocer el contexto, aunque sea de referencias, ayuda a quitar miedos por lo que pueda venir, además de tener una visión más realista de lo que nos vamos a encontrar.

En el lugar de destino	Recomendaciones
<b>Cambio en la identidad</b>	Es bueno estar abierto a aprender tanto la nueva lengua como la forma de vida. Adaptarse y sumergirse en la nueva cultura no significa cambiar la identidad, se sumará a lo que uno es.
<b>Sentimiento de nostalgia</b>	Es necesario no estar entre dos mundos, el anterior y el nuevo. Lo importante es ver los aspectos positivos del nuevo “hogar” y, aunque no se pierda contacto con lo anterior, una relación excesiva desde el pensamiento y la emoción con lo dejado no ayuda a adaptarse a la nueva situación. Muchas veces se idealiza lo que se ha tenido y no deja ver lo positivo del presente.
<b>Soledad</b>	El aislamiento suele ser debido a la imagen negativa que tiene la persona sobre sí misma por la situación que está viviendo, entrando en un círculo del que es difícil salir. Además de apartar los pensamientos negativos sobre uno mismo, es necesario buscar a personas afines que comprendan y empaticen con la situación vivida. Para ello se puede acudir a grupos asociativos, redes sociales, ...que tengan algo en común.
<b>Desengaño por la nueva situación</b>	Es necesario reflexionar sobre las expectativas que se tenían y ver si son realistas ante la nueva situación. Si no lo son, es necesario cambiarlas y adaptarse a ellas. A este respecto, nos sirve el consejo de Epicteto (filósofo estoico) cuando dice: <i>“No son las cosas las que atormentan a los hombres, sino la opinión que se tiene de ellas”</i>
<b>Frustración (por la</b>	Es necesario distinguir las cosas que dependen de nosotros mismos y las que no, esto ayudará a no frustrarse con algo

<b>imposibilidad de encontrar trabajo, ...)</b>	que está fuera de nuestro alcance. Por ejemplo: Buscar trabajo de la mejor forma posible depende de nosotros, que nos ofrezcan el trabajo depende de la situación económica o las circunstancias.
---	---

En definitiva, emigrar puede ser una experiencia enriquecedora para la persona, pero también puede ser un momento de crisis personal, saliendo a la luz aspectos que no habíamos vivido hasta esta situación. Tenemos que tener en cuenta, como veremos más adelante, que cada persona lleva consigo “una mochila psicológica” en la que pesarán todas las experiencias hasta ese momento vividas y que en algunos casos dificultan la adaptación a nuevas circunstancias. Saber afrontar este reto puede fortalecer y hacer crecer a la persona, superando estos momentos de crisis y dejando atrás aquello que le impide avanzar.

#### Referencias bibliográficas:

- Achotegui, J. (2004) Emigrar en situación extrema: el Síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Norte de Salud Mental*; 21: 39–52.
- Achotegui, J. (2008) Migración y crisis: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Avances en Salud Mental Relacional* Vol. 7, núm. 1
- Dr. Mario G, Maldonado, M.D. (2008). el costo psicológico de la migración., M.Sc., DESS. Recogido del blog. <http://www.estedolor.com>.

- Delgado Suarez, J. (2011). El síndrome de Ulises: Emigrar no siempre es la solución. Recogido del blog <http://www.rinconpsicologia.com>.

## 8. MIEDOS Y FOBIAS EN LA PERSONA MIGRANTE

---

*Sergio Delgado*

### 8.1. Introducción

El miedo es una reacción emocional de inseguridad producida debido a creencias y pensamientos de incompatibilidad con un objeto exterior al que se le atribuye la capacidad de daño existencial. La persona cree que va a dejar de existir o que su existencia va a estar perjudicada, ya que en principio atribuye un poder al objeto externo sobre su propia existencia. De esto modo la persona comienza a tener una actitud de control ante esa percepción de que algo externo le puede hacer daño. Esa sensación de poder del objeto externo tiene que ver con la anulación de uno mismo frente a ese objeto. Quizá la idea o el pensamiento más cercano en referencia a ese objeto de la persona sería “me puede”.



Este poder, que tiene el objeto sobre la persona está marcado por la experiencia vital, tanto de forma directa como indirecta:

- **La experiencia directa** sería cuando la persona experimenta una vivencia determinada en relación al objeto. Se produce un daño, un sufrimiento, que se atribuye al objeto, que pasa a ser sujeto de la afección: me puede, me afecta, me influye. De este modo la persona se objetualiza, pasa a ser objeto de la acción de lo externo, lo que le produce una pérdida de sustantividad (que sería la fuerza del yo). Así, el daño no sería tanto el sufrimiento por la afección, sino que se produce por la pérdida de sustantividad, de fuerza, de dejar de ser uno mismo y alterarse. De este modo la persona se disuelve frente al objeto. La disolución ontológica puede ser una de las características del miedo: disolverse, diluirse, perder peso, inconsistencia existencial; por lo que la existencia no se puede agarrar o sujetar en nada, así la sensación es de estar a la deriva, de pérdida de control. Por eso las personas con una fuerte necesidad de control, cuando sufren el miedo, se agudiza esa sensación de pérdida.

- **De forma indirecta** puede ser debido a los mensajes que personas de referencia (progenitores o personas que han tenido influencia en la educación) envían a la persona y “le hacen creer” en esos miedos. Los mensajes suelen poner como sujeto de referencia de la persona a aspectos externos a ella, en referencia a objetos del mundo. De este modo, el objeto externo cobra una importancia vital. Frente a la esencia de la persona parece que es mucho más importante lo que el exterior haga o no haga. Frente a ese objeto, la persona es menos o pasa a ser “nada”. En otro caso especial, los mensajes pueden referirse a la propia persona, lo que le generan un miedo a lo que pueda hacer o pueda ser. En este caso nos referimos al miedo a uno mismo, por ser malo, incapaz, inválido, etc. Estas formas indirectas de enviar miedos a la persona tienen que ver con tipos educativos en donde el miedo es una herramienta formativa.

En general, la persona tendrá más miedo cuanto mayor sea la importancia que le otorga al mundo, al exterior, para su existencia, y tendrá menos miedos cuanto mayor importancia dé a su propio ser a la hora de basar su existencia. Es lo que se suele llamar “madurez emocional”. Una persona que madura emocionalmente y posee una fuerte autoestima, generará una barrera a los miedos, al sobreponerse sobre aspectos externos. Una persona que siente que depende mucho del mundo, generará más actitudes de temores y miedos, ya que necesita esa necesidad de control hacia el exterior por tener miedo a que se den o no se den aspectos externos que considera vitales.

## 8.2. Los miedos característicos del proceso migratorio.

Pero detengámonos en la persona que migra, ya que su proceso aparecen ciertos ámbitos de la vida, característico del expatriado, que se vuelven muy importantes para su existencia. Recordemos que se realiza un cambio radical en su ámbito existencial y se embarca en un proceso cuyo objeto es establecerse en otro lugar, a partir de lograr una estabilidad laboral, social y personal. De aquí se desprenden diferentes aspectos a los que el expatriado puede tener miedo a que se produzcan:

- **Miedo al fracaso.** Es quizá el miedo fundamental de toda persona que emprende el camino de la migración. Si el objetivo es conseguir un estado vital positivo, con una posición económica suficiente para sostenerse o un trabajo en el que poder desarrollarse, la persona puede comenzar a temer no alcanzarlo, no lograr estos objetivos que se plantea al inicio del proceso. Tener que retornar al país sin haber logrado un trabajo con el que sostenerse económicamente puede ser visto para la persona como fracaso. Este fracaso se verá como una mancha en el propio expediente, frente a la gente cercana y frente a sí mismo. Normalmente esa visión tiene más que ver con una mirada social que atribuye la persona que se puede traducir en “el qué dirán”, ya que puede proyectar en el exterior la valoración o el juicio negativo por no lograr este objetivo. De este modo la persona puede llegar generar diferentes síntomas cuando no logra esa estabilidad laboral deseada como es ansiedad, depresión, frustración, lo que le hará entrar en un círculo negativo emocional.
- **Miedo al rechazo social.** En el proceso migratorio, la persona tiene que comenzar casi de cero en las relaciones sociales, teniendo que construir nuevamente una red social en donde poder relacionarse y en donde se sentirá integrada en este nuevo contexto vital. Además de esta construcción de nuevas relaciones sociales, hay una circunstancia característica del expatriado que es la de relacionarse con personas de otras culturas. En esta amalgama de nuevas personas, lo más posible es que en algunos momentos puede haber actitudes negativas hacia la persona expatriada, sintiendo una falta de empatía o de voluntad de relación. A lo largo de nuestra vida hemos podido vivir ciertos rechazos por parte de determinadas personas, pero es quizá el momento vital que vive el expatriado el que le hace más sensible a este tipo de rechazo.
- **Miedo a la soledad.** Este miedo a la soledad tiene que ver con una soledad social, en donde la persona no está acompañada de otras personas. En este caso, se pueden tener más momentos de esta soledad ya que las relaciones sociales habituales no son posibles y necesita generar nuevas relaciones. De este modo, suele haber más momentos en los que la persona estará sola, comparado con su anterior vida, por lo que, si dicha persona no acepta estos momentos, algo que está relacionado con una inseguridad, con la necesidad de un apoyo externo, la persona comenzará a tener miedo de estos momentos de soledad. Pero este miedo a la soledad refleja un miedo al aislamiento, a no poder existir. Cuando la persona tiene focalizada la

existencia en las relaciones sociales, en el apoyo social externo, estos momentos de soledad los vivirá como una falta de existencia, una sensación de aislamiento con el exterior, costándole relacionarse por ella misma, en esa soledad, con el mundo.

- **Miedo a la desconexión del lugar de origen.** Muchas personas expatriadas expresan el miedo a que amigos y familiares se olviden de uno, algo que puede parecer irreal pero que se vivencia como una posibilidad, sintiendo que se deja de ser alguien importante por no estar en el anterior contexto social. De este modo algunas personas están constantemente conectándose con el lugar de origen para no perder el vínculo, algo que les puede perjudicar en su estabilidad en el nuevo contexto existencial (ver *“Vivir entre dos mundos”*).
- **El miedo al retorno.** Si el anterior miedo tiene que ver con estar desconectado con el lugar de origen, este miedo tiene que ver con el retorno a ese lugar de origen, con lo que se pueda encontrar: ese supuesto olvido del miedo anterior, los cambios, las dificultades que encontrará a la hora de integrarse nuevamente, el cambio personal y los choques que pueda tener con el exterior por ese cambio, etc. De este modo se puede vivir con inseguridad el retorno a lo que era su vida de antes, sobre todo por no saber si logrará de nuevo adaptarse a aquello que un día dejó.

### 8.3. Superación de los miedos

En general, la superación de los diferentes miedos que pueda tener una persona pasa por el fortalecimiento del propio “yo”, que se puede traducir en un crecimiento personal o maduración. De forma resumida se señala a continuación aquellos aspectos a desarrollar en la persona que le pueden ayudar a enfrentarse a los miedos:

<b>Miedo al fracaso</b>	Aceptar perder es uno de los aspectos que reflejan maduración en la persona, así como la actitud de seguir adelante, con nuevos proyectos de vida.
<b>Miedo al rechazo social</b>	El renunciar a ser valorado, reconocido o incluso querido por el exterior, con la pretensión de una “autovaloración” genera una mayor seguridad en uno mismo.
<b>Miedo a la soledad</b>	Aceptar los momentos de soledad como momentos de estar con uno mismo, en donde poder desplegar capacidades hacia el exterior.
<b>Miedo a la desconexión con el lugar de origen</b>	Es necesario saber vivir en el “aquí y el ahora”, pudiendo disfrutar de la existencia que le corresponde a la persona por vivir en el lugar que se vive.
<b>Miedo al regreso</b>	Se requiere confiar en las capacidades de uno para una nueva adaptación al contexto anterior, así como saber aceptar los cambios que se han podido producir.

Además, en los diferentes artículos de esta guía se podrá encontrar un análisis específico de los diferentes miedos: a la soledad, el rechazo, etc.

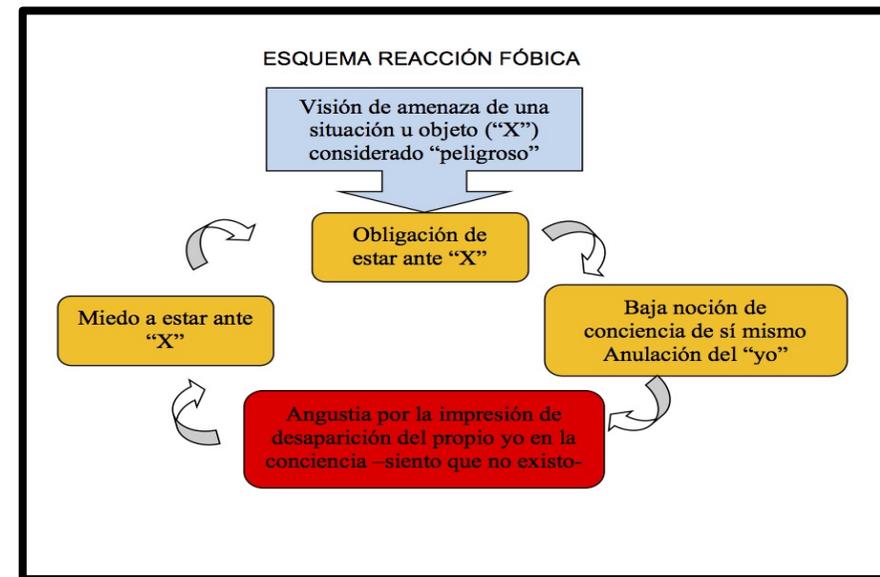
#### 8.4. Fobias en el emigrante:

Las fobias son actitudes contrarias y contradictorias hacia un objeto al que se tiene miedo. Una fobia parte de un miedo enraizado en la persona, al que se ve obligado a enfrentarse sin la superación o el cambio de actitud. El pensamiento podría ser del tipo: “tengo miedo a X, pero tengo que vivir ese X (me veo obligado a pasar por ello)”. De este modo, la persona tiene una fuerte contradicción, ya que por una parte su primera reacción sería la de huir o evadirse de la situación y, por otra parte, se siente obligada a pasar por la situación que le provoca miedo.



Las fobias suelen presentarse en personalidades que tienden a conflictos internos y contradicciones, en donde se “quiere” todo, aunque sea algo ilógico. Esta fuerte contradicción genera en la persona una sensación de

irrealidad cuando experimenta *in situ* el conflicto con el objeto fóbico que, a su vez, es una sensación irreal basada en una pérdida de sustantividad o “fuerza del yo”, ya que el “yo” queda anulado, generando físicamente las sensaciones que se describen en un estado de angustia o incluso pánico. De este modo se entra en un “círculo vicioso”, ya que el objeto temido se vuelve más peligroso por todas las sensaciones negativas vivida. Se puede resumir de este modo:



A su vez, cuando la persona llega a sentir pánico, lo que sucede es que no se reconoce en la emoción que está viviendo, experimentando un

sentimiento de enajenación (quizá la sensación más desagradable que puede sentir alguien psicológicamente).

En general, las fobias se resuelven cuando el conflicto o la contradicción desaparece por la vía de la superación del miedo, aceptando un posible daño (algo que fortalecerá a la persona) o por la vía de no enfrentarse a esa situación (algo que debilitará a la persona).

Las fobias en el emigrante tienen que ver con aspectos que son habituales en su vida. Nos quedamos con dos de las fobias más atendidas en la consulta como es la fobia a volar y la fobia social.

**Fobia a volar.** Lo más normal es que la persona expatriada tenga que viajar en avión para salvar las grandes distancias entre su lugar de origen y el país de acogida. Los viajes por vacaciones, por navidad, por eventos especiales (la boda de un familiar o amigos), pueden convertirse en algo complicado cuando se experimenta sensaciones de miedo a este tipo de transporte. De este modo, el emigrante se ve “obligado” a viajar volando, ya que por otro miedo sería más costoso en tiempo e incluso en dinero. Ese sentimiento contradictorio de necesidad de viajar en avión y un fuerte miedo al transporte aéreo, genera una multitud de emociones como la ansiedad, angustia o pánico, antes, durante y después de viajar en avión.

**Fobia social.** La otra “gran fobia” que se suele dar en el emigrante es la fobia social. La experiencia de posibles rechazo o reales rechazos por ser emigrante, por las diferencias que hay entre las dos culturas (la de origen y la del país receptor). Los malos entendidos o la dificultad a la hora de

comunicarse, puede generar en la persona un rechazo a relacionarse socialmente, algo que necesita hacer si quiere lograr una integración y una estabilidad socio-laboral en el nuevo país. De este modo, muchas personas se sienten obligadas a relacionarse cuando lo que querrían es permanecer ocultas, no salir de casa para no tener que hablar con nadie.

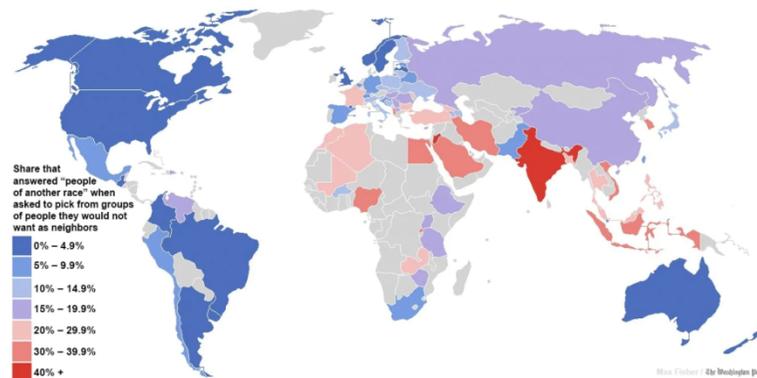
### ***El insomnio de Diego: “No duermo, pensando que puedo fracasar”***

*Diego procede de Barcelona y ahora reside en París. Ha estudiado Ingeniería Industrial y decidió irse a trabajar a Francia después de realizar el erasmus en Burdeos. Ha ido sin un trabajo desde España, con la esperanza de que en poco pueda encontrar algo y que además sea de su rama. Lleva dos meses realizando la búsqueda, compartiendo un piso y aunque le ha salido algún trabajo menor, no quiere renunciar a su deseo de encontrar algo de acorde con lo que ha estudiado. Poco a poco se ha ido desanimando y en los últimos días ha tenido un fuerte insomnio, no pudiendo descansar durante la noche, algo que le está repercutiendo también en su día a día a la hora de buscar trabajo. Tiene algo ahorrado, pero teme que se le pueda terminar si las cosas siguen así y comienza a tener muchos pensamientos negativos, sobre todo de “el qué dirán”. Piensa mucho en su padre, de cómo le mirará si vuelve a casa sin haber conseguido nada y también se ve de forma muy negativa cuando piensa en sus amigos, que le animaron en su decisión y que siempre le han valorado como alguien que “promete”. Siente que puede defraudar a mucha gente y es un pensamiento que se le hace insoportable. En las primeras sesiones reconoce que siempre se ha valido de la opinión ajena para verse de forma positiva, haciendo siempre lo que “se esperaba” de él.*

## 9. EL SENTIMIENTO DE RECHAZO

*Sergio Delgado*

En mayo del 2013, el Washington post publicaba un estudio sobre la diferencia en los países de la aceptación de las razas ([ver artículo](#)). Hay personas que aceptan mejor la diferencia de razas y culturas en su propio país. En el proceso migratorio, esto se traduce en que la persona emigrante es aceptada mejor o peor por la sociedad del país, que dependerá en muchos casos de la clase social o el nivel económico, pero esto sería otro tema a tratar.



Artículo Washington post

Volviendo a la aceptación o no por otra persona que, en definitiva, tiene que ver con las relaciones humanas, la experiencia de ser rechazado puede dejar a la persona un sentimiento muy negativo que recalca directamente en su identidad y autoestima. Este sentimiento negativo se debe a que la persona se verá "como si fuera nada" ante el rechazo, idea que la mente no soporta y es uno de los miedos (junto a la muerte) más profundos del ser humano. Ser algo y sentirse nada produce un vacío y una desolación que dificultará la existencia de la persona.

No todas las personas pasan por esta situación ni todos los emigrantes que sufren algún tipo de rechazo lo viven de la misma manera. Habrá personas con mayor o menor sensibilidad a ese rechazo. Este artículo pretende analizar factores psicológicos que se producen en el rechazo al emigrante desde una perspectiva personal y no social, es decir, desde el rechazo en las relaciones cercanas que se viven (en el tú a tú) y no tanto desde una visión sociológica, que explicaría más en profundidad el fenómeno del racismo.



*La experiencia de ser rechazado puede dejar a la persona un sentimiento muy negativo que recalca directamente en su identidad y autoestima*

### 9.1. Análisis psicológico del rechazo

La palabra extranjero tiene su raíz común en la palabra “extraño”, concepto que significa algo ajeno a lo que es uno mismo. Cuando hay integración, significa que lo extraño se hace propio, en este caso, se hace propio del contexto en el que está. En este sentido, la integración vendrá dado tanto por el contexto social (que acepta al otro) como por la persona, que hace propia la cultura del país al que ha emigrado. Es decir, no solo será la actitud de la gente nativa, sino que el propio emigrante tendrá que hacer propio el contexto, identificarse con él.

Nuestra mente, igual que nuestro cuerpo, tiene un potente sistema inmunológico que rechaza aquello con lo que no se identifica: Lugares, personas, objetos, acciones, comportamientos, valores, ...todo puede ser sentido por la persona como propio cuando se identifica con ello o como

extraño cuando no se identifica. Lo que habría que preguntarse es por qué se rechaza lo extraño, de igual modo que el sistema inmunológico orgánico rechaza aquello que ve extraño en el cuerpo.

Pero este rechazo a quien "viene de fuera" no se produce en todas las personas, son pocas las personas que muestran esta actitud, pero quizá son las que más se notan. ¿a qué se debe que ciertas personas necesitan rechazar al otro por su condición de extranjero?

En el aspecto psicológico la persona extranjera (esa persona vista como "extraña") se rechaza por miedo a ser dañado normalmente en dos aspectos:

- **Miedo a dejar de ser lo que es uno/a.** Las personas suelen rechazar al extranjero, o el mismo emigrante puede rechazar la nueva cultura, porque temen perder su esencia. Culturas (y personas) que tienen mucho miedo a ser cambiadas, a perder su esencia, verán al extranjero como una fuente de peligro. Cuando me identifico con el otro, veo aspectos comunes, veo en el otro algo que es mío. Cuando no veo nada en común, cuando no puedo identificarme con nada del otro, lo veré extraño, ajeno y esa visión incluso me puede provocar miedo: el miedo al extraño. Cuantos más miedos se tienen, cuanta menos confianza hay en uno mismo, más rechazo habrá a lo que viene de fuera, aunque algunas veces esta falta de autoestima puede estar cubierta de imagen de superioridad y prepotencia (es lo que en psicología se llama narcisismo). La persona que rechaza o incluso odia al extranjero, al emigrante, se escuda en una concepción de grupo-nación para no ver en sí misma esa emoción negativa, justificando tanto por la pertenencia a ese grupo como por la existencia de un grupo

diferente. En el nacionalismo xenófobo hay una disolución del individuo en el grupo-nación de la responsabilidad del odio o el rechazo personal, así la persona se siente menos culpable por tener ese sentimiento negativo.



- **Temor a perder sus recursos existenciales, de vida.** Quizá el primer miedo sea más inconsciente y este segundo miedo sea el más expresado. En general las personas van a tener miedo a que sus recursos existenciales sean menos o incluso desaparezcan. Cuando la persona cree que esos recursos pueden ser puestos en peligro por alguien ajeno, se defenderá de ese peligro. En este caso el emigrante suele ser la persona en donde se proyectan esos miedos a perder lo que se tiene. Así, habrá más rechazo en personas que tienen un mismo o más bajo nivel económico que temen que se les quite lo que tienen. Se entra en lucha por lo

material, pensando que quien viene de fuera es un competidor y por lo tanto se le rechaza para no sentir en peligro la propia existencia.

Dejemos a un lado el hecho de que estas visiones se puedan producir desde creencias que están sujetas a la realidad o están distorsionadas por prejuicios, miedos o complejos. Pensando que alguien puede dejar de ser lo que es por el hecho de convivir con otra cultura o que le perjudica existencialmente, esta actitud puede ser expresada por algunas personas hacia quien llega de fuera y esta persona puede vivir un rechazo, que se traduce en sentirse menospreciada y minusvalorada en ciertos momentos.

## 9.2. La respuesta del emigrante:

Ante una misma actitud, la persona puede reaccionar de diferente manera según su forma de ser. Son las creencias sobre uno mismo y las creencias sobre el mundo las que intervienen en esa interpretación, en este caso del rechazo. Habrá personas que no den valor a ese rechazo, que lo vivan como algo aislado sin apenas tomarlo en cuenta, pero otras, por esa forma de afrontar el hecho, lo pueden vivir desde una forma más afectante. Estas son las posibles respuestas ante ese sentimiento de rechazo por parte del emigrante.

- **Defensa de la propia identidad y valor, con desvalorización del país receptor:** se entra el conflicto con aquello que sentimos nos ha rechazado y para defender la propia identidad se desvaloriza (antes de sentirme rechazado, rechazo yo). Pero esto nos pone en un conflicto ya que, si hay un rechazo general al país receptor y

aún estamos viviendo en él, nos sentiremos incómodos, a disgusto, y en general enfadados con ese contexto.

- **Aislamiento con compatriotas creando un contexto propio en donde sentirse integrado y seguro:** si la persona no se siente existir y no se siente reconocida en contextos que se identifican con la cultura y la sociedad del país al que se ha emigrado, necesita reproducir un contexto similar al de su país de origen. Buscará personas, lugares, eventos que reproduzcan aquello que ha dejado.
- **Rechazo de lo propio para lograr una identidad en el país de acogida:** algunas veces cuando nuestra meta es la integración social, olvidamos al individuo, a la persona, a lo que somos. Se deja aparte la idiosincrasia del individuo para diluirse en el grupo social, e incluso se rechaza la propia identidad de nuestro país de origen.
- **Asunción del rechazo:** es cuando la persona se ve la causa de ese rechazo, creyendo que ella misma es la razón de la actitud del otro. Esta es quizá la respuesta que más bloquea a la persona, entrando en un estado de depresión y ansiedad, al perder la autoestima. Esta situación la estudiaremos más en profundidad en el siguiente punto.

### 9.3. Consecuencias de la asunción del rechazo en el emigrante: la pérdida de autoestima

Ante un ambiente en donde hay un rechazo a lo que somos, nuestra identidad y autoestima puede llegar a resentirse, pero esto ocurre cuando “verdaderizamos” la mirada negativa de la otra persona. Al final creemos

que, si el otro nos rechaza, ningunea o simplemente ignora, hay algo en nosotros que puede ser la razón de esa mirada negativa. Así, perdemos conciencia de nosotros mismos como algo valioso y real. Pero a la vez, al perder esa conciencia de ser “alguien” necesitaremos más que nunca la mirada ajena para indicarnos que somos alguien, que existimos, es decir, entramos en un círculo vicioso de necesitar al entorno para que nos reconozca como alguien. Así buscaré activamente ser reconocido, aceptado, integrado en el contexto, pero si vuelvo a ser ignorado o rechazado, me hundiré de nuevo y me sentiré como si fuera nada, como si no existiera o incluso como si no mereciera existir. Por eso hay que tener cuidado cuando empezamos a sentir en contextos existenciales este tipo síntomas de carencia de autoestima:

- Sentimientos de inseguridad, miedo o temor.
- Vivencia de las relaciones personales con intolerancia al rechazo.
- Fuerte necesidad de ser reconocido o visto psicológicamente por quien nos rodea.
- Problemas de identidad, no sabiendo muy bien quienes somos.
- Imposibilidad de afirmación de uno mismo ante el otro, es decir, miedo a existir, a mostrar lo que somos, a “dejarnos ver”.
- Obsesividad, ansiedad, angustia y riesgo de crisis de pánico en las interacciones personales.
- Reacciones de defensa, acomodación o dependencia hacia el contexto.
- Bloqueos en el comportamiento por el conflicto ante el otro de querer ser aceptado con un fuerte miedo a ser rechazado.
- Sentimiento de rencor, agresividad y frustración ante el rechazo.

### 9.4. Recomendaciones ante los sentimientos de rechazo y la pérdida de autoestima:

Ante el riesgo de que nuestra autoestima sufra por ciertos rechazos en determinadas personas por el hecho de ser emigrante, hay que plantearse aspectos tanto de nosotros mismos como del otro. En nosotros podemos plantearnos por qué nos afecta tanto ese rechazo, qué creencias o aspectos personales están influyendo para que nos afecten tanto estas actitudes. En personas con historias pasadas de rechazo, con necesidad de reconocimiento externo, con complejos y problemas de autoestima puede derivar en una vivencia muy negativa de rechazos puntuales que serán generalizados, provocando un aislamiento de la persona en el nuevo contexto vital. Así, una vez detectada esta sensibilidad al rechazo podremos poner recursos propios para fortalecer esa parte que nos afecta más.

Por otra parte, habrá que ver qué tipo de personas tienen actitudes de rechazo o menosprecio. Suelen ser personas tóxicas que justifican aspectos de otras personas para expresar “su toxicidad”. Alejarnos de este tipo de personas, objetivarlos y ver esos ataques como algo propio de esa persona nos ayuda a no atribuirnos o culpabilizarnos esa actitud tan negativa.

En definitiva, como en cualquier relación personal, habrá que diferenciar lo propio de lo ajeno. Saber distinguir aquello que nos pertenece, que son nuestras acciones, comportamientos, pensamientos, emociones y sentimientos; y por otra parte distinguir lo que pertenece a la otra persona, sus comportamientos, sus acciones, sus emociones, ...; hace que no nos atribuyamos a nosotros mismos aspectos del otro y, al otros, aspectos nuestros. De esta forma evitaremos atribuirnos la toxicidad de

otras personas y nos dará la posibilidad de no entrar en el mismo juego destructivo de tener que despreciar o rechazar al otro como defensa de lo que somos.

#### **Encerrada en casa por miedo a relacionarse:**

*Miriam ha vivido toda su vida en pequeño pueblo cerca de la ciudad de Cádiz. Estudió enfermería en la universidad de dicha ciudad y ha sido casi la única experiencia fuera de su pueblo, además de algunas vacaciones, en la que se tuvo que relacionar con gente nueva, hasta que decidió irse a Inglaterra, ya que había demandas de titulados en enfermería y vio una oportunidad para desarrollarse en su carrera profesional. Siempre había sido tímida, aunque cuando conocía a la gente y cogía confianza, le resultaba más fácil relacionarse. Pero en su nueva vida cerca de Londres, ha sentido en algunos momentos la burla de ciertas personas por su forma de hablar inglés, la dificultad de comunicación, no sólo con personas inglesas, sino también con inmigrantes de otros países, y lo último que “la desbordó” fue una situación de acoso por ser extranjera por parte de un grupo de jóvenes que la comenzaron a insultar cuando estaba saliendo de un supermercado. Por su forma de ser la vivencia de estas experiencias negativas le ha generado un fuerte rechazo a todo tipo de relación con desconocidos y sobre todo cuando tiene que hablar en inglés. No quiere relacionarse socialmente, aunque se ve obligada por su trabajo, lo cual le hace pasar muchos momentos de tensión y ansiedad. Su vida ahora es salir del trabajo y quedarse “encerrada” en su habitación, incluso no quiere relacionarse con sus compañeros de piso, también emigrantes de otras nacionalidades, y solo se siente a gusto cuando habla con su familia por*

*Skype. Durante las sesiones que realiza es consciente de la importancia que da a la opinión del otro sobre sí misma y que siempre piensa que “va a pensar mal de ella”, algo que también sentía antes de llegar a Inglaterra, pero que se le ha agudizado con todo lo que ha vivido. Poco a poco va ganando confianza y va quitando “poder” a la opinión ajena.*

#### Referencias bibliográficas:

- Delgado Ríos, P. (2008). Emigración y psicopatología. Anuario de Psicología clínica y Salud.
- Bauman, Z. (1997). Modernidad y holocausto. Sequitel. Madrid.
- Branden, N. (1990). El respeto hacia uno mismo. Paidós Ibérica. Barcelona.

## 10. EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD EN EL EMIGRANTE

---

*Sergio Delgado*

### 10.1. ¿Qué es el sentimiento de soledad?

Unas de las características de la realidad del emigrante es el comienzo de una nueva existencia desde la ausencia de compañía de la familia o personas cercanas como amigos/as, pareja, etc. Si bien puede darse que la persona vaya acompañado/a de su pareja o familia nuclear, la situación más habitual en la emigración es el comienzo de un proyecto personal en donde se parte en solitario dejando atrás el lugar de origen. Para ello tendrá que comenzar de nuevo a establecer relaciones sociales, a tener nuevos contactos, a crear relaciones de amistad e incluso a formar una pareja y familia.



Esta situación de separación es vivida por algunas personas como una ruptura de vínculos difícil de llevar, en donde la persona sentirá un vacío interno. De este modo, una carencia por la falta del vínculo con personas cercanas que tenían el rol de apoyo y soporte le puede llevar a sentir una soledad que es vivida de forma muy negativa, pasando por sentimientos de ansiedad y angustia e incluso llegando a la depresión. Si además se da el fenómeno del sentimiento de rechazo por parte del nuevo contexto existencial, la persona puede entrar en problemas de aislamiento y encierro en sí misma, lo que le producirá una mayor sintomatología (*sobre este problema se puede consultar también el artículo anterior: El sentimiento de rechazo en el emigrante*).

Hay que comentar que la soledad puede ser vivida de forma positiva, como parte de la vida, como situaciones en donde la persona está consigo misma, desarrollando cualquier actividad con la que pueda disfrutar, o bien de forma negativa, sintiéndose la persona aislada del mundo exterior,

que es cuando realmente se siente un vacío, asociado a la soledad. Este vacío y aislamiento producirá los síntomas negativos que se han comentado.

En este punto nos podemos preguntar las causas de esa vivencia de forma negativa de la soledad, qué motivos están presentes y cómo poder salir de este sentimiento, que puede llegar a ser angustioso.

## 10.2. Causas del sentimiento de soledad.

El ser humano necesita ser consciente de su existencia, de verse presente en su vida y sentir su existencia con valor. Si no ocurre esto, la persona existe pero no se siente existir, casi se sentirá muerto en vida, por lo que necesitará de otra persona que le aporte esa sensación, una mirada psicológica externa que le ayude a ser consciente de su existencia. Esta necesidad psicológica es lo que se denomina “*objetualidad*”, donde la persona necesita ser el objeto de atención con el fin de ser consciente de su propia existencia. En esta actitud objetual se necesita al otro, se espera del otro y se requiere al otro para que le aporte la sensación de existencia, lo que le producirá tranquilidad, paz y seguridad, entrando en una dependencia emocional. Si no ocurre esta situación, esa falta de reconocimiento psicológico, le producirá ansiedad, angustia, alteración, que es en definitiva el sentimiento de vacío.

Lo cierto es que el sentimiento de vacío interior es en realidad vacío de la conciencia de uno mismo en su propia vida, como si sintiera que desaparece de la realidad y nadie es consciente de su presencia, ni siquiera la persona misma. Esta falta de conciencia de sí mismo se suele atribuir al hecho de no estar con otras personas, lo que lleva a generar actitudes de dependencia emocional, buscando estimulación en las relaciones sociales e intentando reducir el vacío con la compañía de otras personas, lo cual a

su vez genera un miedo a ser rechazada, abandonada o a las pérdidas y separaciones, entrando en un círculo vicioso de ansiedad por esa soledad, temiendo esos momentos de soledad.

La clave de este sentimiento de soledad, que es vacío y sensación de aislamiento, es que no depende de la soledad social o de que no esté con otras personas, sino que quien no se siente presente, es la propia persona en su propia vida, en su propia existencia. Cuando la persona siente soledad es que siente que desaparece de la realidad y necesita al otro para volver a sentirse existir, a sentirse con valor.



### 10.3. Cómo salir de estas sensaciones

Si la clave es el vacío que está sintiendo uno mismo ante la sensación de no existencia, la salida no puede darse con el establecimiento de relaciones sociales para no sentir ese vacío (esto provocaría una

dependencia emocional), sino que es necesaria una existencia sustantiva y no objetual, en donde es la propia persona quien se siente existir a partir de sus propios recursos psicológicos. Realizar actividades que le gustan o con las que se siente bien, conocer a personas desde la comunicación y expresión de lo que es (y no desde la dependencia emocional), lograr una mayor autonomía o conseguir un mayor autoconocimiento y desarrollo personal, son las formas reales de poder salir del sentimiento de soledad y vacío, frente a otras formas pseudo-existenciales como son la estimulación social u otros tipos de estimulaciones artificiales como el consumo de drogas, comportamientos compulsivos en referencia a la comida, sexo, gasto de dinero,...Es decir, el vacío no se llena con algo ajeno a uno mismo, sino que se llena con uno mismo.

Por último, el peligro de buscar una relación para salir de ese vacío es que podemos encontrarnos con personas que se aprovechan de esa sensación de aislamiento que tiene el emigrante. Son las relaciones tóxicas (ver artículo en esta misma guía) que se dan al vincularse con personas con una personalidad muy negativa que se sirven de la angustia de la otra persona por no querer estar solos. En este caso la persona con miedo al rechazo, al aislamiento o a la soledad, aceptará relaciones con personas que le pueden alterar psicológicamente, no pudiendo separarse, pero también viviendo situaciones perjudiciales.

**El sentimiento de vacío de Laura:** *“necesito constantemente quedar con gente para no sentirme sola”.*

*Laura procede de una pequeña aldea de Galicia, en la provincia de La Coruña. Estudió psicología en Santiago de Compostela, uno de sus mejores periodos según relata, y decidió “buscarse la vida” en Dublín, ciudad que*

*siempre le ha atraído. Se define a sí misma como “hipersociable”, siempre rodeada de gente y es algo que no tiene problemas, hace amigos por donde va. Lo único que, en el último tiempo, después de un año y medio de estancia en esta nueva ciudad, por mucho que queda o que se relacionada, siente una especie de angustia que se agudiza sobre todo cuando está sola, sobre todo por las noches. La última relación de pareja fue hace 6 meses, y aunque no quiere empezar de nuevo con alguien, a veces se siente “tentada” para sentirse acompañada pero no porque realmente le guste ahora nadie. Cree que todo comenzó cuando dos de sus mejores amigas que ha hecho en Irlanda, han vuelto a España hace un mes, han encontrado trabajo, y siente mucha nostalgia de su estancia en Dublín cuando estaban ellas. De momento no puede volver a España, pero tampoco se está encontrando bien en Irlanda. Ahora sigue saliendo y quedando con gente, pero siente que “no es lo mismo”.*

#### Referencias bibliográficas:

- Branden, N. (1990). El respeto hacia uno mismo. Paidós Ibérica. Barcelona.
- Carlos J. García (2014). Realidad y Psicología Humana. Autoría Medinaceli S.L.

## 11. VIVIR ENTRE DOS MUNDOS: CUANDO EL EMIGRANTE VIVE ENTRE EL AQUÍ Y EL ALLÍ

Sergio Delgado

Después de un periodo de una primera adaptación en el nuevo país de destino, encontrando lugar de residencia, trabajo, primeras relaciones sociales y realizando una necesaria ubicación psicológica, en donde la persona se ha tenido que enfrentar a diferentes estresores y demandas externas, el emigrante comienza un periodo de estabilidad, de integración en “el nuevo mundo”. En este paso por fin podrá sentir como suyo el lugar donde vive o bien comenzar a sentir nostalgia por el contexto dejado.

El proceso de integración de la persona en el lugar de la cultura por un lado es el conocimiento de lo que implica esa cultura y por otro el reconocimiento o aceptación del entorno hacia el nuevo miembro.

La aceptación al emigrante y sus consecuencias si no ocurre esto, lo vimos en otro artículo anterior (ver el sentimiento de rechazo en el emigrante). En este, nos centraremos en la no aceptación o la negación a integrarse por el propio emigrante en el país de destino y su existencia entre dos mundos, que ocurre cuando por un lado se ve con nostalgia lo dejado y se siente pesimismo en lo que se tiene actualmente. Es cuando la persona comienza a vivir psicológicamente entre dos mundos.

### 11.1. Diferentes modos de vivir entre dos mundos

Vivir entre dos mundos es la sensación que puede ocurrir en el emigrante cuando se vive entre el anterior contexto vital y el nuevo, entre aquello que se ha dejado (familia, amistades, lugar de origen, etc.) y en el contexto que se está en el presente. Pero habría dos formas fundamentales de estar entre dos mundos y que provocan determinadas emociones, como puede ser la ansiedad o la depresión.



1. **Estar aquí y allí: la ansiedad.** Sería la forma de estar entre lo que hemos dejado atrás y lo nuevo. La persona decide estar psicológicamente en los dos sitios a la vez, entrando en un estado de estrés y ansiedad para sentir que por una parte no pierde lo anterior y por otra también se siente en el nuevo lugar. Será un ir y venir en ambos contextos, llamadas, e-mails, múltiples contactos con el lugar de origen y también con el nuevo. Es decir, una actividad frenética para lograr dos objetivos: no tener la

sensación de pérdida del anterior contexto vital y poder estar integrado en el nuevo. Si se prolonga en el tiempo esta forma de existencia suele acarrear ansiedad y estrés provocando en la persona mucha tensión ya que parece que nunca logra existir verdaderamente, al ser imposible existir en dos contextos a la vez.

2. **No estar ni aquí ni allí: la depresión.** Comienza la nostalgia, el echar de menos todo lo anterior. Pero al no estar en presencia en aquello que se ha dejado atrás sentirá que no está ni en un lugar ni en otro. En el presente, no vive su día a día y recuerda un pasado del lugar de origen en el que no está físicamente. Es cuando la persona se aísla, se encierra en sí misma, no se relaciona y deja de existir. Esta falta de existencia y la visión de imposibilidad de cambiar la situación provocará depresión, en donde la persona se retira con un sentimiento de pérdida y de que no tiene sentido lo que hace. La causa de la depresión psicógena se debe a una valoración negativa del esfuerzo por vivir, ya que la persona siente que el coste supera al beneficio. Esta valoración se puede traducir en una creencia que plantea lo siguiente: *“no vale la pena vivir de este modo”*. En donde *“de este modo”* significa la forma de vida que ha llevado hasta ese momento. Al creer que no le compensa realizar ningún esfuerzo su voluntad será la de negarse a llevar a cabo cualquier actividad que hasta ese momento normalmente realizaba (trabajo, relaciones personales, tipo de ocio,...).

### 11.2 Razones por las que el emigrante vive entre dos mundos. Cuando se rechaza el nuevo contexto:

Si uno mismo es quien se niega a integrarse, lo que está pasando es que ponemos barreras para esa integración, consciente o inconscientemente. No damos los pasos necesarios para dejar atrás el contexto vital anterior y tampoco damos los pasos necesarios para sentirnos dentro del nuevo contexto. Pero este propio bloqueo o “auto-impedimento” para esa integración suele venir provocado por diferentes motivos o razones:

1. **Culpabilidad:** sentimiento de traición a lo que hemos dejado atrás, remordimiento por la salida y la sensación de que incluso estamos abandonando a la familia, amigos, pareja,... Si la persona no hace ese paso hacia la integración, ese sentimiento de culpabilidad no será tan fuerte.
2. **No querer renunciar:** hay personas que no pueden renunciar, que no pueden perder, y renunciar a lo dejado, que en cierta forma es perder. Por lo que ante creencias o presupuestos como “*yo nunca debo perder*” se intentará estar entre allí y aquí, intentando no renunciar a nada, ni al contexto anterior ni al presente.
3. **La necesidad de retorno:** ante una posibilidad o incluso la necesidad de un retorno futuro, la persona no quiere implicarse en el nuevo contexto vital. Si ve su actividad como ganancias y pérdidas según lo que consiga del exterior, verá que es una pérdida si se esfuerza en el nuevo contexto para integrarse ya que en el futuro perderá esa integración. Así, la persona emigrante

algunas veces se plantea: ¿para qué voy a integrarme si volveré a mi país en cuanto pueda?

4. **El miedo a fracasar:** una defensa psicológica que se suele dar en las personas es no intentar algo por miedo a fracasar. Si no hago ese intento por lo menos no tendré el riesgo de fracasar, así la persona no se siente mal si no logra esa integración porque en realidad no lo ha intentado.
5. **El peso de nuestra mochila:** cuando salimos de “casa” podemos llevar con nosotros mismos aspectos psicológicos no resueltos. Esto también dificulta a la hora de realizar una actividad plena en el nuevo contexto vital. Estar pendiente de aquello que hemos dejado por tener que resolverlo distrae nuestra atención hacia el presente.
6. **Defensa psicológica cuando se vive un rechazo del entorno:** aspecto que vimos en el artículo acerca del rechazo a la persona emigrante. Ante esta vivencia, una de las respuestas de la persona puede ser es la de devaluar ese entorno, quitar importancia y verlo como desagradable. Así, si se devalúa el contexto vital en el que se siente rechazado por un lado se sentirá mejor porque ese rechazo pierde importancia, pero por otro lado, le será muy difícil identificarse con todo aquello en donde está residiendo al rechazarlo, viéndose él mismo fuera de ese contexto.



### 11.3. Recomendaciones

Para lograr enfrentarse a estas dificultades que se pueden plantear cuando la persona vive entre su lugar de origen y su nuevo contexto vital, se plantean los siguientes puntos:

- Solucionar aspectos y necesidades psicológicas antes de emigrar,
- Lograr una mayor integración social y enfrentarse a los miedos o barreras que nos impiden esa integración (el miedo a fracasar, a la pérdida, la culpabilidad...).
- Estar en contacto con nuestro contexto de origen, pero de una forma moderada.

- No ver absurdo el esfuerzo o el trabajo que implica la integración en el país, aunque estemos pensando en volvernos en el futuro, etc.
- Buscar actividades vinculadas al nuevo país a las que podamos identificarnos.

Pero quizá la mayor recomendación que se puede hacer a la persona es que logre una madurez emocional tal que adquiera una existencia autónoma, logrando un bienestar psicológico independientemente del lugar en donde viva. Lo importante sería la actitud de poder estar bien en cualquier lugar. Para esa madurez psicológica es importante dar más peso a los valores internos que a los externos (ver apéndice “de la inmadurez a la madurez emocional”). Los valores internos que ayudan a un crecimiento personal serían entre otros: El conocimiento, el aprendizaje, la verdad, la responsabilidad, la libertad, la honestidad, el amor (hacia uno mismo y hacia el otro), la paciencia, la prudencia, la valentía o el trabajo. Así, si el peso de la existencia viene dado por lo que la persona es (sus cualidades, atributos, actitudes, aptitudes, etc.) y no por dónde está o con quien está, a la hora de tener que enfrentarse a un nuevo contexto, lo realizará desde lo que es él mismo y no desde lo que tiene. Los valores internos son los que nos acompañan allá donde vamos, forman parte de nuestra personalidad, nos ayudan a soportar aquello que pueda suceder en el exterior, y no se pierden a pesar de dejar contextos, familiares o amigos.

**La imposibilidad de disfrutar de la experiencia de Jaime:** *“esto todo el día conectado al móvil y al ordenador”.* Jaime es Ingeniero industrial en Alemania, en Frankfurt. Trabaja para una empresa de logística, la cual le contrató después del Erasmus. Estuvo, en su estancia como estudiante y

*ahora trabajando, con la necesidad de no perder el contacto con España, con su familia y amigos de Valencia, que es donde nació. Suele viajar a menudo, estando muy atento a las ofertas y los vuelos, para no perder la oportunidad de visitar su ciudad. Además de tener contacto diario a través de Skype o por WhatsApp. Por otro lado, siendo una persona muy sociable, no para en casa, quedando con toda la gente que está conociendo en su estancia. Pero últimamente, cuando antes disfrutaba de toda esa experiencia, no se siente bien con este ritmo y ha comenzado a tener ansiedad por tener que estar siempre en contacto o tener que acudir a todos los eventos sociales, por temer perderse algo. A pesar de que es consciente, no puede renunciar a no estar al día de lo que ocurre en su lugar de origen. -Sentiría si me centro más en mi vida de Frankfurt, que se muere una parte de mí-; Afirma en una de las sesiones”.*

#### Referencias bibliográficas:

- Rogers, C. (2000) *El proceso de convertirse en persona*. Paidós Ibérica
- Fromm, E. (2008). *El miedo a la libertad*. Paidós
- Séneca (2013). *Sobre la felicidad*. Alianza Editorial.

## 12. EL AMOR Y LAS RELACIONES ÍNTIMAS EN LA EMIGRACIÓN

---

Sergio Delgado

Uno de los aspectos fundamentales para toda persona, además de la familia o el trabajo, son las relaciones íntimas, tanto de amistad como de pareja. La persona que emigra tendrá que asentar este aspecto de su vida, quizá a la par que el del trabajo. A lo largo de los siguientes artículos se revisarán aspectos importantes de este ámbito, desde la elección de pareja, el tipo de parejas, las relaciones a distancia o las relaciones conflictivas o “tóxicas”.

### 12. 1. La elección de pareja

Antes de formar una familia, antes del compromiso con alguien, en proyectos y posibilidades futuras, la persona elige la pareja con la que compartir ese viaje vital. Aunque suene romántico y algo cursi, esa elección se basa en el amor. La pregunta clave es: ¿y en qué basamos nuestro amor hacia la otra persona? Dos conceptos son fundamentales para ese amor: Ser compatibles y admirar a esa persona.

Ser compatibles con alguien es cuando uno puede existir junto a ese alguien, sin dañarse o perjudicarse. Lo contrario es ser incompatibles, cuando es imposible que al estar junto a algo (o alguien) no haya un daño (ver “relaciones tóxicas en el emigrante”). Las peleas continuas en las parejas surgen de esa incompatibilidad al entrar en una lucha de poder que pocas veces gana alguien, sino que hay una destrucción mutua.

Volviendo a los aspectos en los que basar una elección de pareja, nos podemos preguntar: ¿compatibilidad, en qué? La respuesta es simple, aunque a la vez compleja, y se refiere a “la forma de ser”, en la personalidad: la parte interna de la persona, su esencia. Esta personalidad está compuesta por las creencias y valores que tiene la persona fundamentalmente en dos aspectos: las creencias sobre uno/a mismo/a y las creencias sobre el mundo, sobre lo que le rodea. Estas creencias y valores harán que la persona se plantee su vida de una forma u otra, que se enfrente a la realidad desde esa esencia propia, que viva situaciones personales desde una perspectiva determinada: cómo ve el trabajo, la responsabilidad familiar, la vida en pareja, cómo se enfrenta a situaciones como las enfermedades, las pérdidas, las crisis o los éxitos. En este sentido, el planteamiento vital de uno/a mismo/a tiene que estar acorde con el planteamiento vital de la pareja, si no, se producirán desacuerdos fundamentales al ser incompatibles sus personalidades. Aunque se diga que “los polos opuestos se atraen”, esto tiene que ver con relaciones asimétricas, en donde la otra persona suple carencias de uno/a mismo/a, pero esto no se llama amor, sino dependencia. Y en tales casos suele haber sufrimiento.

Además, habrá que tener cuidado con los parecidos externos, con aspectos que no tienen que ver con la forma de ser, sino con la existencia, con lo que se ve a simple vista: gustos, forma de vestir, apariencia física, forma de hablar,... estos aspectos nos pueden atraer en un primer momento, pero a la hora de formar una relación estable tendremos que saber si somos compatibles, en nuestra forma de ser.

Pondré un ejemplo para explicar esto: que a dos personas le gusten los Beatles, puede tener razones de ser muy distintas. En una puede haber surgido ese gusto por la necesidad de rebeldía que sintió en la adolescencia, viendo a los Beatles como icono de un tiempo de contracultura. La otra persona más dependiente puede recordarle a la época de sus padres de niño y le acerca emocionalmente a su familia. Ambos gustos son idénticos pero las razones son contrarias. Una forma de ser es más independiente, conflictiva, luchadora y la otra más, sensible, con mayor necesidad de afecto. Él puede ser más impulsivo, poco reflexivo, y ella más intelectual o reflexiva. Ambas personas pueden tener los mismos gustos musicales pero la forma de ser será muy distinta, algo que saldrá a la luz si son pareja después de que les haya llevado a unirse aspectos como los gustos musicales.

Por último, cuando reconozco en la otra persona aspectos en su forma de ser que admiro, que valoro, que puedo reconocer en mí también o que incluso me gustaría tener (ser como ella), esa admiración hace que quiera que esa persona siga existiendo tal y como es, me preocupo por ella, la

cuido, le ayudó a que siga existiendo y le acompañó en su proceso vital, o por lo menos me gustaría acompañarla, si ella me lo permite.

Así pues, tiene que haber compatibilidad y admiración para sentir ese amor que nos unirá a nuestra pareja. Será con ella con quien quiera pasar el resto de mi vida, con la que me comprometa en los proyectos que vengan. Y cuando llega este momento, será normal que surja la necesidad de trascender con ella, de que en cierta forma ella siga existiendo en el futuro, de que existan personas como aquella, o más bien “personitas”, es cuando de mí surge junto con mi pareja, realizar uno de los proyectos más importantes de todo ser humano: tener hijos/as.



## 12. 2. Las parejas en la emigración

Como vimos en el aparato anterior, el amor hacia la pareja es un vínculo emocional que nos une a la otra persona cuando vemos en ella aspectos que valoramos. Estimamos a la otra persona por las cualidades que posee, llegando a querer compartir nuestra vida con esa persona. Pero ese querer compartir, ese proyecto común, puede elaborarse o surgir en la emigración desde muy diferentes maneras. Si la emigración es un fenómeno complejo, las relaciones de pareja en este proceso suelen tener características propias. Veamos qué tipos de parejas y sus características se suelen dar en este proceso.

**Parejas desde España:** es la pareja que decide establecerse en otro país. Un proyecto común, ilusionante y emocionante. Algo que une fuertemente a la pareja pero que también puede crear fricciones, por lo que habrá que tener cuidado. El proceso migratorio es considerado como uno de los hechos más estresantes que puede vivir una persona y esto puede provocar una desestabilización en la pareja. Será necesario un propósito común entre ambos, con mucho diálogo y comunicación, sin que los caminos se separen, aunque cada uno tendrá que responsabilizarse de su parte, ya que poner al otro la carga del proceso migratorio, también puede hacer debilitar a la pareja. Lo enriquecedor es que esta experiencia nos puede hacer descubrir más aspectos de la otra persona y de nosotros mismos.

**Parejas españolas entre emigrantes:** no es raro que la distancia al país de origen, el compartir vivencias similares y la búsqueda de compañía de una

misma cultura con la que nos sentimos más a gusto, haga que surja entre emigrantes del mismo país un vínculo de amor cuando estos se “encuentran” en territorio extranjero. Lo que habrá que saber es si la pareja tiene algo más en común que ser emigrantes en otro país. De nuevo tendremos que basar esa unión en la forma de ser de cada uno y no en una característica circunstancial como es proceder del mismo lugar de origen.

**Parejas en la distancia:** es quizá la modalidad más complicada y en algunos casos “sufriente”. En las relaciones a distancia se está en una eterna espera con la mirada puesta en una unión futura definitiva, pero mientras llega esa unión, la pareja puede pasar por múltiples problemas: sentimiento de frustración y enfado (por la imposibilidad de estar cerca de la otra persona); inseguridad o duda (muy relacionado con lo anterior) que surge a partir de no poder contar con la pareja; problemas de comunicación. La comunicación suele ser escrita, por teléfono, o en el mejor de los casos por videoconferencia. Este hecho puede llevar a malentendidos o incomprensiones ya que, en esos diálogos, la comunicación no verbal es deficiente. Para la superación de todos estos problemas habrá que tener claro el proyecto en común que unirá a la pareja nuevamente en un periodo no muy largo.



**Las parejas binacionales:** son las parejas formadas por personas de dos culturas distintas, pudiendo ser los dos emigrantes o bien uno solo, ya que la otra persona pertenece al país de acogida. Esta diversidad cultural tendrá sus aspectos positivos, que enriquecen la relación, pero también habrá que tener en cuenta que las diferencias culturales pueden ser importantes, incluso en algo fundamental para la comunicación como es el lenguaje.

Los dos últimos tipos de pareja son los más complejos, por lo que se profundizará a continuación cada uno de estos aspectos.

### 12.3. Problemas de pareja en las relaciones a distancia

Aunque pueda parecer el título de una novela rosa, culebrón o de una película de sobremesa en un fin de semana algo aburrido, el acto de “amar en la distancia” es más habitual de lo que podamos pensar, sobre todo en

momentos de grandes movimientos migratorios, cuando las personas deciden dejar su lugar de origen para buscar nuevas oportunidades o bien pasan largas temporadas fuera de su casa.

Las parejas se eligen por razones propias de cada persona y estas relaciones llevan asociadas ciertas circunstancias. En el caso que nos planteamos de las relaciones a distancia, la imposibilidad de ver a la pareja cuando se desea o necesita es la característica que mejor define a este tipo de relaciones.

En los párrafos siguientes, se hará una reflexión sobre este fenómeno, a partir de las experiencias planteadas en la consulta psicológica, y que cada vez es más habitual en nuestra sociedad globalizada. Las personas en algún momento de su vida pasan de una forma u otra por esta situación. Se repasará los problemas comunes que pueden surgir, sus razones y al final se propondrá consejos para poder subsanar estos problemas.

Como se ha venido planteando, el amor hacia la pareja es un vínculo emocional que nos une a la otra persona cuando vemos en ella o en él aspectos que valoramos: características intelectuales, emocionales, éticas y también físicas y sexuales. Estimamos a la otra persona por las cualidades que posee y es esa admiración lo que nos hará tener actitudes de cuidado, protección, preocupación y sobre todo de querer compartir momentos de nuestra vida con la persona a la que valoramos.

Es en las relaciones a distancia cuando ese deseo de compartir nuestra vida no se puede llevar a cabo. Cuando se piensa en ello y se toma conciencia de lo que implica esta situación, muchas veces hay una amalgama de sentimientos y emociones que dificultan el día a día de la relación. La construcción de una relación de pareja puede ser en ciertos momentos difícil y complicada, pero quizá en la distancia se multiplican

estas complicaciones, llegando a periodos de crisis que pueden dañar la relación.



En general si nos fijamos en los problemas que más suelen malograr las relaciones de pareja nos encontramos con: los celos, la incomunicación, los conflictos sin resolver, la rutina, los desacuerdos en las responsabilidades de la convivencia, la educación de los hijos cuando los hay, etc. Pero no solo serán los problemas de la convivencia los que afectarán a la relación, sino que los problemas personales dificultan el entendimiento con la otra persona. El miedo al compromiso, la falta de autoestima, la dependencia, la inseguridad o las necesidades personales no resueltas, deterioran la relación con la otra persona, aunque uno mismo no sea consciente de ello. Es en las relaciones a distancia donde más sale a la luz esas dificultades personales, esa carga existencial que cada uno lleva consigo, y que en ciertos casos deseamos que la otra persona nos ayude a soportar. Si bien los problemas que suelen surgir en las relaciones a distancia serían muy diversos (dependiendo de cada caso particular) para concretar podemos resumirlos en:

**1) Sentimiento de frustración y enfado:** por la imposibilidad de estar cerca de la otra persona. Este sentimiento puede que sea de forma inconsciente y en ciertos momentos podemos incluso “culpar” a nosotros mismos o a la otra persona por esa situación.

**Razón por la que sentimos esto.** Una de las necesidades psicológicas básicas del ser humano es ser consciente de su propia existencia, saber que uno/a existe. Esto lo consigue la persona “viéndose” a sí mismo/a, desde una mirada psicológica. Pero en muchas ocasiones las personas necesitan de quienes le rodean para “verse”, para captarse y reconocerse. Quizá la pareja sea la persona en la que más esperanzas ponemos para sentirnos vistos tal y como somos; y si en este caso nuestra pareja está en la distancia, muchas veces, aunque no seamos conscientes de ello, caeremos en cierta negatividad en la relación por sentir que “no nos ve”, que no nos capta tal y como somos, que en ciertos momentos por las formas de comunicación somos invisibles ante él o ella. Esta es una de las razones por las que podemos sentir cierto enfado o frustración en la relación (aunque como veremos a continuación habrá otras razones).

**Posibles soluciones.** Es necesario no sentir vergüenza a expresar los sentimientos, a decir que se echa de menos a la otra persona, que se la quiere, que se piensa en ella. Si en las relaciones de pareja se necesitan estas afirmaciones, en las relaciones a distancia la expresión de los sentimientos ayuda a confiar y asegurar ese vínculo psicológico. No podemos ver a la otra persona directamente, pero si la podemos “reconocer” como alguien importante.

**2) Inseguridad o duda:** muy relacionado con lo anterior (la frustración y el enfado suelen estar asociadas a la inseguridad o el miedo), es sentir una inseguridad al no poder contar con nuestra pareja. Este sentimiento

aparece sobre todo en los momentos personales complicados y se asociará a esa imposibilidad de estar junto a quien se ama.

**Razón por la que sentimos esto.** Quizá por la educación recibida y por los valores culturales que predominan respecto a las relaciones de pareja, es común concebir a la pareja como alguien que nos ayuda a soportar nuestra carga existencial. La distancia imposibilita poder apoyarnos en la otra persona y esto hace que nos sintamos en ciertos momentos solos e inseguros, hecho que también nos frustra y enfada. Además, se puede llegar a deducir que si la otra persona no está a nuestro lado es porque realmente no nos quiere, olvidando las circunstancias y las razones de esa imposibilidad de convivencia.



**Posibles soluciones.** Como decíamos anteriormente, cada uno debe llevar una carga existencial por el hecho de vivir. Cada persona necesita resolver sus problemas personales o sus dificultades. Concebir a la pareja como un apoyo fundamental hace que por nosotros mismos no busquemos soluciones y no nos desarrollemos. La pareja es alguien que nos

acompaña en nuestra vida, pero no alguien a la que podamos delegar nuestra responsabilidad de existir. Cuanto más confiemos en nosotros mismos, más confianza habrá en la pareja, aunque haya momentos en que no pueda ayudarnos o no esté a nuestro lado para “arroparnos” (ver “De la inmadurez a la madurez emocional”).

**3) Pesimismo y desánimo:** parece que nuestro futuro en esta situación está puesto en duda, como si no hubiera esperanzas de conseguir la felicidad junto a la pareja.

**Razón por la que sentimos esto.** Toda persona necesita vivir con propósitos. Igual que en los trabajos o en la vida en general se buscan logros, en las relaciones de pareja se necesita saber que se está avanzando hacia un futuro posible. Cuando hay una parada o bloqueo en ciertos aspectos de la relación, como es en la convivencia, la persona puede sentir que no hay un futuro posible con la pareja.

**Posibles soluciones.** Por una parte, es bueno plantear de forma abierta cómo ve cada parte de la pareja el tipo de relación que se quiere construir. Quizá haya diferencias en aspectos fundamentales y es bueno que se hable cuanto antes. Por otra parte, es necesario tener un proyecto común con un tiempo y unos plazos acordados por la pareja. El establecer este proceso puede que sea lo más complicado a resolver en estas situaciones. Proponer el cómo (en forma de acciones concretas) y el cuándo se va a poder compartir la vida (una fecha aproximada para tener en cuenta) ayuda a superar momentos de frustración, pesimismo y desánimo.



**4) Problemas de comunicación:** la comunicación que suele ser escrita, por teléfono, o en el mejor de los casos por videoconferencia, puede llevar a malentendidos o incomprensiones.

**Razones por las que ocurre esto:** En toda comunicación hay un lenguaje verbal (el contenido o las palabras) y un lenguaje no verbal (el tono, la emoción, el gesto de la cara, la mirada, etc.). Captar ambos lenguajes hace que comprendamos el significado y el sentido de la comunicación. Pero cuando no hay posibilidad de captar el lenguaje no verbal por el tipo de comunicación (e-mail, WhatsApp, por teléfono, ...) puede ocurrir que la comunicación se interprete de forma errónea, ya que proyectamos más nuestros deseos, miedos o expectativas en una comunicación escrita o por teléfono que en la comunicación directa. No poder ver la cara de la otra persona imposibilita interpretar el mensaje completo y podemos caer en el error de poner lo que falta desde las inseguridades, miedos o frustraciones antes mencionadas.

**Posibles soluciones.** Por una parte, cuando ocurren estas incomprensiones hay que ser conscientes de lo que nos pertenece a nosotros y que pertenece a la otra persona. Si somos conscientes y lo tenemos en cuenta,

no interpretaremos nuestros miedos e inseguridades como falta de preocupación o desinterés en la otra persona. Por otra parte, podemos ayudarnos de las nuevas tecnologías como la videoconferencia para paliar las dificultades de las comunicaciones que no permiten ver el lenguaje no verbal. Si vemos que la comunicación escrita o por teléfono dificulta el entendimiento es necesario utilizar estas nuevas vías más completas.

Miedo, inseguridad, frustración, enfado, pesimismo, desánimo o incompreensión suelen ser los problemas que aparecen en las relaciones a distancia. En definitiva, como hemos visto, además de mejorar la comunicación, expresar los sentimientos, proponer un proyecto en común, las relaciones de pareja a distancia necesitan un mayor trabajo personal para no caer en los problemas comunes de las parejas pero que con la distancia se multiplican y se llegan a hacer muy complicados. Comprender lo que nos pasa, confiar en la relación y resolver aquellos problemas que pueden ir surgiendo en el camino, sin apartar la vista o sin querer olvidarse de ellos, ayudará a construir una fuerte relación, aunque sea en la distancia.

**Crisis de pareja de Roberto por la distancia:** *“Nunca pensé que sería tan difícil de llevar esta situación”*

*Roberto, nacido en Zaragoza, es licenciado en Empresariales, que vive en Colonia desde hace un año. Encontró trabajo en una gran empresa de logística y decidió comenzar este nuevo reto. Su pareja, con la que lleva tres años, está terminando la carrera de Derecho y en estos momentos no puede pensar en cambiar de lugar de residencia y acompañar a Roberto. Éste además lo vería egoísta por su parte, por lo que ha animado a su pareja a terminar y luego planear algo juntos en el futuro. Aunque sentía*

*que era una relación estable, la distancia y el no poder estar con ella le ha generado muchas inseguridades y momentos de conflictos, sobre todo en ciertos momentos de comunicación. Antes nunca había discutido de esta manera, algún desacuerdo, pero no las discusiones que han venido protagonizando en los últimos tiempos de la pareja. Se está planteando volver a España antes de que la distancia pueda generar un daño en la relación, pero esto también le genera un gran conflicto. Cuando llega a la consulta su estado de ánimo es de pesimismo y de no saber bien como solucionar este problema. Poco a poco vemos en las sesiones qué aspectos personales propios están agudizando las dificultades que se plantean en la distancia y que la forma de afrontarlos pasan a ser verdaderos problemas, entrando en un continuo estado de ansiedad que a su vez repercute en la relación de pareja.*

### 12.4 Las parejas binacionales

En ciudades multiculturales como es el caso de Londres, Berlín o París, en donde la amalgama de nacionalidades se mezcla en el día a día, es frecuente que se dé la formación de parejas binacionales o biculturales en donde uno o ambos miembros de la pareja ha/n dejado atrás su familia de origen y su contexto vital. Este fenómeno, que es enriquecedor para las personas, les posibilita el conocimiento de otras culturas, de otras formas de vida, aunque puede también entrañar dificultades y problemas debido, del mismo modo, a esa diferencia cultural.



Las dificultades que se suelen dar dentro de las parejas binacionales suelen tener relación con el entendimiento y la comprensión a nivel profundo de la otra persona. Entre los miembros puede haber una diferencia de lengua, de valores, de forma de vida que, si en un principio puede parecer interesante e incluso exótico, con el asentamiento de la pareja habrá que buscar una comunalidad que permita a ambos miembros crear una identidad de pareja estable.

Como modo de asentar y de fortalecer esa identidad de pareja, antes de dar el paso con otros compromisos como es la llegada de un/a hijo/a (que implica una nueva necesidad de entendimiento en la crianza) es recomendable varios pasos que dar en ese proceso:

- Desde el principio es necesario dejar **claro qué se espera de la pareja**, de esa vida en común que empieza: proyectos, miedos, deseos, ideas de lo que puede venir en el futuro.
- **Adentrarse en la cultura del otro**: es necesario integrar en uno mismo aquellos aspectos que pertenecen al otro en lo referente a su cultura, sociedad, contexto vital. Si se habla un idioma común que no es el original de algún miembro de la pareja, sería recomendable conocer el idioma de nuestra pareja. El lenguaje genera la forma de pensar y eso nos ayuda a comprender más al otro. Además, se puede conocer la historia, las costumbres, la sociedad donde procede. En ese conocimiento común puede ayudar que cada miembro pase una temporada vacacional en el contexto vital del otro. Conocer dónde nació, cómo era su vida, cómo ha sido su trayectoria existencial. Todo esto hará que lo “extraño” que podemos encontrar de la otra cultura (si nos fijamos bien en la palabra extraño tiene raíces comunes de “extranjero”), algo que lo vemos alejado de nosotros, podamos verlo cada vez más “nuestro” podamos identificarnos con ello y podamos sentir una mayor unión con la pareja.
- **Ser pacientes en el conocimiento del otro**, en el aprendizaje común de la pareja. Si en una pareja con una misma cultura el tiempo medio para comenzar a conocer bien a la otra persona es a partir de dos años (en este tiempo habremos pasado por diferentes situaciones que nos hacen conocer “realmente” al

otro), en lo que se refiere a una pareja de otra cultura se dilata este tiempo.

- Por último, algo que es necesario en todas las parejas, que es de sentido común, pero que se torna más especial en las parejas binacionales: aceptar y respetar aquellos aspectos diferentes, valorar esa diferencia como una riqueza en la pareja y no como un peligro o riesgo para nosotros.

En definitiva, se requiere de un esfuerzo importante para superar esos aspectos que pueden separar a la pareja debido a su diferencia cultural, pero ese esfuerzo vale la pena cuando la comprensión y conocimiento del otro se convierte en algo tan importante como es el amor, como sabiamente dice Paracelso: *"Quien no conoce nada, no ama nada. Quien no puede hacer nada, no comprende nada. Quien nada comprende, nada vale. Pero quien comprende también ama, observa, ve... Cuanto mayor es el conocimiento inherente a una cosa, más grande es el amor..."*.

### 12.5 Los hijos del emigrante: Niños bilingües

*Adrian Jedrzejczak Golabek*

#### Introducción

Una de las dificultades más importantes para el emigrante es tener que aprender una nueva lengua cuando llega al país de destino. Adquirir un idioma desde cero requiere un esfuerzo añadido para la persona. Además, necesitará conocer el idioma de manera extensa al tener que utilizarlo para su comunicación fuera de casa desde ese momento.

Son muchos los niños bilingües que se forman como producto de ser hijos de padres emigrantes o de parejas binacionales. Este hecho origina importantes diferencias con respecto a otros niños, lo cual nos muestra la necesidad de analizar y comprender sus peculiaridades para ayudarles en su óptimo desarrollo.

La edad de desarrollo del núcleo esencial de las competencias lingüísticas se encuentra entre los 4-5 años (Cuetos Vega, González Álvarez, & De Vega Rodríguez, 2015). Durante las etapas pre-escolares se van adquiriendo las capacidades de lectura y escritura. Es también el lugar donde el niño empieza a relacionarse con sus iguales.



### ¿Qué entendemos por bilingüe?

Para entender lo que es un niño bilingüe, debemos aclarar primero ciertos conceptos de la teoría general del lenguaje.

Se denomina **lengua nativa o materna** al idioma de origen, es decir, al primero que aprendemos. Este será utilizado por la persona en su pensamiento y comunicación a lo largo del ciclo vital (Centro Virtual Cervantes, s.f.). El idioma nativo es nuestro primer idioma, sin embargo, no tiene por qué ser el único, pudiendo adquirir otras lenguas con la misma facilidad. La pregunta es: ¿se puede hacer esto a cualquier edad? La respuesta quizás no sea tan clara.

La edad a la que uno puede aprender un nuevo idioma no parece tener límites, sin embargo, los expertos nos dicen que la edad sí influye. Según los estudios, el **periodo crítico**, en donde el niño presenta mayores facilidades de adquisición de un lenguaje, delimita una edad comprendida **entre los 2 y los 14 años**. En cuanto a la pronunciación, diversos autores fijan la edad de 10-12 años a partir de la cual, se pierden estas capacidades, otorgando un acento extranjero a oídos de los hablantes nativos (Cuetos Vega, González Álvarez, & De Vega Rodríguez, 2015).

No hay una definición única para expresar las características del niño bilingüe. Parece que los autores no se ponen de acuerdo en cuanto a la edad de adquisición. Como concepto general, hablamos de bilingüismo como capacidad que tiene una persona de **hablar dos lenguas indistintamente**, habiendo aprendido ambas durante el periodo crítico.

La adquisición de los dos idiomas ha podido producirse desde el nacimiento (bilingüe nativo) o durante el periodo crítico infantil (bilingüe adquirido) (Pérez Porto & Merino, 2011).

### Circunstancias familiares del bilingüe

En las familias emigradas podemos encontrarnos con ambos casos de bilingüismo. Por un lado, personas recién llegadas pueden tener descendencia al poco tiempo en el país de destino. Por otra parte, familias que emigran con sus hijos pequeños a otros países.

Ambos casos dan lugar a niños bilingües ya que, aunque la persona nazca ya en el país de destino, las circunstancias intrafamiliares desembocan en un uso más frecuente de la lengua de los padres.

En las nuevas familias formadas por parejas binacionales, puede haber niños bilingües de nacimiento. Esto se produce cuando cada progenitor se comunica con el niño en su idioma natal.



Una de las cosas que más preocupan a los padres suele ser que su hijo aprenda el nuevo idioma cuanto antes. Este hecho puede hacer que incluso los propios padres empiecen a hablar al niño en la lengua del país de destino. Sin embargo, es necesario darse cuenta de otras necesidades básicas del niño, como el vínculo con los padres o el aprendizaje de las estructuras gramaticales y fonéticas de un lenguaje. Que los adultos generen estos primeros aprendizajes en su hijo en una lengua que quizás no dominen o no pronuncien bien puede ser contraproducente.

Además, el vínculo con los padres del bebé va a generar el apego del niño que desembocará en la futura estructura de personalidad e inteligencia emocional. Sus relaciones con el entorno también van a verse afectadas si se da un vínculo poco seguro.

Estas inseguridades de los padres también pueden aparecer cuando su hijo se retrasa con la adquisición del nuevo idioma. Los estudios revelan que los niños de temprana edad presentan unas capacidades muy superiores para adquirir varios idiomas (Cuetos Vega, González Álvarez, & De Vega Rodríguez, 2015). Las prisas por el aprendizaje pueden ser malas consejeras en este caso. Muchos padres poco preparados o informados pueden no generar las condiciones necesarias para el desarrollo intelectual y emocional de su hijo.

### Ventajas del bilingüe

- Obviamente, la gran ventaja es el **conocer más de un idioma**, lo cual otorgará a la persona la capacidad de comunicarse con más

personas a lo largo de su vida. En el ser adulto, esto puede generar también una gran ventaja en el ámbito académico y laboral.

- Otra de las principales ventajas del niño bilingüe es el beneficio que le supone para su **desarrollo cognitivo**. La adquisición de capacidades como atención, memoria o velocidad de procesamiento mejora cuando se aprenden varios idiomas. Los bilingües presentan mayor rendimiento en cuanto al rendimiento atencional y mejores capacidades intelectuales diversificadas (Salamanca López, 2015).
- **Retrasa la aparición de la demencia**. Existen ya estudios que corroboran este hecho. Las personas que adquieren varios idiomas durante la etapa infantil tienen mayor dificultad para desarrollar demencias en la tercera edad al mejorar la reserva cognitiva (Open Mind, 2018).
- Adquisición de un **mayor número de expresiones propiamente culturales**. Cada idioma incluye en el lenguaje distintas expresiones o maneras de hablar que van con la cultura de cada país y reflejan las emociones y sentimientos de la gente que lo forma. La persona que aprende varios idiomas puede formar una visión del mundo superior ya que aprende la guía de comunicación de varias culturas. Esto mejorará su adaptación al entorno en el futuro, con mayor capacidad de aprendizaje de nuevos países e idiomas.
- Mayor capacidad de **comprensión y empatía**. Esta capacidad podríamos definirla como una consecuencia de la anterior. El

mayor conocimiento cultural dará lugar a una mayor comprensión de las personas que forman una cultura y, por lo tanto, también otorgará a la persona de conocer mejor la realidad de las personas que forman la especie humana desde sus diferencias individuales.

- **Mejora las habilidades sociales.** Posiblemente sea una capacidad fruto de la suma de las anteriores. Una persona que tiene una mayor capacidad mental, un mayor conocimiento de la cultura y una mejor comprensión y empatía de otro ser humano, tendrá mejores habilidades sociales y la posibilidad de relacionarse de una manera más sana con otras personas.



Que se ayude a la adquisición de mejor empatía y habilidades sociales no quiere decir que el niño las termine desarrollando ya que también tendrá una gran influencia la crianza paterna y materna y los valores que se le enseñen al niño. Es importante por lo tanto que se le ayude desde pequeño a optimizar los recursos y a desarrollar una capacidad emocional.

### Problemas del bilingüe

Son pocos los problemas que presentan los niños bilingües en realidad. Existen falsos mitos en estas personas que muchas veces los padres toman como ciertos.

Por ejemplo, la creencia de que aprender dos idiomas dificulta el desarrollo o ralentiza el aprendizaje. Muchos padres creen esta premisa como cierta y pueden tomar medidas que perjudican a su hijo. Como hemos señalado anteriormente, los padres pueden hablarle al niño en un idioma que no es el suyo, lo cual generará dos problemas: el retraso del lenguaje y un peor vínculo con su hijo.

En las familias binacionales, debería haber menos problemas de este tipo, ya que cada progenitor se puede comunicar con el niño en su idioma natal. Sin embargo, esto no siempre sucede. Puede haber familias que decidan hablar al niño solo en el idioma del país en el que viven y, cuando esto ocurre, hay un progenitor hablará al niño en su lengua no materna.

En estos casos, una medida para saber en qué idioma es mejor hablar puede ser el nivel de dominio que se tenga del nuevo idioma. No es lo mismo un progenitor que lleve poco tiempo que otro que lleve muchos años comunicándose en el idioma de destino.

### Cómo podemos ayudar a nuestro hijo bilingüe

- 1. Que aprendan el nuevo idioma con personas nativas.** Puede ser contraproducente que los padres decidan hablar a su hijo en un idioma que no dominan. El niño puede aprender el idioma con una mala base tanto gramatical como fonética.
- 2. Tener paciencia mientras el niño discrimina ambos idiomas.** A veces podrá parecer que el niño mezcla los idiomas. Nada más lejos de la realidad, el niño está perfectamente capacitado para discriminarlos, sin que se produzca un retraso real en el aprendizaje.



- 3. Habla a tu hijo en tu idioma materno.** Por una parte, es importante que el niño aprenda también el idioma de origen. Además, el vínculo entre padres e hijos no se transmite igual en otro idioma. Siempre será aconsejable que el padre o madre pueda transmitir lo que siente en un idioma más familiar,

generándose un mejor vínculo y seguridad en el apego. En caso contrario el niño puede captar un progenitor más distante y más inseguro.

- 4. Ser natural en el nuevo entorno.** Es importante que las familias emigradas puedan vivir su nueva circunstancia de la manera más natural posible. No pasa nada por no saber o no conocer el nuevo país. Hay que darse tiempo a adaptarse a una nueva cultura e idioma, lo cual el niño adquirirá, no como algo negativo y contraproducente, sino como algo natural y adaptativo.



- 5. Preocúpate por ti tanto o más que por tu hijo.** Algunos padres se preocupan tanto de controlar posibles factores negativos que puedan perjudicar a su hijo que se olvida de su propio proceso adaptativo y aprendizaje de la nueva lengua. Los niños cuentan con unas capacidades muy grandes para poder adaptarse a una nueva cultura y aprender un nuevo idioma. Es muy importante que los propios padres puedan aprender la nueva lengua y

adaptarse a la sociedad en la que les toca vivir para normalizar las futuras relaciones que puedan tener los hijos. No vamos a ser un buen apoyo para ellos si primero no nos adaptamos nosotros.

### Referencias Bibliográficas

*Centro Virtual Cervantes. (s.f.). Centro Virtual Cervantes. Obtenido de Diccionario de términos clave de ELE: [https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca\\_ele/diccio\\_ele/diccionario/lenguamaterna.htm](https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/diccio_ele/diccionario/lenguamaterna.htm)*

*Cuetos Vega, F., González Álvarez, J., & De Vega Rodríguez, M. (2015). Psicología del Lenguaje. Madrid: Panamericana.*

*Open Mind. (26 de Abril de 2018). Open Mind. Obtenido de Las ventajas de un cerebro bilingüe: <https://www.bbvaopenmind.com/ciencia/investigacion/la-s-ventajas-de-un-cerebro-bilingue/>*

*Pérez Porto, J., & Merino, M. (2011). Definición.de. Obtenido de Definición de bilingüe: <https://definicion.de/bilingue/>*

*Salamanca López, S. (2015). Universitat de les Illes Balears. Obtenido de Bilingüismo y desarrollo cognitivo: [http://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3640/Salamanca\\_Lopez\\_Sara.pdf?sequence=1](http://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3640/Salamanca_Lopez_Sara.pdf?sequence=1)*

### 12.6 Las relaciones tóxicas en el emigrante

Como vimos en uno de los artículos anteriores, la soledad en el emigrante puede ser una situación complicada, con emociones muy negativas (angustia, depresión, sentimiento de vacío), y que quizá derive a formas poco sanas para combatir ese sentimiento con actividades pseudo-existenciales como son: evasión vía fantasía, consumo de drogas, ingestión masiva de comida, evasión vía estimulación (televisión, ordenador, música) y todo aquello que haga que la persona le ayude a salir de su aislamiento aunque sea de una forma artificial.

Una de las situaciones a las que puede derivar la persona por salir de la soledad y refugiarse en la compañía social, es comenzar relaciones que le perjudican por la persona con la que establece dicha relación. En la actualidad, este tipo de personalidad se denominan “tóxicas”, aunque por mi parte suelo utilizar el nombre de “psicopatógenas” o creadoras de locura. Para un mejor entendimiento del lector utilizaré este término más popular de “tóxica” y lo llevaré a la realidad del emigrante, aunque se da en todos los contextos que podamos imaginar de nuestra vida.

En este caso, la característica que se da en el emigrante de tener que buscar nuevas relaciones, junto con el miedo a la soledad, hace más proclive a que este tipo de personalidades, se puedan introducir en la vida de la persona produciendo un daño psicológico.

Este artículo puede servir como prevención para todo aquel que pueda encontrarse en su camino con este tipo de relaciones. Prevenir para no

entrar en una crisis mayor que la temida por la soledad o el no tener relaciones sociales. Al final, esa necesidad de relaciones puede facilitar caer en “la boca del lobo” tal y como plantea la escritora Espido Freire en su libro "Los malos del cuento".

Para evitar caer “en las garras” de estas personas dañinas, lo primero es saber cómo son estas personas y cuáles son sus estrategias de tácticas de engaño para embaucar a la persona incauta que desconoce por completo que detrás de la apariencia de personas amorosas, y que aparentemente solo nos quieren ayudar en esa soledad, hay alguien muy destructivo y patológico.



Lo primero que hay que saber de la personalidad tóxica es su gran facilidad para el engaño: nos hará creer todo lo contrario a lo que es. Nos plantea

un escenario totalmente invertido a lo que nos quiere hacer ver. Es decir, la característica principal de la persona tóxica es que es todo apariencia, da una imagen completamente distinta a lo que es. Esta es una de las causas por las que la persona que se relaciona con la persona tóxica sentirá que “se está volviendo loca”, ya que comenzará a dudar de todo lo que le ocurre con esta persona, después de un periodo de relajación sobre todo al principio, como veremos en el siguiente punto. En este caso, esa inversión de lo que es se puede plantear en las siguientes características que se dan en la persona tóxica:

1. **Tiene una fuerte agresividad o violencia** hacia el exterior (probablemente con muestras de enfado). Para ello le darán la vuelta y lo expondrán como: mucha emocionalidad, ansiedad, que son nerviosas, que se alteran fácilmente o que se están defendiendo (en vez de atacando que es su actitud troncal). Es decir, explicará las explosiones y la agresividad acudiendo a que es “muy emocional” por lo que no nos podremos defender, ya que si lo hacemos la estaremos atacando.
2. **Esa violencia está basada en un fuerte sentimiento de rencor** hacia los demás, ya que se suelen ver como víctimas de todo. Frente a ello aparentan “mucho amor”, “mucho cariño”, “mucho emocionalidad”, aunque siempre veremos esa actitud victimal.
3. **Una fuerte visión materialista**, calculando todo lo que dan y reciben del entorno, siempre intentando obtener mucho más de lo que dan. Frente a esto expresarán en ciertos momentos ser muy desprendidas, generosas, que ayudan constantemente.

4. **Nunca tienen la culpa de lo que le ocurre**, sobre todo de los conflictos que tienen con otras personas. Serán los otros los culpables, los que le hacen “la vida imposible”. Frente a esto, la realidad, es que va dejando un reguero de persona a las que ha “intoxicado”, a las que ha ido dañando y que en algún momento se zafaron de la relación ya que no podían más con esta persona.
5. Otra gran característica de estas personas es que **les encanta dominar, les encanta controlar**, y para ello también utilizan esa inversión de apariencia engañando a quien tiene al lado. Frente a su forma de ser de control y dominio, acusarán a la otra persona que son ellos quienes dominan. Acusarán que la otra persona les quita libertad, aunque siempre veremos que hace lo que quiere.
6. **Buscan humillar y poner por debajo a la otra persona**, aparentando que son las otras personas quienes le dañan. Utilizarán la ironía y el sarcasmo, como forma de ataque y humillación, modo que es difícil de defenderse, ya que si lo hacemos nos podrán acusar de que somos muy susceptibles “si solo es una broma”.
7. **Serán muy celosas e intentarán controlar a la otra persona** en todo momento, no dejándola libre, por lo que acusarán para ello de engaño o mentira, como excusa para el control.
8. **Para el control utilizarán el miedo**, desde esa agresividad anteriormente comentada. Fuertes enfados que harán temer a la otra persona por sus reacciones. Así, la persona caerá en su dominio, ya que intentará controlar que la persona tóxica no se enfade, haciendo al final todo lo que le dice.

9. Por último, **otra herramienta de control es el chantaje emocional**, poniéndose de víctima de la otra persona, haciéndole ver que le daña constantemente y utilizando la culpabilidad como modo de control

En resumen, la apariencia y el dominio pueden ser las características que mejor definen a las personas tóxicas, que ejercerán sobre su víctima toda una serie de ataques con el fin de “intoxicar” a la persona cercana, que suele ser una pareja, un amigo o amiga íntima, e incluso un familiar.

### Técnicas y estrategias de la personalidad tóxica.

Las técnicas y estrategias de la personalidad tóxica pasa por unos estadios más o menos comunes en donde logran “atrapar” a la persona, poniéndola en situaciones complicadas de las que le será difícil de salir.

1. **El acercamiento:** la persona tóxica buscará aspectos comunes que pueden acercarle a su víctima. En este caso, puede ser el proceso migratorio: dos extranjeros en un nuevo país. Este aspecto que puede unir por circunstancias “externas” a las personas y que parece forma un vínculo, por el hecho de ser de fuera, hará que la persona pueda ver un nexo, algo que quizá en circunstancias normales no le pasaría.
2. **La alianza y el enemigo externo:** ante este factor común, la persona tóxica presenta la nueva relación como alianza, que suele estar basado en un enemigo externo, como puede ser una falta de integración, falta comprensión del país, dificultad de relaciones sociales o incluso personas determinadas. De este modo la

persona tóxica sacará mucho provecho de la idea que le une con su víctima del tipo *“como yo también lo pasó mal, es mejor unirnos”*. Ese miedo a la soledad y visión de un mundo más hostil o contrario hará que se una, sintiéndose agradecida a la persona tóxica.

- 3. De salvador a verdugo:** como se comenta en el punto anterior, para atrapar a la persona buscará enemigos externos, verdugos por lo que ha sufrido y que gracias a la nueva alianza ha dejado de sufrir. La persona tóxica puede presentar a su nueva alianza como una persona salvadora, que le ayuda ante los malos momentos o bien también es ella la que ayuda. Pero poco a poco la persona salvadora se convertirá en verdugo de la persona tóxica, que se presenta como víctima cuando no hace lo que quiere. *“Tú también me estás decepcionando”, “yo pensaba que eras diferente”, “con todo lo que he dado por la relación”, etc.* Es decir, todo un sin fin de mensajes en donde la persona intoxicada ya no es tan buena y comienza a ser mala, comenzando a tener una identidad negativa en la relación.
- 4. Las exigencias y la imposibilidad de defensa:** la persona tóxica comenzará a quejarse continuamente si no se accede a sus peticiones. Hará peticiones constantes, exigiendo *“porque ella da todo”*. Plantearán la relación términos de fidelidad o traición. Y cuando la persona intoxicada no hace lo que quiere, utilizará la agresividad o la culpa como modo de chantaje y explicará sus explosiones y la agresividad acudiendo a que es *“muy emocional”* y que se siente dolida, por lo que la persona intoxicada no podrá defenderse, ya que será doblemente injusta.

- 5. Las peticiones de perdón:** ante momentos en lo que pasa los límites de la manipulación y la violencia, puede pedir de vez en cuando perdón por sus actos, pero que estos actos los justificará por todo lo que siente, por implicarse tanto en la relación, por ser tan sensible. Después de un perdón, llegarán múltiples ataques hasta pasar nuevamente la raya.
- 6. La culpabilidad o el miedo a huir:** poco a poco la persona intoxicada se sentirá cada vez con menos fuerzas de salir de la relación, sobre todo porque si hace esto se siente culpable o incluso siente miedo. Romper la relación supone que la persona tóxica pueda tener justificación para sus ataques, explosiones o también para ponerse como víctima, llegando incluso a autolesiones para hacer sentir culpable al intoxicado.
- 7. El aislamiento y la pérdida de autoestima:** ese miedo a la soledad que puede tener la persona que comienza con una relación tóxica al final del proceso de *“intoxicación”* se produce un estado de aislamiento social e incluso familiar. La persona deja de tener relación con el exterior y solo tiene relación con la persona tóxica o su contexto inmediato, siempre controlado por esta. Al final comenzará a sentir un malestar psicológico que se puede traducir en una fuerte pérdida de autoestima.

Si bien este proceso descrito termina en un punto más límite, habrá grados dentro de las personas intoxicadas que están siendo manipuladas y chantajeadas por una persona tóxica. Por eso, quizá tenemos que estar atentos a cómo nos encontramos en la relación y ser conscientes de qué forma nos está afectando la relación.



Para saber si estamos siendo “intoxicados” por una persona tóxica podemos atender a los síntomas que se presentan a continuación:

1. Fuerte pérdida de autoestima.
2. Cada vez nos sentimos con menos libertad
3. Tenemos miedos, sobre todo miedo a que la otra persona se enfade, ya que es una constante, siempre está enfadada.
4. Nos alteramos y dejamos de ser nosotros mismos, llegando incluso a la agresividad (la cual es defensiva frente a la agresividad atacante de la persona tóxica).
5. Puede que nos hayamos aislado, ya que esta persona no querrá que tengamos otras relaciones. Iremos cortando poco a poco relaciones sin darnos cuenta.
6. Sentimos que nos quitan la energía, nuestra sustantividad decrece y tenemos menos fuerza.

A lo largo de nuestra vida, lamentablemente nos habremos encontrado con personas de este tipo y lo que suele ocurrir es que se va aceptando

este tipo de relación, aunque nos vamos dando cuenta de que nos afecta. En este caso podemos poner el ejemplo la parábola de la Rana y la olla hirviendo (<http://psicologiacuriosa.com/2015/01/30/zona-de-confort-que-es-y-como-manejarla/>):

*“Si ponemos una rana en una olla de agua hirviendo, inmediatamente intenta salir. Pero si ponemos la rana en agua a la temperatura ambiente y no la asustamos, se queda tranquila. Cuando la temperatura se eleva de 21 a 26 grados centígrados, la rana no hace nada, e incluso parece pasarlo bien. A medida que la temperatura aumenta, la rana está cada vez más aturdida y, finalmente, no está en condiciones de salir de la olla. Aunque nada se lo impide, la rana se queda allí y hierve. ¿Por qué? Porque su aparato interno para detectar amenazas a la supervivencia está preparado para cambios repentinos en el medio ambiente, no para cambios lentos y graduales”.*

En esos cambios graduales es en los que se basa la estrategia de la personalidad tóxica. Si la viéramos desde el principio tal y como es, saldríamos disparados, pero esa forma gradual de ir intoxicando a la persona con sus conflictos y ataques, con los chantajes emocionales, con las manipulaciones afectivas, hace que la persona no sienta que tiene que huir, quizá hasta que ya es demasiado tarde.

**Estar atrapada en una relación de (ene)amistad: Parecíamos hermanas y luego fue una pesadilla**

*Sandra siempre necesitó relaciones muy cercanas y en cierto modo eran relaciones dependientes. Cuando llegó sola a Munich, la primera persona con la que comenzó a tener relación fue otra española, Lidia, que acudía a su curso de alemán. Se presentó de forma “espontánea” a Sandra y comenzó a entablar una comunicación desde el primer día. Le pareció alguien muy interesante, con muchas cosas en común según la iba conociendo y poco a poco se hicieron inseparables, algo que necesitaba para sentir seguridad en aquella ciudad y entorno social desconocido. Pero según se fue adaptando y conociendo a más gente, sentía que quería abrirse a otras relaciones, algo que fue el comienzo de una pesadilla. Lidia comienza a quejarse de que le deja sola en ocasiones que queda con otras amistades, que ya no la tiene en cuenta y la acusa de egoísta. Desde el sentimiento de culpabilidad Sandra sigue quedando, pero comienza a sentirse mal con Lidia, quien es cada vez más dominante y sobre todo se queja continuamente. Llega un momento dado que le exige elegir con las otras relaciones y en ese conflicto Lidia, a sus espaldas, comienza a criticarla y a relatar mentiras sobre ella que la dejan en muy mal lugar, algo de lo que se enteró después. Poco a poco el resto de personas con las que tenía relación comienzan a apartarse y llega un momento que se vuelve a ver sola con Lidia, quien actúa de forma despótica y humillándola constantemente, entrando en conflicto continuamente, pero que al final de la discusión Lidia parece que se arrepiente de su carácter, pidiéndole disculpas, aunque al día siguiente vuelve a suceder. Poco a poco Sandra se siente peor, si bien prefiere no romper con la única relación que ha podido establecer en Múnich. Es cuando comienza consulta y después de un*

*tiempo se da cuenta de lo que realmente ha ido sucediendo en la relación, su alejamiento de las personas y el vínculo negativo con Lidia”.*

### Referencias bibliográficas sobre el amor y las relaciones íntimas:

- Branden, N. (2000). Psicología del amor romántico. Paidós.
- Lewis, C.S. (2017). Los cuatro amores. Editorial Rialp.
- Feeney, J. (1996). El apego adulto. Editorial Desclée de Brouwer.
- Freire, E. (2013). Los malos de los cuentos. Planeta.
- Fromm, E. (2008). *El arte de amar*. Paidós.

## 13. DE VUELTA A LA REALIDAD: EL RETORNO AL TRABAJO Y AL PAÍS DE ACOGIDA DESPUÉS DE LAS VACACIONES

---

*Sergio Delgado*

En las fechas de después de las vacaciones, como puede ser en Navidades o en la temporada estival, hay dos situaciones fundamentales por las que pasa todo emigrante. Por un lado, se vuelve al trabajo, a las labores, a las responsabilidades y rutinas diarias que se han dejado debido a este periodo de vacaciones y, por otro lado, se vuelve al país de acogida después de pasar un periodo de tiempo con la familia y los seres queridos. Dos procesos por los que la persona tendrá que pasar y que puede dificultar su día a día si por una causa u otra no logra retomar su vida normal. En la primera situación, cuando la persona no se siente bien por esa vuelta, se habla del síndrome postvacacional, en la segunda, de duelo por la pérdida del contexto vital, y en este caso el duelo por una nueva despedida. Veamos por separado cada uno de estos dos fenómenos y qué relación pueden tener cuando se juntan en esos momentos tan importantes, cuando se vuelve al trabajo después de unas vacaciones en el país de origen.

### 13.1. Síndrome postvacacional: trastorno adaptativo, en el que la persona no se siente (bien)

El síndrome postvacacional es en realidad un trastorno adaptativo a la vuelta de la actividad laboral diaria después de un periodo vacacional. Esta dificultad de adaptación a la nueva situación puede provocar en la persona ansiedad, irritabilidad, tristeza o desánimo, agotamiento, falta de interés por las actividades o momentos de evasión. Cada persona es un mundo y cada mente afronta de manera diferente los cambios que se producen en el contexto existencial de la persona. Tal y como se plantea en la psicología cognitiva (recogido de las ideas de la filosofía estoica): *“No son las cosas lo que perturban o alteran al ser humano, sino las ideas o creencias que se tienen sobre esas cosas”*. Por ello habrá que ver qué creencia y formas de ver esta situación tiene la persona, qué significa la vuelta al trabajo para ella y qué le está llevando a padecer estos síntomas. Pero no se refieren a pequeñas molestias o fastidios, que son los normales para los periodos de adaptación de vuelta al trabajo, como más cansancio por volver a madrugar, sino estados de ánimos muy negativos (sobre todo ansiedad y depresión) durante un periodo largo de tiempo (más de tres meses de forma continuada) que impiden a la persona tener una vida satisfactoria y que si perduran en el tiempo sería necesario que la persona consulte con un profesional.



Esta dificultad de adaptación de vuelta al ámbito laboral suele ocurrir en personas que están viviendo las horas de trabajo con momentos de ansiedad o de insatisfacción, momentos en los que siente una pesada obligación por la actividad laboral. Gracias al periodo vacacional, la persona se había liberado de esta carga, pero a la vuelta al trabajo se revive esa insatisfacción con ansiedad y se compara con los momentos de tranquilidad o calma que sentía en vacaciones. ¿Qué le puede ocurrir a la persona que hasta unos días antes de empezar el trabajo se sentía bien y ha sido al comenzar de nuevo cuando siente esos estados de ánimo negativos?

Cuando realizamos una actividad que no nos gusta (sea laboral o no), lo que ocurre en esa actividad es que no nos reconocemos en ella, no nos

vemos existir y al final de todo, sentimos que no existimos. Y con existir me refiero a dar de nosotros mismos en lo que hacemos, a expresar lo que somos, a relacionarnos con el entorno tal y como somos. Básicamente solo hay una cosa que nos gusta: sentir que existimos siendo nosotros mismos. Es decir, a toda persona, lo que le gusta es sentirse existir, identificarse con lo que hace, que le hace sentirse real; y, por otro lado, sólo hay una cosa que nos disgusta profundamente: sentir que no existimos, que somos nada, que no podemos identificarnos con nada de lo que hacemos. En la primera situación sentiremos satisfacción, calma, plenitud e incluso alegría, en la segunda sentiremos emociones negativas como tristeza, ansiedad, frustración, irritabilidad e incluso angustia.

Para comprender mejor esta situación, pongamos dos ejemplos muy distintos:

- Tenemos a una persona que puede hacer muchas actividades diferentes: trabajar, hacer deporte, labores domésticas, estar en familia, quedar con los amigos, ir al cine, etc. Si esta persona se siente a sí misma haciéndolas, se reconoce en ellas, le gustarán todas por igual.
- Y por otro lado pongamos que tenemos a otra persona que puede realizar las mismas actividades que la anterior: trabajar, hacer deporte, las labores domésticas, estar en familia, quedar con los amigos, ir al cine, etc. En este caso si la persona no siente que es ella misma quien las hace y no se reconozca en ellas o no se sienta

existir mientras las hace (por sentirse obligada, impelida, controlada, ...), no habrá una sola actividad que le guste.

En el caso del síndrome postvacacional, que visto de forma superficial se puede decir que lo que le ocurre a la persona es que no le gusta volver al trabajo, en realidad lo que no le está gustando es que no se está sintiendo existir en esa actividad, no se reconoce en esa actividad y que en comparación con el periodo anterior, se sentía más a sí misma, se sentía más existir, cuando estaba de vacaciones. Parece algo tan obvio como que de vacaciones se sentía libre (se siente existir) y trabajando se siente obligado (no se siente existir).

Por otro lado, además la mente suele responder a esos periodos de insatisfacción laboral con evasión vía fantasía o inconsciencia, dejando de estar presente en la actividad, dejando de ser consciente de lo que hace, por lo que a su vez se entra en círculo vicioso de insatisfacción. La persona pierde “el aquí y el ahora”, pierde poder ser consciente de sí mismo y de lo que le rodea, y entrará en estados de ansiedad y depresión, pseudo-existiendo en el pasado (con recuerdos, añoranzas,...) o en el futuro (con deseos, ilusiones, ...) pero nunca siendo consciente con atención plena en el momento actual, que es realmente como la persona existe.



### 13.2. Duelo por la nueva salida del país de origen

Así pues, podemos tener a alguien que no se siente (bien) por volver al trabajo, pero además como emigrante ha tenido que marchar de nuevo, en las fechas después de vacaciones, del contexto vital de origen (su ciudad, pueblo, con familiares y amigos), volviendo a un contexto en el que puede que se sienta menos a gusto, que como decíamos antes, se siente menos existir. Esa separación del contexto de origen lo que produce es una pérdida vital con su correspondiente duelo (como vimos en otro artículo anterior: “Despedida, pérdida y duelo en la emigración”).

En consulta, para explicar el fenómeno de estos periodos breves de volver al lugar de origen en vacaciones, suelo hacer un símil o una comparación con una relación a distancia. Cuando mantenemos una relación en la

distancia y solo le vemos en periodos breves, normalmente esos momentos suelen ser idílicos, perfectos, ya que lo habitual es que no haya oportunidades para los conflictos o fricciones. Es en el día a día, en la convivencia continuada, donde pueden aparecer momentos de disgusto y de frustración, que habrá que resolver si no queremos que la relación se estropee. Pues en la vuelta a casa (con la familia y amigos), en estos momentos vacacionales como son las navidades, verano, fechas señaladas, etc., para la persona migrante, suele existir ese idilio, esas situaciones de falta de conflictos y fricciones, dándose de forma más continuada momentos de alegría y satisfacción, por lo que si la persona no está del todo bien en el nuevo contexto (en el país receptor) idealizará, recordará y añorará aquello que nuevamente ha dejado atrás. En esa idealización hace que surja un nuevo duelo, como si fuera una doble pérdida, por lo dejado y por lo dejado “tan perfecto”.

### 13.3. Conclusiones

Hay momentos en los que nos cuesta aceptar la realidad que estamos viviendo, como cuando no podemos adaptarnos a nuevas situaciones o a cambios como son la vuelta al trabajo o una nueva salida del país de origen. En estos momentos nuestra mente nos avisa en forma de emociones negativas como son la ansiedad, la tristeza, la frustración, de que algo no nos está gustando, de que no estamos existiendo. Son momentos complicados que tendremos que analizar en nosotros mismos y ver qué creencias o formas de ver las cosas nos pueden estar llevando a sentirnos así.

Por otro lado, de una situación en un principio algo superficial como es “no me apetece ir a trabajar”, hemos llegado conceptos tan importantes en el ser humano como el sentimiento de libertad o de obligación. Así, cada persona tendría que analizar cómo ha ido aprendiendo a lo largo de su vida lo que le hace sentirse libre o sentirse obligado, que es al final lo que le hace sentirse (bien) o no sentirse (bien).

### 13.4. Recomendaciones

Para superar estos momentos más difíciles podemos cambiar esa visión con las siguientes recomendaciones:

1. Si comenzamos a sentirnos mal por volver al trabajo, es necesario buscar razones propias para la actividad laboral, tener motivaciones intrínsecas para realizar el trabajo (el sustento de uno mismo, el desarrollo personal o el aprendizaje que se logra con esa actividad, etc.), lo que ayudará a no verlo como una carga o una obligación.
2. Es mejor cambiar conceptos que se refieren al trabajo, que suelen venir de nuestra educación familiar y social, como “obligaciones o deberes” (que serán vistos como algo externo a la persona) por el de “responsabilidades o compromisos” (que son conceptos más internos, propios de la persona).
3. Como reflexión sobre el concepto de libertad y de obligaciones en nuestras actividades nos podemos plantear la siguiente cuestión: ¿acaso no es uno mismo el que, en realidad, hace todo lo que hace, aunque unas veces sienta que lo hace él y otras veces sienta que lo hace por obligación procedente del exterior?

4. Es necesario ser más objetivos con el contexto original y ver que también cuando se vivía en ese contexto (con la familia y amigos) había conflictos, fricciones, frustraciones, siendo conscientes que podemos idealizar ese contexto ante nuestros problemas actuales, pero que quizá no estamos siendo del todo realistas.
5. Es necesario escuchar a nuestra mente-cuerpo, ser conscientes de lo que nos está diciendo, de esas emociones negativas, que muchas veces desoímos en momentos en que no estamos bien.

Y en general, aunque pueda parecer una receta psicológica muy usada, un planteamiento general para vivir de forma plena la vida en el “aquí y el ahora”, y no entrar en problemas de adaptación a momentos o lugares concretos (como es la vuelta al trabajo o al país receptor) sería: no recordar el pasado con melancolía, no esperar el futuro con temor, sino vivir el presente con satisfacción. Pero esta es una labor que, si se quiere conseguir, habrá que trabajar durante toda la vida.

### **El final de las vacaciones: “Cada vez que vuelvo de casa, me da el bajón”**

*Pedro es ingeniero industrial en la rama de la automoción en una ciudad pequeña cerca de Frankfurt. Vive en un pueblo dormitorio en donde no está muy a gusto, pero es lo que se puede permitir, ya que en el centro de la ciudad los precios son prohibitivos. Al principio se adaptó a su trabajo, quería tener experiencia en este sector y era una oportunidad, pero poco a*

*poco fue perdiendo motivación y comenzó a tener periodos de desgana. No entendía por qué, pero todo se agudizaba cuando volvía unos días a su lugar de origen, con su familia y amigos. Al volver sentía una fuerte melancolía, que le bloqueaba los primeros en el trabajo, y después acudía a trabajar como si fuera una máquina, sin pensar mucho, pero sabiendo que no estaba bien, ya que entraba en un estado de desánimo y solo planeaba las siguientes vacaciones. Es consciente de que no puede seguir así en su estancia fuera, pensando incluso no volver a España en las vacaciones para que no le afecte tanto, algo que le angustia cuando lo piensa. Este conflicto le ha bloqueado aún más y ya no sabe cómo resolverlo”.*

### **Referencias bibliográficas**

- E. Marina, J.A. (1997). *El misterio de la voluntad perdida*. Barcelona. Anagrama.
- Branden, N (1997). *El arte de vivir consciente*. Barcelona. Paidós.

## 14. EL MIEDO AL REGRESO

---

*Sergio Delgado*

### 14.1. Origen de los miedos

Quizá uno de los pasos más difíciles de la persona emigrante es la decisión de regreso a su país después de una estancia en el país de acogida. Esa decisión puede ser fruto de diferentes razones:

- El haber encontrado trabajo en el país de origen, lo que le permite volver a reencontrar aquello que dejó en su momento.
- La imposibilidad de establecerse, al no haber encontrado un trabajo adecuado a sus necesidades.
- Un acontecimiento vital que entra en conflicto con su permanencia, como la enfermedad de un familiar, la llegada de un hijo, etc.
- La sensación de que ha terminado una etapa, que ha llegado a su fin la estancia en el extranjero el fin de una etapa, no viendo sentido permanecer ya más tiempo.

En general es el fin de una etapa y el comienzo de otra, que como toda nueva etapa tiene sus incertidumbres, y estas se pueden convertir en

dudas o incluso miedos de cómo será todo a la vuelta de su estancia. Así, podemos encontrarnos con diferentes miedos en la persona a su regreso:

- Miedo a que haya cambiado el lugar de origen: que las cosas y las personas ya no sean como antes, que aquello que dejó ya no esté tal y como lo dejó.
- Miedo a sentirse fuera del contexto, viéndose como extraño de aquello que en un principio era su lugar de origen, viéndose de nuevo extranjero en su propio país.
- Miedo a haber cambiado él mismo o ella misma y que no encaje en el lugar de origen
- Miedo a poder ser juzgado por ese regreso, temiendo ser valorado de forma negativa por su regreso al cual se le puede atribuir un fracaso a los ojos de los demás y de él mismo.

El miedo se produce cuando la persona atribuye a algo exterior un supuesto daño a la existencia de uno mismo, como si fuera haber una reducción existencial o incluso una pérdida total de la existencia. De este modo, en general el miedo en el emigrante es a que en el lugar de origen en donde vivió antes de emigrar ya no pueda existir tal y como era, siendo peor su existencia. En este caso, si el emigrante pensara que su existencia iba a ser mejor, no habría ningún miedo, sino que un deseo completo de regresar.

## 14. 2. Enfrentarse a los miedos

Cada persona puede tener diferentes miedos en su regreso, que conectarán directamente con su forma de ser, con su personalidad, así nos señalarán su talón de Aquiles a la hora de enfrentarse a diferentes circunstancias, en donde el miedo pasa a gobernarle o ser protagonista más que él mismo. Lo que provoca el miedo a algo, es que no nos veamos protagonistas de nuestra propia vida, sino que quedamos bloqueados a la expectativa de, que suceda o no, aquello a lo que se tiene miedo, es decir, es más importante aquello temido que nosotros mismos.



Para poder superar esos miedos y volver a ser protagonistas, un aspecto importante es dejar de mirar directamente a aquello temido y verse a uno mismo en esa emoción y preguntarse por el temor, por la razón misma de la emoción.

Pero dejando a un lado la forma más profunda de superar los miedos, podemos plantear diferentes refutaciones a los miedos anteriormente

expuestos. La refutación del miedo se basa en pensar de forma lógica para poder desmontar las creencias que nos provocan los miedos (aunque algunas veces ni siquiera la lógica puede neutralizar esos miedos, al estar enterrados en la parte inconsciente). Quizás aquello nos pueda descubrir algo de nosotros mismos: la necesidad de ser siempre aceptado por el otro, la imposibilidad de cometer errores, la necesidad de que el otro no tenga diferencias o discrepancias con nosotros, la sensación de que antes de que se saliera del contexto de origen tampoco se encajaba o se veía aceptado, y así todos aquellos aspectos de los que pueden surgir nuestros miedos y que en realidad nos acompañan allá donde vayamos.

- Ante el miedo al cambio del lugar de origen, después de unos meses de volver, la persona comienza a darse cuenta de que en lo esencial no hay cambio, que las cosas siguen su camino de siempre y excepto algunos cambios que suelen ser ausencias de personas, la vida continúa en aquel lugar casi igual que cuando partimos.
- Relacionado con lo anterior, en seguida podremos vernos de nuevo en el contexto, al poco tiempo existiremos de forma parecida a como lo hacíamos antes, incluso nos enfadaremos con nosotros mismos porque repetiremos aquellos aspectos que nos molestaban antes de nuestra partida.
- El cambio en nosotros mismos puede enriquecer nuestra nueva existencia en el lugar de origen y puede que en algunos aspectos ya no se encaje, pero en otros ese cambio nos ayuda a existir de una forma más plena. Habrá que mirar esos cambios como una evolución que nos ayuda a adaptarnos de nuevo.

En definitiva, antes de volver el emigrante, puede comenzar a tener dudas de lo que se puede encontrar a su regreso, y esas dudas que se pueden convertir en miedos por no saber bien como es en realidad lo que va a suceder. En este caso muchas veces la ficción de esos miedos supera a la realidad y, a su regreso y después de un tiempo de adaptación de nuevo al lugar de origen, la persona podrá terminar diciendo: “pues no era para tanto”. Pero queda un miedo no tratado, como es la sensación a un posible fracaso, a ser juzgado de forma negativa por el contexto de origen a su regreso, ese “qué dirán si vuelvo” lo trataremos más detenidamente en el siguiente artículo.

### **Mario: ¿Y si todo ha cambiado?**

*Mario ha estado pensando en volver a su lugar de origen. Siente que su etapa en el extranjero ha concluido. Ha participado en varias ofertas de empleo en España y en una de ellas le han seleccionado. No es exactamente lo que buscaba, pero tiene la oportunidad de volver a donde nació y es algo que siempre tenía en mente desde que salió hace ya cinco años. Tiene el conflicto de continuar en un trabajo en Liverpool que le gusta o volver a retomar la vida que dejó en su momento por una experiencia laboral. Pero ese conflicto se agudiza con una emoción que le está persiguiendo desde que supo que podía volver si así lo decide, es el miedo a que haya cambiado todo lo que conoció. Sus amigos han comenzado a tener hijos, hay parejas que se han separado y otras han comenzado nuevas, sus padres se jubilaron y ahora su vida la pasan prácticamente en su pueblo de origen, su hermano mayor ya no vive en la misma ciudad y otras cosas, que, aunque parezcan una tontería, le preocupan, como locales a los que iba asiduamente que han cerrado y como su barrio ya no es el mismo, etc... Y así puede hacer una lista de*

*todos los cambios que se han ido produciendo a lo largo de estos años, que en realidad no vivió en primera persona, sino que fue conociendo desde la distancia. Si volviera no sabe cómo asumiría todo esto. Pero el mayor temor es la reacción propia a la vuelta desde sus propios cambios. Se ve muy diferente al chico casi recién licenciado que buscaba experiencias. Ha tenido una relación muy cercana que se ha terminado pero que le ha influido en su modo de ver la vida. Ha tenido experiencias que le han hecho sentir que maduraba y que sus intereses ya no son los mismos. Teme no encajar con ese “yo cambiado” a ese “lugar también “cambiado”.*

## 15. SENTIMIENTOS NEGATIVOS EN EL RETORNO DEL EMIGRANTE

*Javier Arza*

A lo largo de esta presente guía, hemos ido viendo las diferentes dificultades psicológicas y emocionales que pueden surgir en aquellas personas que, por distintos motivos, deciden emigrar de su país de origen. Duelos o sentimientos de pérdida, rechazo, soledad, amor a distancia, adaptación, miedos, ansiedades, etc. son algunos de los obstáculos con los que se va encontrando el expatriado a la hora de acomodarse en el país de destino. Pero ¿qué hay de la vuelta?, ¿existen dificultades a la hora de retornar al país de origen?, ¿es tan prometedor como algunos ansían?

Tanto en este artículo como en el siguiente, vamos a tratar este aspecto de la emigración. El porqué de ello es debido a que la migración de retorno es la gran olvidada del proceso y, en muchas ocasiones, se puede hacer cuesta arriba.

Anteriormente, hemos podido ver cómo surge la emoción del miedo a la hora de plantearse si regresar o no. En esta ocasión, vamos a ver la **frustración y resentimiento** que se pueden dar en ciertas personas una vez se toma la decisión de volver.

Los motivos de la experimentación de dichos sentimientos se inician en las causas del porqué se vuelve. Existirían **cinco tipos de migraciones de retorno** y son sobre todo por dos de ellas por las que se puede experimentar frustración y resentimiento. Para entenderlo con mayor claridad, veamos a continuación los retornos existentes:

- **El retorno voluntario y definitivo tras una larga estancia.** Generalmente este se da porque se han alcanzado las metas inicialmente propuestas y es entonces cuando la persona regresa a su país de origen. La bibliografía nos muestra que normalmente son jubilados con pensión o emigrantes que, tras haber ahorrado, vuelven a su tierra con una mejor posición económica.
- **El retorno de trabajadores temporales.** Suelen ser personas que emigran un pequeño periodo de tiempo para desempeñar trabajos eventuales en donde generar ingresos que les permitan subsistir durante el año.
- **El retorno transgeneracional.** Es la vuelta de hijos o nietos de emigrantes.
- **El retorno forzoso.** Se les denomina así a las personas que por diferentes motivos son deportados del país de acogida.
- **El retorno como fracaso del proceso migratorio.** Diferentes son los motivos que llevan a personas a tomar esta decisión, pero normalmente suele ser porque las expectativas planteadas en un inicio no se cumplen o no se consiguen. Suele ir en términos

laborales, aunque también es por no haber podido adaptarse a la cultura, idioma, climatología, etc.

Vista esta clasificación de los tipos de retornos, es en las **dos últimas** donde lo más probable es que se pueda dar este sentimiento de **frustración y resentimiento a la hora de volver**.

Para entender el por qué se dan, hay que partir del significado de cada uno de ellos y, sólo entonces, es cuando podremos empezar a gestionarlos y superarlos.

Dicho esto, la **frustración la podríamos definir como el sentimiento que se genera en un individuo cuando no puede satisfacer o cumplir aquella meta que desea**. En el caso que nos atañe, este sentimiento se daría por no alcanzar el objetivo que se propuso en un principio la persona expatriada, es decir, conseguir un buen empleo, adaptarse en la nueva cultura, aprender el idioma, generar una buena red social, etc. Que no consigamos esto, hace que en muchas ocasiones se vea **mermada nuestra autoestima** y, por lo tanto, **cuestionemos el valor de nuestra propia existencia**. Si esto es así, la **autoaceptación y autovaloración sobre uno mismo se desinfla** y acarreará malestares emocionales tales como **ansiedad, depresión o ira** que, si no se gestiona bien, derivará el **rencor o resentimiento**.

Por lo tanto, la frustración de la persona que ve truncada sus expectativas iría ligada al resentimiento. En este caso **el rencor puede ir en dos direcciones**: por un lado, dirigido al país de acogida, ya que no ha

posibilitado que consiga mis metas y por otro, al de origen, ya que ante la situación actual allí (por ejemplo, España) la persona reaccionó con una necesidad de abandonar el país, sintiéndose en muchos casos obligada.

La conclusión de lo expuesto aquí es que una vez la persona está de vuelta en su país de origen, hay un cúmulo de ira y odio hacia el exterior que hace que nuestro interior se consuma poco a poco.

Pero ¿cómo podemos gestionar y voltear esta situación? Es cierto que no es tarea fácil, pero no por ello nos quedaremos ahí, sino que intentaremos aportar nuestro granito de arena para aquellas personas que sufran una situación similar.

Para poder analizar esta situación, podemos recurrir a la idea de: *“La causa primaria de la infelicidad nunca es la situación, sino tus pensamientos sobre ella. Sé consciente de los pensamientos que estás teniendo” (Eckart Tolle)*.

Bajo esta cita es donde se encuentra nuestro modelo psicológico, es donde radica el ingrediente esencial para gestionar nuestras emociones y consecuentemente alcanzar un mayor bienestar. Para conseguir que no padezcamos de resentimiento, tenemos anteriormente que tolerar nuestra frustración y, para ello, es necesario ser conscientes de nuestras cogniciones sobre la situación que la realidad nos da.

En definitiva, la clave para superar dicha frustración es **aceptar la discrepancia entre la situación ideal y la situación real**.

Es cierto que la tolerancia a la frustración es variable dependiendo del umbral de cada sujeto. Por ello, lo que hay que conseguir es aumentar dicha tolerancia, que en nuestra sociedad actual suele ser baja, ya que queremos las cosas con inmediatez y con un encarecimiento en la capacidad de espera.

También habría que añadir que en muchas ocasiones tenemos una serie de cogniciones irreales y desadaptativas que no se adecuan a la realidad existente. Es por ellas que surgen malestares emocionales que no sabemos gestionar y que nos conducen a elaborar metas irracionales, desmesuradas y altamente exigentes. Ejemplo de ellas son alguna de las creencias de Ellis:

- "Para considerarse uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles"
- "Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen"
- Etc.

Es por todo esto que el trabajo para superar adversidades está en nuestro Yo, en nuestra forma de ser. El desarrollo de nuestras capacidades, de nuestros recursos es lo que hará que nos podamos enfrentar de forma más adecuada a las pérdidas y reveses de la vida. Lo que el exterior nos da es lo que nos tiene que dar y eso es algo que no podemos cambiar, pero lo

que sí está bajo nuestro control y es modificable son nuestros pensamientos sobre lo que nos llega. Este desarrollo del Yo es lo que en terapia se trabaja a partir de un proceso para conseguir el fortalecimiento emocional y psicológico de la persona. Es lo que hará que la relación Yo-Mundo sea menos afeccionante.

Obviamente este proceso necesita de tiempo y constancia, pero de todas maneras a continuación se proponen una serie de técnicas a modo de afrontamiento ante la frustración y el posterior resentimiento:

1. **Darse tiempo:** consiste en evitar el análisis o reflexión hasta que se haya producido un enfriamiento emocional.
2. **Técnica del Zigzag:** cuando estamos frustrados afloran a su vez un mayor número de errores de pensamiento. Tendemos mucho a magnificar lo negativo, a pensar que todo es blanco o negro, etc. La idea aquí es hacer ver que todo en la vida tiene avances y retrocesos. Lo mejor para ello es dividir nuestras metas finales en pequeñas submetas, con lo que habrá retrocesos (zag) para seguir avanzando (zig). Con esto se quiere concienciar que los objetivos finales se logran en zigzag. En muchas ocasiones es necesario retroceder para luego seguir avanzando, y no por ello significa que seamos un fracaso.
3. **Técnica del ramillete o de las 5 alternativas:** consiste en buscar cinco alternativas para conseguir la meta, y valorar sus ventajas e inconvenientes. Es necesario tener en cuenta que la solución ideal

no existe, por lo que buscaremos la que tenga más ventajas, o la que nos suponga inconvenientes más soportables.

- 4. Frase clave:** consiste en una autoverbalización significativa para que la persona abandone los pensamientos que le llevarían a conductas inadaptadas y sustituirlos por otros que le lleven a afrontar la situación, buscar alternativas de solución de problemas, etc. De esta manera, la persona no focaliza la atención en el malestar si no en la solución del inconveniente.
- 5. Técnica del amigo:** la persona debe pensar en qué consejos le daría a un amigo, distanciándose del problema y, por tanto, de los sentimientos.

Para ir concluyendo este artículo es necesario recalcar que, para conseguir superar la frustración y resentimiento ante la vuelta del expatriado, hay que ser consciente que lo que nos provoca este malestar son nuestras cogniciones y que, por tanto, si trabajamos en nuestro autoconocimiento, autoaceptación y autovaloración, conseguiremos cambios profundos que hagan que seamos más adaptables.

#### Referencias bibliográficas:

- Séneca. *Sobre la ira*. Barcelona. Paidós.
- Tolle, E (2007). *El poder del ahora*. GAIA Editorial.

## 16. PROBLEMAS AL RETOMAR LA VIDA EN EL PAÍS DE ORIGEN: EL CHOQUE CULTURAL REVERSO Y EL SÍNDROME DEL ETERNO VIAJERO

*Sergio Delgado*

Como hemos ido viendo hasta ahora, el retorno de la persona expatriada a su país de origen puede conllevar toda una serie de malestares a nivel psicológico y emocional. El miedo al regreso, así como las frustraciones y resentimientos que se puedan dar debido a las expectativas no cumplidas, son problemáticas que debemos aprender a gestionar para una correcta readaptación a nuestra tierra.

### 16.1. El Choque Cultural Inverso

Una vez nos encontramos ya de vuelta, podemos llegar a experimentar un cúmulo de emociones y sensaciones de la que destacamos una especie de **depresión o tristeza profunda**. Este sentimiento se suele dar debido a que, cuando estamos viviendo en el extranjero, **tendemos a idealizar y anhelar**

**nuestro país de origen** y, una vez estamos de vuelta, dicha idealización choca fuertemente con la realidad. Así como cuando emigramos padecemos en muchas ocasiones un fuerte choque cultural, cuando volvemos, existe un nuevo **choque (reverso)** que no dista mucho de este. Hay que tener en cuenta que, mientras hemos estado fuera, el sitio que nosotros teníamos en mente ha cambiado y, por lo tanto, ni nuestro Yo sigue siendo el mismo que se fue, ni el entorno tampoco.

En el tiempo que llevo trabajando con personas expatriadas, he podido ver de primera mano las diversas dificultades existentes a la hora de adaptarse en el país de acogida, pero también en la vuelta. Al caso de lo que se está relatando en este artículo, muchas de estas personas me han hecho saber que sienten que volver es “retroceder en el camino que iniciaste”, “reencontrarte con tu grupo social en el cual ya no te sientes parte”, “darte cuenta de que te has perdido grandes momentos”, “sentir que hay costumbres que ya no ves como tuyas”, etc. Estos son pequeños ejemplos que demuestran las dificultades de las que estamos hablando.

Ahora bien, este sentimiento de sentirte fuera de lugar suele irse mitigando con el paso de los meses. La persona en general suele volver a habituarse a lo que es su nueva vida en el país de origen, y es que no hay que olvidarse que, al fin y al cabo, el ser humano es altamente adaptable a los nuevos cambios que se producen. Por lo tanto, individuos con ciertas herramientas de identificación y manejo cognitivo y emocional no tendrán problemas a la hora de re-adaptarse.

Aún con esto, sería engañoso si se dijese que la totalidad de las personas que vuelven se aclimatan al cambio, y es que hay ocasiones en las que esta tristeza y sentimiento de no pertenencia se prolonga durante excesivo tiempo y, es entonces cuando puede surgir el denominado **Síndrome del Eterno Viajero**.



Dicho síndrome, se caracteriza por viajar continuamente para así aliviar el malestar ocasionado a la vuelta. La problemática que guardan estos viajes incesantes es que no se afrontan ni se gestionan los pensamientos, emociones, cambios, etc., con lo que al final son simplemente conductas de escape que llevan a ningún sitio. Lo que hay que tener claro, es que el

bienestar no se encuentra en el entorno, si no en el trabajo en uno mismo y, por lo tanto, en procesar y adecuar la realidad a nuestro propio Yo.

Habiendo explicado todos los entresijos que guarda la vuelta a casa, nos disponemos a enumerar, explicar y sintetizar ciertas pautas que, en mayor o menor medida, ayuden a aquellas personas que retornan, a retomar su vida en su país de origen:

- Inicialmente hay que ser conscientes de que esta **readaptación es un proceso temporal** que, como bien se ha mencionado anteriormente, se da por el choque entre idealización y la nueva realidad. Por lo tanto, hay que intentar mantener la calma y no caer en la impaciencia y desesperación. Las emociones que vayamos teniendo durante este trayecto acomodaticio tienen su función y hay que permitirse experimentarlas.
- Otro aspecto a tener en cuenta es poder **juntarse con personas que estén una situación parecida**. Mediante las historias de la gente, iremos sintiéndonos familiarizados y veremos que nuestra situación es más normalizada de lo que se cree, con lo que conseguiremos no caer en grandes preocupaciones sobre nuestro estado.
- También, es recomendable **interesarnos por todo lo nuevo que ha acontecido** en los diversos grupos que tengamos, esto hará que poco a poco empecemos a entrar en la rueda de pertenencia grupal.
- En relación a las novedades, hay que intentar **no caer en lo despreciativo hacia los cambios o actitudes del exterior**. El por qué es muy sencillo, si hacemos esto lo que conseguiremos es empezar a idealizar el lugar que dejamos atrás, con lo que nos distanciaremos de nuestra tierra y comenzaremos a distorsionar los recuerdos del país en el que estuvimos. Hay que tener claro que cada sitio es diferente y que todo tiene sus cosas positivas y negativas.
- Es importante **disfrutar el aquí y el ahora**, es decir, dejar de lado en la medida de lo posible, el pasado y el futuro. Hay que intentar sacar lo positivo y aprovechar al máximo cada nueva experiencia que vivamos.
- Identificar todos aquellos **sesgos cognitivos** que se nos puedan dar en relación a nuestra vuelta. La cabeza muchas veces nos juega malas pasadas y hay que captar todos esos pensamientos irreales como “todo es fatal”, “ya nadie quiere estar conmigo”, “todo era mucho mejor antes”, “la gente no me comprende”, “yo sigo igual y el resto no”... porque nada en esta vida es término absolutista y son dramatizaciones excesivas.
- Distraerse con los **amigos o conectar contigo mismo en tu tierra**, hará que vuelvas a disfrutarla y que te reencuentres nuevamente con ella.

- Por último, si los malestares emocionales persisten durante un largo tiempo (un año aproximadamente) siempre es bueno **contar con ayuda profesional** que te ayude a superar la situación.

A modo de conclusión es necesario recordar, que las problemáticas mencionadas no durarán para siempre y la persona volverá a sentirse de nuevo del lugar de origen e incluso si existe un nuevo proceso migratorio, es pertenencia al lugar de origen se afianzará como algo propio.

**El eterno viaje de Lidia: “no puedo estar más de dos años en un lugar, necesito cambiar constantemente”**

*Lidia estudió bellas artes y realizó el erasmus en Florencia. Desde aquella primera estancia fuera, ha cambiado su lugar de residencia hasta un total de siete países diferentes. Afirma que no puede estar más de dos años seguidos en un mismo lugar. Cuando pasa este tiempo comienza a sentirse “atrapada” como si una obligación de estar en el lugar tirase de ella y una necesidad y deseo de salir a otro lugar tirase hacia el sentido contrario. Es en ese momento cuando siente un fuerte aburrimiento con lo que hace, cuando todo le parece poco, cuando se cansa de la actividad laboral que realiza, cuando todo pierde valor a su alrededor, y piensa que solo el cambio puede hacerle salir esos estados emocionales negativos. En el momento que comienza a planear residir en un lugar nuevo, se siente vivir otra vez. Pero en las dos últimas veces que ha ocurrido esto, el proceso de “revivir” no se ha producido tal y como había sucedido: ya no experimenta esa vuelta a sentirse bien como antes, ya no experimenta esa sensación de plenitud, sino que siente un vacío continuo que hasta ese momento se le*

*pasaba viajando. Además, ahora siente que quiere algo más estable, asentarse en algún lugar, pero su tendencia se lo impide y se critica a sí misma por “ser como los demás”. Estoy hecha un lío afirma a través del Skype, mientras se intenta tranquilizar tocándose la cabeza a modo de caricia.*

## 17. EL VALOR DE LA EXPERIENCIA EN EL PROCESO MIGRATORIO

*Javier Arza*

Habiendo finalizado nuestro periplo por el extranjero y sobreponiéndonos a todas las dificultades vividas en las diferentes etapas del proceso migratorio, nos queda el poso que ha dejado este viaje en nosotros, es decir, el **valor de la experiencia**.

La idea de este último artículo es concienciar al lector de lo enriquecedor que puede llegar a ser emigrar. Es cierto que hay personas que les habrá ido mejor que a otras, gente que ha tenido que superar grandes obstáculos, pero el valor añadido que da a nuestro Yo el hecho de haber sido expatriado, con el aprendizaje de conocimientos, capacidades, recursos existenciales y experiencias personales, posiblemente no lo genera otra experiencia vital que se la pueda comparar.

Pero ¿cuál es el valor que aporta la experiencia vivida en la emigración?

Como bien estamos diciendo, **el valor que nos aporta va en relación directa a nuestro desarrollo personal**. La experiencia en sí y cómo la gestionamos irá modificando poco a poco nuestra forma de ser y hará que la persona que se fue no sea la misma que la de vuelta.

Normalmente el individuo expatriado desarrolla cambios en áreas importantes de la vida como la laboral, la de pareja o la social. Dichas áreas conforman la vida de toda persona, así que el cambio en estas conllevará diversas transformaciones en nosotros mismos.

A grandes rasgos, **emigrar potencializa nuestro Yo**, hace sobre todo que ganemos en **independencia, autonomía y autosuficiencia**. Estas ganancias hacen que en el presente y futuro nos relacionemos mejor con el mundo, ya que hemos ganado en fortaleza personal.

De manera desglosada y enlazando con lo mencionado, vamos a ver a continuación cuáles son esas ganancias que nos aportan valor:

- **Flexibilidad y tolerancia:** emigrar exige cambios en muchas direcciones. El estar expuestos a este constante cambio, hace que nuestra forma de ser gane en elasticidad y adaptación para futuras situaciones. Al final la vida son cambios en muchos aspectos y con lo que habiendo vivido esta experiencia estaremos mejor preparados.
- **Adquisición de nuevos conocimientos:** salir de la propia tierra conlleva irse a otra en donde, cuanto más o cuanto menos, hay otra cultura, otro idioma, otras costumbres, etc. Esto hace que,

por ejemplo, aprendamos un nuevo lenguaje, nos intereseamos en conocer y entender a la gente de allí, aprendamos cosas nuevas, etc. A fin de cuentas, que seamos algo más “sabios” y ese conocimiento nos ayuda a enfrentarnos a nuevos retos de la vida, con una perspectiva más madura y consolidada.

- **Reducción de miedos:** aparte de quitarse el miedo a salir de la zona de confort, también está el quitarse miedos al qué dirán. Muchas veces en nuestro lugar de origen el exterior nos pesa y nos cohibimos a la hora de expresar ciertas cosas. Al ir a un sitio nuevo, nadie nos conoce, con lo que es una buena exposición para atrevernos a ser aún más nosotros mismos. Esto hace que en un futuro ganemos mayor fuerza en nuestro Yo.
- **Inmersión en la multiculturalidad:** en general las personas que emigran suelen ir en busca de una mejor vida laboral. Por lo tanto, normalmente van a ciudades grandes donde existe un gran flujo migratorio. Esto hace que se conozcan personas de muy diferente origen y, de entre todas las cosas que se aprenden, destaca la de no juzgar a la persona por aspectos superficiales como es el lugar de donde procede o su color de piel. De este modo la persona se fija mucho más en los aspectos internos, en la forma de ser y no en los rasgos externos.
- **Desarrollo laboral:** siendo el aspecto principal por el que muchas personas se marchan de su lugar de origen, trabajar en el extranjero reporta además de la experiencia laboral, nuevas formas de ver las organizaciones empresariales, de gestión de

recursos y tiempo, de relaciones laborales, de políticas y filosofías diversas que se dan en las empresas.

Repasando estos los aspectos positivos del proceso migratorio, seguramente habrá personas que estén en contra de la necesidad o la determinación de migrar, desde un planteamiento de pérdida o de “obligación” por las circunstancias que llevan a las personas a tomar esta decisión. Pero lo que está claro, es que las diferentes ganancias que genera esta experiencia, en muchos casos tienen valor por sí mismo. Ese valor que hace crecer como persona y que, por lo tanto, acerca a la autorrealización.

## ANEXOS

### I. IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA VIDA EN LONDRES

*Javier Arza*

Desde hace ya tiempo, y sobre todo por el azote de la última crisis española, la capital de Inglaterra se ha convertido en una especie de “Meca” a donde acuden miles de españoles en busca de trabajo, aprender inglés, experiencia, etc. A día de hoy, y según fuentes estadísticas, en Londres residen más de 90.000 españoles, siendo así posiblemente, el destino preferente a la hora de emigrar.

En general, la razón común de expatriarse es obvia: mejorar la calidad de vida. En este sentido, la gente suele escoger esta ciudad por cuatro motivos claros como:

- **Proximidad con España.** Es una ciudad que no está lejos y además hay una gran cantidad de vuelos low cost.
- **Multiculturalidad.** La gran mezcla de razas y etnias hace que, sobre el papel, no sea muy difícil encajar ni ser mal visto.

- **Potencia económica y prosperidad laboral.** Londres es una de las ciudades más fuertes económicamente hablando, con lo que mucha gente va a intentar hacer dinero allí y, además, hay bastante oferta de empleo.
- **El idioma.** Por todos es bien sabido que el inglés te lleva casi a cualquier parte, con lo que gran cantidad de personas acuden para aprender y fortalecer un idioma que más tarde abrirá puertas.

Con estos motivos expuestos, ¿quién no escogería Londres? Me atrevo a decir que serían pocos. Pero dentro de este sueño londinense, las cosas no son tan bonitas y la vida allí se puede hacer realmente dura, hasta tal punto, que el sueño se torna en pesadilla.

Desde la experiencia en terapia para gente expatriada, hay un gran número de pacientes que residen en esta ciudad. Muchos de los motivos de su elección están dentro de los mencionados y también, hay algunos otros que son más personales.



Este artículo pretende relatar y sintetizar parte de la experiencia personal de muchos de ellos. La razón es simple, querer mostrar el impacto psicológico al que se expone el individuo que decide emigrar allí. Por ello, es necesario recalcar que la idea no es una crítica destructiva de Londres, sino manifestar una realidad de primera mano que choca con la idealización de este lugar. Así pues, habría una satisfacción propia si a alguien le sirve como preaviso o como guía orientativa para poder sobrellevar de forma más positiva esta ciudad.

Pasemos a conocer las características que definen a Londres y sus repercusiones psicológicas:

- **La climatología.** Quizás no es uno de los factores más importantes, pero no por ello carece de cierta relevancia. La luz y el tiempo afectan psicológicamente a las personas, no por el mero hecho de tener más luz o menos, sino que ello conlleva un tipo de existencia u otra, el poder salir de casa, el poder ver otras personas el poder realizar ciertas actividades va a influir en nuestro estado anímico. Si el tiempo impide todo este despliegue existencial, puede que entremos en estados anímicos negativos, como tristeza o depresión. Al hilo de esta cuestión, Londres es una ciudad en donde en gran parte del año hay poca luz y bastantes precipitaciones. En este sentido, la cultura española se basa en poder realizar actividades gracias al tiempo y al sol, por lo que el choque en los cambios existenciales puede ser importantes y afectar en el día a día, como señalan personas en consulta que viven en Londres.
- **El idioma.** ¿Quién no conoce una persona cercana que le haya comentado que se va a Londres a aprender o mejorar su inglés? Seguramente el lector en estos momentos esté asintiendo, recordando a más de una persona. Pero la experiencia nos dice que en esta ciudad es complicado aprender y practicar dicho Idioma. La razón se debe a que probablemente los momentos en los que se puede aprender, como es el trabajo (que en los primeros momentos al no dominar el idioma serán de baja cualificación), se suele estar acompañado de personas en la misma situación, personas de habla no inglesa, por lo que el ambiente de aprendizaje no será el más idóneo. Si esto se da, muchas veces se empieza a experimentar **frustración e impotencia**, debido a que tanto el trabajo como la expectativa de adquirir el idioma no se está cumpliendo. En este sentido no se plantea que no se pueda aprender inglés en esta ciudad, pero se requiere un mayor esfuerzo que en otras zonas o regiones donde hay un mayor porcentaje de gente nativa.
- **El salario y el precio de la vida.** “Londres es carísima” es la frase que más se escucha de la persona que tiene que “sobrevivir” en ella. Si bien hay mayores posibilidades de trabajo y los sueldos son más altos que en España, el coste de la vida es mucho mayor. Para poder hacerse una idea, la media de una habitación en un barrio periférico dentro del área metropolitana es de 700 libras, pudiendo ser casi la mitad del sueldo de la persona. El problema se plantea por la forma de vida a la que suele estar acostumbrada la persona que emigra desde España. El tener que reducir el gasto en

ámbitos de relaciones sociales, puede suponer en la persona una reducción de existencia, así como la preocupación en la economía, al tener poco margen de gasto ante imprevistos. Esta situación hace que, en muchas ocasiones, la persona padezca de **estrés y ansiedad** o incluso depresión, por no ver fácil su existencia en esta megalópolis.

- **El carácter británico.** Si hay en una cosa que han coincidido muchas de las personas que se han atendido desde consulta residentes en Londres, es que existe una gran **dificultad para conocer y estar dentro de grupos sociales en los que haya británicos de nacimiento**. Hay una gran distinción entre la población nativa y la foránea; y la frase que se suele oír es “no estás al mismo nivel”, haciendo referencia a un estatus social, no refiriéndose a lo laboral. Estas diferencias se traducen a la hora de relacionarse, donde la persona de fuera puede quedar excluido de ciertos eventos sociales o incluso de un reconocimiento o valoración, por el hecho de su procedencia, lo que le costará o le generará un gran esfuerzo poder sentirse dentro de la cultura británica. Además, acontecimiento como el “Brexit” ratifican este fenómeno, en donde hay una necesidad por parte de la sociedad británica de hacer estas distinciones. Una defensa psicológica suele ser la generación de grupos nacionales, donde personas del mismo país o de similar cultura generan redes sociales, pero el sentimiento, aunque sea de forma velada, es el de estar fuera de “ese nivel” dentro de Londres.
- **La individualidad y el éxito por encima de todo.** Triunfar, esa es la palabra grabada a fuego en muchas de las personas que residen en Londres, en especial quienes trabajan en “La city”. Londres representa los valores de la sociedad capitalista en donde la competitividad y el individualismo son las señas de identidad y quien trabaja y quiere encajar en esta ciudad puede verse obligado, si no está de acuerdo con esta visión, a adaptarse y asumir dichos valores. Esta competitividad e individualismo puede traducirse en algunos momentos en lograr el éxito por encima de todo y de las personas. A este respecto, la individualidad es algo importante en la persona, que podemos traducir desde un desarrollo psicológico como “individuo”, en donde sería la construcción de un “Yo” sano y maduro, es decir, las personas deben “mirar por sí mismas” para poder generar un ser que pueda existir en su contexto vital de forma autónoma e independiente, y no diluirse en grupos sociales, masas, o incluso pareja (Erich Fromm, 2009). Pero cuando esta individualidad está por encima de la realidad, sin tener en cuenta la coexistencia congruente con otras personas, seres y cosas, el ser humano genera un daño en su entorno y en sí mismo. En ese “triunfar por encima de todo” se le dará importancia al estatus y al conseguir ser el mejor cueste lo que cueste, lo que puede conllevar a que no haya respeto por lo demás y se generen grandes malestares emocionales en aquellas personas que lo sufren. De este modo, Londres simbólicamente puede ser la imagen de un gran estanque lleno de tiburones en donde has de sobrevivir para que no te coman. El problema es cuando en realidad no soy “un tiburón” y aparento o me adapto

para no ser devorado. Se sufre el daño de otros tiburones y se sufre el daño por dejar de ser lo que es uno.

- **El ritmo de vida.** “Esta ciudad es un no parar”, es también una de las frases que se escucha continuamente. El estrés y “la vida rápida” es propia de las grandes ciudades, pero en el caso de Londres se multiplica por sus grandes distancias, su abultada población y su gasto continuo. Hay que tener en cuenta que el tiempo cuesta, y las personas necesitan acelerar su vida para poder sentir que ahorran y “llegan” a lo que se ha propuesto en su día a día. No hay muchos momentos de relax y conexión con uno mismo, sino que se produce una existencia automática sin poder vivir el aquí y el ahora pensando siempre en lo que se va a hacer después y en cómo se va a hacer. El problema de esto es que nos produce gran desgaste, ya que hay una pérdida de sensación de existencia, y la sustantividad del yo, con tantos objetivos y metas para conseguir hacer se va diluyendo, como si empequeñeciéramos en una ciudad cada vez más grande y casi sin darnos cuenta acabamos saturados y desbordados. Con esas sensaciones, los imprevistos, las dificultades o los problemas se hacen más grandes y tomamos la vía de mayor rapidez para enfrentarnos a esas situaciones, entrando en un círculo vicioso. Es el estrés crónico de las grandes ciudades.



Para ir concluyendo, creo que son las características que hacen que la vida aquí no sea fácil. Puede que mientras lo hayáis ido leyendo os haya parecido tremendamente negativista, pero en mi opinión se acerca bastante a la cruda realidad de esta ciudad. Es cierto que también tiene cosas positivas, pero esas ya son sabidas de sobra. Como consejo, me parece que antes de ir a Londres hay que sopesar muchas cosas y sobre todo hay que conocerse bien a uno mismo, ya que creo que se ha de tener una gran fortaleza personal para poder adaptarte en esta megaurbe.

### Referencias bibliográficas:

- Fromm, E. (2009). El miedo a la libertad. Paidós Ibérica.  
 Fromm, E. (1978). ¿Tener o Ser? Fondo de cultura económica.

## II. ¿QUÉ ES UNA PSICOTERAPIA?

---

*Sergio Delgado*

La palabra “**Psicoterapia**” está compuesta de dos términos de origen griego. Por un lado “**psique**”, del griego ψυχή, psyché, que significa “**alma**”, y por otro lado “**terapia**” del griego θεραπεία/therapeia, que significa “**tratamiento**”.

El origen de la psicoterapia está referida al tratamiento del alma, que era donde los griegos creían estaban ubicadas las **emociones y las sensaciones**. Es lo que hoy llamamos mente. El conocimiento popular sigue refiriéndose a la primera ubicación como cuando se dice “me duele el alma”.

Una **terapia psicológica** consiste en explorar los que somos, aquellos que llamamos “yo”, que se ubica en la mente, viendo sus peculiaridades, viendo qué características tiene y sobre todo **conocer esas heridas que provocan un dolor**, el cual podemos seguir ubicando en el alma o en el corazón. Nos sigue doliendo el alma en los momentos en los que nos encontramos abatidos o sin la felicidad esperada.

Cuando se comienza una terapia psicológica es como un viaje en donde se explora, se indaga y se saca a la luz todo aquello que nos impide crecer como personas: los miedos, las angustias, los complejos, las frustraciones, etc. Hacer terapia es limpiar de nuestro “yo” representado en la mente, aquello que nos perjudica. Es sanar lo que se ha quedado como heridas sin curar e intentar cerrarlas para poder seguir nuestro camino, poder seguir creciendo con la convicción de que toda persona puede llegar a ser feliz.

Existen diversas formas de terapia en el ámbito de la psicología. Desde “Psicología en la red” se plantea un tipo de psicoterapia centrada en la persona y con la referencia de la realidad como eje de crecimiento personal, de realización, con el respeto hacia lo que es la persona y, sobre todo, a lo que puede llegar a ser, ofreciendo apoyo y acompañamiento en este viaje. Este viaje se basará sobre todo en el trabajo y en el esfuerzo personal.

No es el/la terapeuta quien cura o quien ayuda a la persona que realiza la terapia, sino que es la propia persona quien se cura a partir del trabajo personal que lleve a cabo. Es producir en sí mismo un cambio psicológico tal que la persona se sienta mejor consigo misma y con el mundo que le rodea. Este cambio psicológico se produce a partir de ser consciente realmente de la forma de ser propia, por una parte, y por la otra, aprendiendo nuevas formas de ser, nuevas formas de verse y ver el mundo, más reales, verdaderas y beneficiosas para la propia existencia. La labor del terapeuta en este sentido es hacer de espejo y poder dar una imagen de aquellas partes más difíciles de ver, además de mostrar nuevas posibilidades, nuevos caminos por los que avanzar, que le ayuden en la realización personal.

### III. EFECTIVIDAD DE LA TERAPIA ONLINE

---

*Sergio Delgado*

El psicólogo online o La terapia psicológica online se presenta como un nuevo servicio de atención psicológica utilizando las nuevas tecnologías en comunicación: la videoconferencia, el chat o el e-mail.

En los últimos tiempos están apareciendo numerosas páginas web que anuncian servicios de consulta psicológica utilizando estas nuevas herramientas disponibles en internet. Un servicio que ya no es tan extraño como hace unos años y comienza a ser habitual conocer a personas que han realizado terapia a distancia con resultados positivos.

Hasta la actualidad hay diferentes estudios que muestran la eficacia de la terapia online para pacientes con problemas de ansiedad, depresión, fobias, adicciones, etc.: Swinson, R. P. y col. (1995), Alfred Lange y col. (2003), Kessler D. y col (2009) o Gallego, M.J. y col (2011).

Aún queda por profundizar en este campo al tratarse de una novedad y es ahora cuando comienzan a surgir más investigaciones al respecto (para más información puede descargarse la versión extendida del artículo).

Estos estudios concluyen con resultados que avalan la eficacia y el beneficio de este tipo de terapia en poblaciones con las siguientes características:

- En personas con problemas de ansiedad: fobias, fobia social, trastorno de pánico, agorafobia, estrés postraumático o trastorno obsesivo compulsivo.
- En personas con problemas depresivos.
- En personas con trastornos de alimentación: bulimia y anorexia.
- En personas con adicciones en general y abusos de sustancias.
- Y en el tratamiento y seguimiento terapéutico en personas: con enfermedades crónicas, que padecen síntomas psicósomáticos (insomnio, disfunciones sexuales, problemas de relajación), en apoyo para la prevención del suicidio, ante la intervención de desastres o accidentes, en terapia de pareja, en violencia doméstica, ...

En todos estos casos la mejora, además de por el trabajo terapéutico, es debido a la facilidad en el seguimiento y contacto con el terapeuta a través de la videoconferencia, e-mail, chat o teléfono. Se ha demostrado que el paciente siente, al realizar este tipo de terapia, que el profesional realiza un seguimiento y una atención adecuada, al utilizar medios de comunicación que hasta ahora en la terapia presencial no se utilizaban.

Por otra parte, además de la efectividad de este tipo de terapia, existen ventajas y beneficios diferentes a la terapia presencial. Entre estos beneficios podemos destacar:

- **La reducción de costes** en la consulta antes mencionada puede propiciar el aumento de población con posibilidades de recibir asistencia psicológica. Las consultas suelen tener un coste elevado, debido al valor profesional pero también a la inversión material. Quitando el coste material podemos reducir considerablemente el precio de consulta, con lo que **mayor población se puede ver beneficiada**. Jóvenes, estudiantes o personas con dificultades de ingresos económicos son poblaciones que se puede beneficiar de este tipo de terapia.
- **Posibilita la consulta a personas que viven en regiones alejadas o con difícil acceso** (como poblaciones rurales o residencias aisladas). Una tendencia que ha sido habitual en los últimos tiempos es la vuelta a poblaciones y lugares rurales de personas que habitaban en la ciudad. Gracias a las nuevas tecnologías no pierden el acceso a determinados servicios a pesar de vivir lejos de las grandes poblaciones.
- **Beneficia a personas que residen en el extranjero** en donde el acceso a un profesional en su propio idioma es difícil. En la actualidad debido a la crisis está habiendo un incremento en el número de emigrantes españoles que el proceso de integración a la nueva cultura puede tener diferentes problemas psicológicos y psicosomáticos: ansiedad, depresión, sentimientos de soledad, insomnio, etc.
- **Favorece la accesibilidad de la terapia a personas con discapacidades** o con enfermedades que pueden impedir el desplazamiento hasta la consulta. En este caso la asistencia psicológica a pacientes con esta situación puede ser beneficiosa también para sus familiares o cuidadores/as.
- Hay pacientes que se sienten menos intimidados que en la terapia presencial al estar en un contexto conocido y seguro como es su casa. No tener un contacto presencial favorece poder hablar a pacientes de temas delicados y que en el trato de cara a cara puede haber resistencia para sacarlo a la luz.
- Facilita el proceso terapéutico a **personas con dificultad de horario por trabajo y otras ocupaciones**, en donde el desplazamiento a la consulta puede ser un impedimento. A este respecto profesionales que tienen largos periodos fuera de su lugar de residencia pueden realizar un proceso terapéutico de forma continua.

### Recomendaciones:

Aunque hemos realizado un repaso de la efectividad y beneficio que posee la terapia psicológica online, no quiere decir que el usuario no tenga que tener precauciones como en todo servicio sanitario. Lo primero es quizá recomendar a la persona se asegure que el profesional posee la formación y la experiencia adecuada para ejercer en el ámbito de la psicología terapéutica. Certificar el título correspondiente, el registro en el colegio oficial de psicólogos o comprobar la trayectoria realizada es un derecho

del usuario para asegurarse de que va a ser atendido debidamente. Por otro lado, en casos complejos (trastornos graves de personalidad, violencia de género presente, riesgo importante de suicidio,...) se sigue recomendando la terapia presencial como la mejor asistencia sanitaria.

En definitiva, aún queda mucho camino que recorrer en el desarrollo de la consulta psicológica online. Las técnicas están en continuo cambio y perfeccionamiento, algo que ayuda a este tipo de servicio para su mejora. Aunque como siempre, si bien los medios de comunicación y los recursos técnicos puedan cambiar, lo fundamental sigue siendo el profesional y sus competencias a la hora de realizar el proceso terapéutico, y en esto, las nuevas tecnologías ayudan a acercarnos a los profesionales a pesar de la distancia.

## IV. DE LA INMADUREZ A LA MADUREZ EMOCIONAL

*Sergio Delgado*

En los últimos tiempos están de moda libros que hablan de la inteligencia emocional (Goleman, 1996), sin tener en cuenta la cuestión de que las emociones están ligadas al desarrollo evolutivo del ser humano que se plantea como un proceso de realización.

Una de las características de los niños, es que dependen casi totalmente de los demás. Necesitan de las otras personas para cubrir la mayoría de sus necesidades. A medida que van creciendo, se apoyan cada vez más en su propio esfuerzo. Así, en los primeros períodos evolutivos, el niño vería como causa de su estado emocional el entorno, el mundo adulto, sus padres. En la adolescencia y juventud se vería como causa de la felicidad o de la tristeza, de sus emociones a sí mismo, si hace o no bien las cosas. Y, por último, en la etapa de adulto, la persona con un desarrollo maduro aceptaría sus estados emocionales sin culpar al entorno ni culparse a sí mismo. Aceptaría lo que le ocurre en su entorno y basaría su felicidad o tristeza en lo que es él mismo. Es lo que plantea Epicteto en su

“Equiridion” cuando describe el desarrollo evolutivo del ser humano hacia la realización:

“...Obra es de quien carece de formación filosófica acusar a otros de lo que a él le va mal; quien empieza a educarse se acusa a sí mismo; quien ya está educado, ni a otro ni a sí mismo acusa.”

¿Pero qué ocurre cuando una persona no madura emocionalmente y sigue viendo el entorno y lo que recibe de él lo más importante para su felicidad?. Esta actitud que es una actitud real cuando somos niños ya que se depende totalmente del mundo adulto, refleja inmadurez emocional cuando la persona ya es adulta, y culpabiliza o responsabiliza todo lo que le ocurre, sus acciones, comportamiento, emociones y reacciones, al exterior. La creencia de que la felicidad o la tristeza dependen totalmente del exterior hace que el adulto se siga comportando como un niño cuando ya no lo es. Este es el caso de personas que necesitan constantemente llamar la atención, o que el entorno les haga caso, o que les den lo que desean y si no reciben lo esperado se frustran, se enfadan, se deprimen o entran en estados ansiosos, pasando en algunos casos a manipular el entorno si no consiguen lo que necesitan.

Por otro lado, si la persona ve que el entorno, el mundo, es lo más importante para su felicidad y no lo que es ella misma, esa dependencia bloqueará cualquier desarrollo evolutivo, ya que siempre estará más atenta a lo que recibe del mundo que a lo que es ella misma. Es la diferencia de basar la existencia en valores externos (reconocimiento, premios, fama, dinero, atención), cosa que sería normal en un niño, a

basarla en valores internos, donde el peso se pone en lo que es uno mismo y en sus propios valores (los valores internos). En este caso, para que la persona deje atrás esa mentalidad infantil, será necesario que comience a conocer bien cómo es ella misma y fortalezca aquellos valores internos que le ayuden en su crecimiento personal como son: el conocimiento, la verdad, la responsabilidad, la libertad, la honestidad, el amor (hacia uno mismo y hacia el otro), la paciencia, la prudencia, la valentía o el trabajo,...Valores que ya planteaban los griegos en figuras como Sócrates o también en la filosofía estoica, pero que últimamente se desechan o incluso se dudan de su existencia y se prefiere poner el peso más en ser “inteligente emocionalmente”.

El ser humano en su desarrollo evolutivo necesita madurar ontológicamente, madurar el ser que es, hacia un estado emocional equilibrado consigo mismo y con el medio en el que habita. De este modo, La madurez emocional significa poder aceptar lo que le sucede en la vida, pero no desde una aceptación pasiva, sino desde una aceptación activa, en donde la persona va eligiendo siempre la mejor opción para su existencia con criterios reales, verdaderos y honestos. Es desde esta honestidad existencial cuando podemos afirmar como señala Epicteto que la persona ha madurado emocionalmente.

Aquí deberíamos hacernos otra pregunta ¿qué significa la honestidad existencial? Resumiendo lo que se ha ido señalando a lo largo del artículo, podemos reflejarlo con la siguiente idea: cuando la persona asume lo que le corresponde en su existencia, se responsabiliza de lo que es suyo y no

culpabiliza al mundo en general o a quien tiene a su lado en particular de lo que le ocurre. Pero de igual modo también significa madurez emocional no responsabilizarse o culpabilizarse de aquello que no le corresponde, de lo ajeno. Así, distinguir lo propio y lo ajeno y actuar en consecuencia es fundamental para la madurez emocional. Cuando responsabilizo, de aspectos que me tendría que encargar yo, a otra persona, cuando cargo a otra persona de aspectos míos, como es responsabilizar de mis dificultades, mis problemas y en general mis emociones negativas, estoy desentendiéndome de lo que a mí me toca por existir, por el hecho de vivir. Y cuando me encargo de aspectos que le corresponden a otra persona, estoy metiéndome en algo ajeno, estoy metiéndome en la vida del otro. En ambos casos no distingo lo propio de lo ajeno y fallo, en lo que “me corresponde”. Solo en el caso de los niños, pero siguiendo también un criterio de respeto en lo que puede o no puede hacer, habría que responsabilizarse de lo ajeno, de aquello que por ser niño no logra realizar, por esos estás los adultos, para ayudar a realizarse y madurar.



Retomando la idea de que una de las características de los niños es que dependen casi totalmente de los demás. Requieren de otras personas, para poder satisfacer sus necesidades. En el proceso de maduración, a medida que se va creciendo, será la persona quien se apoye cada vez más en su esfuerzo, en su actividad. Así, uno de los signos de madurez de una persona adulta es que ha aprendido a responsabilizarse de su vida, en lo



físico, intelectual y en lo emocional. Para lograr esto, es necesario que la persona dé más importancia a lo que es él mismo o ella misma que a lo que recibe del mundo, dé más importancia a lo que es propio que a lo ajeno.

Poner toda la carga existencial en uno mismo, produce a nivel emocional una aceptación de lo que le va sucediendo ya que no espera que otra persona le solucione sus problemas y llegado el caso comprende que las cosas suceden tal y como tienen que suceder, habiendo hecho todo lo posible de forma constructiva para poder lograr aquello que quiere. Así la persona madura, cuando se responsabiliza de lo que le corresponde, distingue que es él mismo necesario para lograr aquello que quiere, pero no es suficiente, ya que lo que entra en juego aspectos que no le corresponde y acepta que no puede controlar lo ajeno, sino sólo lo propio. Estaríamos en esa etapa madurativa que plantea Epicteto en donde ni culpabilizamos al otro, no nos culpabilizamos a nosotros mismos por lo que nos sucede. Aceptamos nuestra existencia, que nos corresponde por ser lo que somos.



## **SOBRE LOS AUTORES**

**Sergio Delgado Somodevilla.** Licenciado en psicología por la Universidad Autónoma de Madrid, España. Obtuvo la beca Erasmus residiendo en Florencia (Italia) y la beca de cooperación internacional por la Universidad San Carlos de Guatemala. Ha ejercido durante 20 años en el ámbito de la psicología. En 2013 funda la consulta online [www.psicologiaenlared.com](http://www.psicologiaenlared.com), con el objetivo de poder facilitar un servicio psicológico a las personas expatriadas de su país natal, así como aquellas que por cuestiones personales les resulta complicado acudir a una consulta presencial. En este ámbito, ha colaborado con blogs y revistas digitales especializadas para migrantes como: *Destino Alemania, Berlunes o Guirilandia*.

**Javier Arza Magra.** Nacido en Bilbao, se licenció en Psicología por la Universidad de Deusto. Más adelante, se especializó en una orientación cognitivo-conductual en Barcelona. A su vez, fue complementando dicha especialización en Santander con un enfoque ecléctico desde orientaciones como la teoría sistémica, la antropología filosófica o enfoques humanistas, centrado en el desarrollo del ser y su relación existencial de la persona con su entorno. En el año 2015, se une al proyecto de consulta online “[www.psicologiaenlared.com](http://www.psicologiaenlared.com)”, desde donde atiende a aquellas personas que por diferentes motivos han emigrado y necesitan de ayuda psicológica dentro de este difícil pero enriquecedor proceso de adaptación.

**Adrian Marek Jedrzejczak Golabek.** Psicólogo Sanitario, se gradúa en la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Realiza diferentes cursos centrados en Introducción a la Psicoterapia Humanista. Se forma como psicólogo en un enfoque con orientaciones antropológicas, filosóficas y humanistas. Terapeuta en equipo de Salud de la Fundación Psicología Sin Fronteras en Madrid, donde también trabaja en consulta privada. En 2019 se une al proyecto de consulta online “[www.psicologiaenlared.com](http://www.psicologiaenlared.com)”, donde presta ayuda a personas emigradas además de contribuir con artículos psicológicos relacionados con el proyecto.