upna
Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

*GIZA, GIZARTE ETA HEZKUNTZA ZIENTZIEN FAKULTATEA*

**Grado en Trabajo Social**
***Gizarte Langintzako Gradua***

**Trabajo Fin de Grado**
***Gradu Bukaerako Lana***

# La incidencia de los movimientos migratorios en la salud mental de jóvenes migrantes

Vídeo:

https://youtu.be/D4TUd2EjAh0

**Estudiante: John Jiménez Ruiz**

Tutor/Tutora: Eva Jiménez Martín

Departamento/Saila: Sociología y Trabajo Social

**Campo/Arloa: Sociocultural** **Mayo, 2022**

Desde siempre, las mariposas y las golondrinas y los flamencos vuelan huyendo del frío, año tras año, y nadan las ballenas en busca de otra mar y los salmones y las truchas en busca de sus ríos. Ellos viajan miles de leguas, por los libres caminos del aire y del agua.
No son libres, en cambio, los caminos del éxodo humano.
En inmensas caravanas, marchan los fugitivos de la vida imposible.
Viajan desde el sur hacia el norte y desde el sol naciente hacia el poniente.
Les han robado su lugar en el mundo. Han sido despojados de sus trabajos y sus tierras. Muchos huyen de las guerras, pero muchos más huyen de los salarios exterminados y de los suelos arrasados.[1]

Eduardo Galeano

Envenenado: los emigrantes de ahora

[1] Poema de Eduardo Galeano. Recuperado el 08/03/2022 de: http://www.pensamientopenal.com.ar/system/files/2015/01/doctrina30252.pdf

## Resumen

Las migraciones del ser humano siempre han estado presentes en la Historia. Desde el mismo inicio de su existencia, los movimientos migratorios han sido una constante en el desarrollo evolutivo. En la actualidad, los movimientos migratorios que se efectúan suponen un peligro para las personas que los realizan, más aún si estas personas son jóvenes. Cuestiones relacionadas con el duelo y el estrés migratorio son tratadas y analizadas durante las siguientes páginas, sin olvidar tampoco aspectos como la cultura y la identidad de los jóvenes que emigran y de la sociedad a la que llegan. De esta manera, de cual y cómo es esta incidencia en la salud mental de los y las jóvenes migrantes son temas que serán tratados a lo largo de esta investigación académica. La metodología cualitativa de esta investigación ha sido la entrevista semi directiva, la cual permite ampliar la información a partir de los sujetos a estudiar. Con ello, tras el análisis se puede concluir que hoy en día las migraciones dejan de ser un simple movimiento geográfico y pasan a convertirse en un conglomerado de elementos que inciden fuertemente en la salud mental de las personas que lo efectúan.


*Palabras clave*: migraciones; jóvenes migrantes; salud mental; duelo migratorio; estrés


## Abstract

Human migration has always been present in History. Since the very beginning of our existence, migratory movements have been a constant feature of our evolutionary development. Nowadays, the migratory movements that take place are dangerous for the people who make them, especially if these people are young. Issues related to grief and migratory stress are dealt with and analysed in the following pages, without forgetting aspects such as the culture and identity of the young people who migrate and the society to which they arrive. In this way, what and how this impacts on the mental health of young migrants are issues that will be addressed throughout this academic research. The qualitative methodology of this research has been the semi-directive interview, which allows us to expand the information from the subjects to be studied. With this, after the analysis, it can be concluded that nowadays migrations are no longer a simple geographical movement and have become a conglomerate of elements that have a strong impact on the mental health of the people who carry it out.


*Keywords*: migrations; young migrants; mental health; migratory duel; stress

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 9

1. OBJETIVOS E HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN 12

**1.1. Objetivo general 12**

**1.2. Objetivos específicos 12**

**1.3. Hipótesis 12**

2. LAS MIGRACIONES HUMANAS 13

**2.1. Migraciones pasadas y actuales 13**

**2.2. Conceptos relevantes a los movimientos migratorios 13**

**2.3. Tipos de migración 15**

**2.4. Etapas del proceso migratorio. 17**

**2.5. Contextualización de los movimientos en Navarra. 19**

3. EL IMPACTO DEL PROCESO MIGRATORIO EN LA SALUD MENTAL 22

**3.1. El duelo migratorio en las personas 23**

3.1.1. El duelo migratorio extremo 23

3.1.2. El Síndrome de Ulises 24

**3.2. Enfrentarse a múltiples situaciones de estrés 26**

3.2.1. El estrés migratorio 27

4. CULTURA E IDENTIDAD EN LOS JÓVENES MIGRANTES 29

**4.1. ¿Qué es la cultura? 29**

4.1.1. Tipos de cultura 30

**4.2. La posibilidad de reconstruir la identidad 31**

**4.3. La relación entre el estrés y la aculturación 32**

4.3.1. La actitud de la persona migrante en la cultura de llegada 33

4.3.2. La actitud de la cultura autóctona ante la llegada de inmigrantes 35

**4.4. Jóvenes migrantes en tiempos de pandemia (Covid-19) 36**

5. METODOLOGÍA 38

**5.1. Técnicas usadas 39**

i. Revisión bibliográfica 39

ii. Entrevistas 39

6. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN 41

**Bloque I. Proceso migratorio 41**

**Bloque II. Impacto en la salud mental. Duelo migratorio y estrés 43**

**Bloque III. Cultura e identidad 46**

**Bloque IV. Vivencias y barreras tras el Covid-19 47**

CONCLUSIONES, PROPUESTAS Y CUESTIONES ABIERTAS 49

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 53

ANEXOS 59

**Anexo I. Guion de entrevista a jóvenes inmigrados 59**

**Anexo II. Guion de entrevista a profesionales referentes en procesos migratorios con jóvenes 62**

**Anexo III. Modelo de ficha de consentimiento de participación y protección de datos personales 65**

# INTRODUCCIÓN

Los primeros movimientos migratorios de la especie humana están datados de hace más de 100.000 años. Estos primeros movimientos fueron llevados a cabo por Homo sapiens de la África más oriental para transmigrar hacia Eurasia en busca de mejores condiciones de vida, y posteriormente hacia el mundo entero. Sin embargo, la primera gran migración de la especie humana, que no quiere decir de los humanos, está datada de hace 1.3 millones de años, y fue llevada a cabo por nuestros semejantes los Homo erectus (Harari, 2014). Estos antepasados nuestros, los cuales fueron los primeros en erguirse y caminar, son considerados por la esfera científica evolutiva como los primeros grandes migrantes de la historia.

Siguiendo esta perspectiva evolutiva de las migraciones, la Historia está compuesta por miles de movimientos de personas que abandonan sus lugares de origen en busca de una nueva vida. Basta recordar desde los apaches nómadas y sus largos viajes de Norte América en busca de bisontes, pasando por los grandes viajes transoceánicos tras la llegada de los europeos a América, y llegando a la huida de los españoles de la Península tras el ascenso de Franco al poder. Estos movimientos migratorios, muy distintos entre sí, presentan un aspecto en común, y es que el simple hecho de transmigrar ya sea en busca de unas mejores condiciones de vida, o por obligación, es un aspecto esencial del propio desarrollo humano y ha ido ligado durante miles de años a su evolución y prosperidad en la Tierra.

A lo largo de la Historia, cada migración ha tenido una serie de características, las cuales han diferenciado entre sí unas migraciones de otras. Volviendo a los ejemplos de antes, no es la misma migración la realizada por los primeros Homo sapiens, que la efectuada por los españoles que huían del fascismo tras la Guerra Civil. Sin embargo, ambas son consideradas grandes migraciones de la Historia. Es por ello por lo que hoy en día las migraciones que se dan presentan una serie de características que las hacen realmente diferentes a las demás.

En el presente estamos viviendo una de las mayores épocas de migración de toda la Historia. Sin embargo, estos movimientos migratorios se están dando por un motivo destacado: la supervivencia. Esto no nos sonaría raro si no fuera porque nos encontramos en el siglo XXI, en un mundo extremadamente polarizado en el cual encontramos que el 10% de los más ricos ostenta el 76% de la riqueza mundial[2], mientras miles de niños y niñas, jóvenes, madres y padres, recorren, ya no miles de kilómetros de tierra, sino que cruzan el mar en busca de una vida mejor, dejando atrás sus hogares, cultura, lengua e incluso familia. Las difíciles situaciones con las que tienen que hacer frente las personas que emigran de su país supone hoy en día un factor clave para su posterior desarrollo

[2] https://www.lavanguardia.com/economia/20211207/7913135/ricos-riqueza-desigualdad-pobres-renta-patrimonio.html

vital. La soledad, el miedo, y la desesperanza son aspectos que invaden la vida de las personas migrantes actuales (Achotegui, 2012).

Tras los primeros años de este milenio, España ha ido adquiriendo importancia en lo que respecta a los movimientos migratorios, no solo a nivel europeo sino también a nivel mundial. Desde la segunda década del 2000, nuestro país se sitúa a la cabeza como uno de los mayores países europeos receptor de inmigrantes no europeos en su mayoría provenientes de Marruecos, Argelia, Senegal y Túnez, así como los provenientes de Sudamérica, sobre todo de Ecuador, Bolivia, Colombia y Venezuela. A su vez, la Comunidad Foral de Navarra, territorio a estudiar, es uno de los territorios nacionales que más se ve afectada en lo que respecta a los movimientos migratorios. Como se ve, los movimientos migratorios llevan acompañando al ser humano desde el inicio mismo de su evolución. Es más, su evolución histórica no se podría entender sin los movimientos migratorios. En la actualidad, estos movimientos migratorios son cada vez más frecuentes llevados a cabo por jóvenes que abandonan su país de origen en busca de una mejor vida.

Mención aparte requiere la relación entre el Trabajo Social y el tema de estudio de la presente investigación. Como una Ciencia Social que es, el Trabajo Social, entre sus muchas finalidades se encuentra la de investigar las condiciones de vida de individuos, grupos, familias y colectivos en relación con el contexto existente, de esta manera y a través de la intervención directa, el Trabajo Social pretende realizar transformaciones que resuelvan los problemas sociales (Sánchez, 2016). Las migraciones en su totalidad conforman un entramado social que influyen de forma directa e indirecta en la vida de todas las personas. Estas migraciones son consecuencia de las grandes desigualdades que hoy en día están presentes en la sociedad. A su vez, es la propia sociedad la que sufre los movimientos migratorios y las consecuencias de los mismos. Como señala Sánchez (2016), todo parece indicar que conforme se avanza en los años la situación de los movimientos migratorios se irá intensificando a la vez que la situación de las personas que los efectúan irá empeorando su calidad de vida. A ello, debe sumarse los conflictos bélicos que están surgiendo en Europa, los cuales están generando una enorme cantidad de personas refugiadas. Esto nos hace indicar que los flujos migratorios van a ser una constante cada vez más a tener en cuenta, de ahí la importancia del Trabajo Social como una disciplina fundamental para entender estos flujos migratorios, pero no solo para entenderlos sino también para buscar soluciones en un mundo profundamente desigual.

De esta manera, el presente trabajo académico pretender analizar y estudiar la incidencia de estos movimientos migratorios en la salud mental de los jóvenes que los realizan. Para ello, esta investigación se ha estructurado en cinco grandes apartados: Objetivos e Hipótesis, Marco Teórico, Metodología, Resultados de la investigación y, Conclusiones, propuestas y cuestiones abiertas. En primer lugar, los Objetivos y las Hipótesis conforman el apartado dirigido a especificar las metas y las suposiciones que se tienen antes de realizar el trabajo. Los objetivos responden a la pregunta de qué

se quiere lograr con la elaboración de esta investigación, mientras que las hipótesis hacen referencia a los hechos que se quieren mostrar En segundo lugar, el Marco Teórico constituye una de las partes esenciales del trabajo. En él se va a exponer de forma clara y concisa las bases en las que se sustenta dicha investigación. Es por ello por lo que en este apartado se encontrará el grueso de las fuentes primarias de autores y autoras pertinentes en el tema a tratar, este es el duelo migratorio, la salud mental y las migraciones, entre otros. Así, pues, el Marco Teórico aborda toda la teoría fundamental para el correcto entendimiento de la investigación. Posteriormente, se encontrará la Metodología, la cual va a explicar cuál va a ser la forma en la que se va a llevar la investigación, es decir, en este apartado se verá cuál va a ser el método a utilizar para alcanzar los objetivos anteriormente ya señalados. Según la metodología usada, la resolución de la investigación será de una manera u otra. En este caso, la metodología escogida ha sido la cualitativa. En cuarto lugar, los Resultados de la Investigación constituyen el análisis de toda la información que ha ido saliendo a lo largo de toda la investigación. Este análisis se efectuará de forma ordenada y estructurada, permitiendo el correcto entendimiento del mismo y favoreciendo a su vez la comprensibilidad de toda la investigación. Finalmente, y no menos importante, se llegará a las Conclusiones, propuestas y cuestiones abiertas. Esta es la parte final de la investigación en la que se expondrán los datos más importantes de la investigación a modo de cierre de la misma. También en este apartado se mostrarán diferentes propuestas de mejora de la situación pertinente al tema de estudio, así como una serie de cuestiones abiertas las cuales permitan al lector o lectora reflexionar sobre la situación y favorecer, por qué no, otras investigaciones. Para complementar, seguido de las conclusiones se encontrará la Bibliografía de la investigación, constituida en formato APA, 7º edición, así como los Anexos, los cuales estarán formados por documentación que pueden ser interesantes para que el lector o lectora profundice más en esta investigación.

Así mismo, es importante resaltar que durante todo el trabajo se ha intentado mantener un lenguaje plenamente inclusivo, para ello se ha hecho uso de ambos géneros en aquellas situaciones en las que así se requiera. De esta forma, se ha intentado elaborar la presente investigación sin discriminar a un sexo o identidad de género en particular, evitando perpetuar los estereotipos de género. No obstante, aclarar que, por la gran diferencia de número de chicos inmigrados con respecto a chicas, cuando se habla de jóvenes se hará referencia al género masculino.

# 1. OBJETIVOS E HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

## 1.1. Objetivo general

- Conocer el impacto en la salud mental del proceso migratorio en jóvenes migrantes con una edad comprendida entre los 18 y los 30 años, así como evidenciar (si es posible) la incidencia del duelo migratorio en algún momento de sus vidas. De la misma forma, es especialmente relevante para el trabajo exponer las dificultades identitarias que ha supuesto para estas personas todo el proceso migratorio.

## 1.2. Objetivos específicos

- Identificar emociones y expresiones relacionadas tanto con la migración como con su identidad personal y cultural.
- Conocer la realidad que se vive tras ser una persona joven migrante en la actualidad.
- Distinguir posibles comportamientos similares de adaptación en la sociedad navarra tras haber efectuado un proceso migratorio.
- Analizar los factores que intervienen en la sociedad navarra respecto a la correcta integración de los y las jóvenes migrantes.
- Trasladar a los y las jóvenes migrantes la información pertinente relacionada con el proceso y el duelo migratorio.

## 1.3. Hipótesis

Respecto al marco teórico expuesto en las páginas siguientes y teniendo en cuenta los objetivos expresados con anterioridad, las hipótesis del presente trabajo son las siguientes:

1. Los movimientos migratorios actuales realizados por jóvenes migrantes pueden resultar tan terribles que les llega a afectar en su salud mental y en el correcto desarrollo vital.
2. Los y las jóvenes migrantes presentan una mayor necesidad de acompañamiento psicológico que las personas adultas (+ de 30 años) tras haber realizado la migración.
3. Estas personas también tienen vivencias positivas durante el proceso migratorio que les hacen crecer y desarrollarse personalmente.
4. La incertidumbre de cómo será su futuro les puede afectar en sus vivencias del presente de manera negativa.
5. La adaptación en la sociedad navarra les ha supuesto más aspectos positivos que negativos.

# 2. LAS MIGRACIONES HUMANAS

## 2.1. Migraciones pasadas y actuales

A lo largo del S. XXI, los estudios sobre estos movimientos migratorios han sido frecuentes, así como el análisis de su acogida y llegada con respecto a la sociedad autóctona, sin embargo, en el ámbito de la Comunidad Foral de Navarra, no encontramos ningún estudio que aborde de manera multidimensional los procesos migratorios y la incidencia de la salud mental en los jóvenes que lo llevan a cabo, de esta manera el duelo migratorio será una parte fundamental del presente trabajo ya que supone un aspecto a tener muy en cuenta en todo proceso de migración.

Para poder hablar de los movimientos migratorios y sus protagonistas, antes debemos de entender qué son los movimientos migratorios, los tipos que hay, así como sus consecuencias tanto negativas como positivas para las personas que lo efectúan. De la misma manera, también se tiene que limitar el perfil de persona que se va a estudiar y analizar.

## 2.2. Conceptos relevantes a los movimientos migratorios

En cuanto al perfil del o la joven migrante, se entiende que son aquellas personas, hombres o mujeres, con una edad comprendida entre los 18 y los 30 años, que hayan vivido una situación de migración en los últimos años, es decir, que haya salido de su país a otro (España en este caso) en busca de unas mejores condiciones de vida. Estos jóvenes con familia y conocidos o no en España, han tenido una situación de partida por lo general determinada por la precariedad tanto económica como social en su país de origen. A esto hay que sumar la falta de expectativas laborales, así como la falta de una óptima visión de futuro a medio y largo plazo (Nicolae, 2019). Sobre los jóvenes migrantes actuales muchas veces recae, además, el peso de ser los únicos capaces de sacar de la pobreza a su familia en el caso de que esta se quede en el país de origen. Es por ello por lo que, sumando a todo el proceso de migración y la gran precariedad este aspecto de tener la presión de “salvar” a sus familias, obtenemos que estos y estas jóvenes viven realmente un duro y largo proceso que les marcará de por vida. En cuanto a los conceptos que interfieren de manera directa para el correcto entendimiento de todo movimiento de migración se ha querido aclarar los siguientes puntos. Según la Organización Internacional para las migraciones (OIM), se entiende por persona migrante a:

> toda persona que se desplaza, o se ha desplazado, a través de una frontera internacional o dentro de un país, fuera de su lugar habitual de residencia independientemente de: 1) su situación jurídica; 2) el carácter voluntario o involuntario del desplazamiento; 3) las causas del desplazamiento; o 4) la duración de su estancia. (https://www.un.org/es/global-issues/migration)

Sin embargo, Jackson (1986), mencionado por Blanco (2000), señala que para que se hable de un movimiento migratorio, se tienen que dar tres condiciones esenciales. El movimiento migratorio tiene que ser:

- Espacial: el traslado debe limitarse entre espacios geográficos significativos, como por ejemplo países, comunidades o provincias.
- Temporal: el traslado no debe ser esporádico, sino que tiene que durar en el tiempo.
- Social: el traslado debe de suponer un cambio en el entorno de la persona, tanto a nivel social, como cultural o incluso político.

Así, las situaciones que hacen referencia a movimientos de turismo, ocio o de viaje, por muy espaciales que sean, nunca deberían de ser entendidos como movimientos migratorios. Además, es en este punto donde en juego el concepto de extranjero.

Como señala Blanco (2000), el concepto de extranjero es utilizado comúnmente para hacer referencia a las personas que llegan al país nacional desde un país desarrollado. Mientras que el concepto de inmigrante, que se verá a continuación, hace referencia a las personas que llegan al país nacional desde un país desfavorecido. Note el lector la gran carga peyorativo y estigmatizada que presenta el concepto de inmigrante.

De esta manera, persona emigrante sería aquella persona que sale del país con un destino claro o no. Los motivos de la salida de su país de origen, como se verá, pueden ser diversos, desde búsqueda de nuevas oportunidades laborales, hasta las consecuencias de desastres naturales. Sin embargo, en este trabajo nos centraremos en los y las jóvenes que salen de su país por motivos de precariedad y pobreza. Por su parte, la persona inmigrante es toda aquella persona extranjera que llega al territorio nacional con el propósito de mejorar su situación (laboral, social, económica, etc.), o simplemente cambiarla (del Valle, 2015). Aquí se quiere hacer también un inciso para diferenciar de forma correcta a la persona inmigrante de la persona refugiada, ya que ambos conceptos pueden resultar fácil de confundir debido a sus similitudes. Mientras que la persona refugiada es todo…

> … individuo forzado a abandonar su país, generalmente por motivos políticos o religiosos y cuya repatriación es imposible o peligrosa. Por lo general, además han arriesgado su vida para abandonar el país y, a menudo, han sufrido torturas o malos tratos por lo que su malestar psicológico suele ser mayor. (García-Campayo y Alda, 2005, pp. 7-8)

Los inmigrantes, como se ha mencionado anteriormente…

> … son personas que abandonan su país de forma voluntaria, en la mayoría de las ocasiones por motivos socioeconómicos y que tienen la libertad de regresar al mismo cuando quieran o puedan económicamente. En principio, no han sufrido tantas penalidades para abandonar su país y su salud mental es mejor. (García-Campayo y Alda, 2005, pp. 7-8).

Sin embargo, en la actualidad se dan una serie de situaciones precarias que hacen que el viaje del inmigrante de hoy en día sea extremadamente perjudicial para su posterior desarrollo vital. Como se ve, la ambigüedad existente en torno a las definiciones de algunos conceptos de los movimientos migratorios genera, en ocasiones, una situación de confusión, en donde el hecho de elaborar un mapa conceptual claro y conciso para el entendimiento de las migraciones actuales obstaculiza conocer la propia realidad de las personas que abandonan sus hogares en busca de una mejor vida. Es por ello que existe una escasa idoneidad de las definiciones, sin embargo, estas deben de poseer un carácter operativo (Arango, 1985) que permitan formular investigaciones, así como reflexiones sobre los datos existentes de cara a obtener más información que permitan renovarla y actualizarla con respecto al tema a tratar.

## 2.3. Tipos de migración

Como se está viendo, la migración implica irremediablemente el movimiento de personas. Estos movimientos son distintos entre sí dependiendo de las regiones en las que se lleva a cabo, así como por la necesidad de dicho movimiento, y la edad en la que se efectúa. Es de esta manera que existen diversos tipos de migración:

- Movimientos migratorios nacionales o internos. Son los que se llevan a cabo dentro de las fronteras del propio país. Estos movimientos migratorios pueden modificar la estructura de un país, así como su economía. El ejemplo más claro de este tipo de migración se encontraría en España en la década de los 60, episodio histórico conocido como el Éxodo Rural, el cual permitió el crecimiento exponencial de las ciudades españolas y su economía, mientras que despobló a miles de entorno rurales, dificultando vivir en dichos espacios y generando una gran desigualdad entre la vida del pueblo y la vida de la ciudad.
- Movimientos migratorios internacionales. Dichos movimientos se llevan a cabo entre las fronteras de distintos países. Como ejemplo, son los efectuados por los magrebíes que cruzan a España, así como los transoceánicos que salieron de España hacia Sudamérica tras el ascenso de Franco al poder. Dentro de los movimientos migratorios internacionales, podemos encontrar diferencias notables entre unos y otros movimientos:
  - Movimientos migratorios internacionales de corta distancia. (De México a Texas)
  - Movimientos migratorios internacionales de larga distancia. (De Nigeria a España)
  - Movimientos transoceánicos. (De Ecuador a Europa)

Como se puede observar, estas migraciones a pesar de ser internacionales presentan grandes diferencias entre sí debido fundamentalmente a la gran distancia que se recorre, ya que no es lo mismo cruzar la frontera de Ciudad de Juárez (México) hacia El Paso (Texas), cuyos habitantes prácticamente

conviven entre sí, que venir de Camerún hacia Europa, recorriendo parte del continente africano, pasando por el Mediterráneo y cruzar las fronteras europeas pertinentes. El cambio de culturas, idiomas y el propio clima, dificulta sobre manera a las personas que llevan a cabo movimientos de larga distancia, debido también a la gran duración temporal de dicho movimiento. Esto posteriormente repercutirá en las personas y su desarrollo vital.

- Movimientos migratorios producidos por conflictos bélicos o religiosos, así como por el rechazo político y sexual. En la actualidad, se siguen dando episodios de personas que se ven obligadas a salir de sus países de origen debido a situaciones relacionadas con guerras (ascenso de los Talibanes al poder en Afganistán y posterior huida de parte de su población, personas ucranianas tras la invasión de Rusia), así como por la identidad política, los cuales en muchos casos estaríamos hablando de refugiados/as (personas venezolanas o cubanas, por ejemplo)
- Personas menores de edad que salen de su país solas en busca de nuevas oportunidades de vida. También son conocidos por las siglas M.E.N.A.s (Menores extranjeros no acompañados). Estos y estas jóvenes, por lo general provenientes de países situados al sur de España, es decir, países africanos, aunque también se encuentran provenientes de Centroamérica como puede ser Nicaragua o Costa Rica (los menos), recorren cientos de kilómetros en busca de oportunidades para mejorar sus vidas. La precariedad y la pobreza pueden ser comunes en sus países. Cabe señalar que, en otras muchas ocasiones, estos y estas menores son engañados/as y persuadidos/as por mafias, a las cuales les tiene que pagar para poder cruzar a España y a Europa. En las últimas décadas, este tipo de migración ha ido aumentando considerablemente.

Las migraciones deben ser entendidas como fenómenos dinámicos en el tiempo, las cuales van cambiando y modificando sus formas y peculiaridades de un modo constante y temporal. Tal y como señala Nicolae (2019), en Europa el movimiento migratorio conocido comúnmente como “menores extranjeros” apareció entre las décadas de 1980 y 1990, sin embargo, a lo largo de la Historia este tipo de fenómenos migratorios ya sucedían. No obstante, la diferencia con los movimientos migratorios actuales radica en que hoy día estos y estas menores salen de sus casas solos/as hacia un país totalmente distinto en cuanto a cultura y estructura, tanto social como económica. Como se expone, las familias con sus menores siempre se han movido cuando las condiciones así lo obligaban. Sin embargo, no será hasta el año 1989 cuando se ratifica la Convención sobre los Derechos del Niño, el cual precede a un período de construcción social de la Infancia en toda Europa y el mundo entero, universalizando de esta manera los derechos de todos los niños y niñas del mundo. Es así como tras dicho Convenio se establece que todos y todas las menores de edad quedan amparados y amparadas bajo las instituciones que se disponga en el país, fomentando así, en teoría, una verdadera competencia de servicios en favor de los y las menores. Será en el año 1997 cuando la llegada a Europa de menores extranjeros no acompañados suponga la aparición y denominación de dichos menores con

el acrónimo de MENAS, el cual se refiere, como ya se ha mencionado, a Menores Extranjeros No Acompañados. Estos menores, que empezaron a llegar a España y Europa sin ningún referente que los guiara, supuso y supone un verdadero reto para tanto para España como para la Comunidad Foral.

### 2.4. Etapas del proceso migratorio.

Todo proceso migratorio conforma en sí mismo un complejo proceso que, debido a su prolongación en el espacio y en el tiempo, no solo va a abarcar a la persona que lo efectúa, sino que las personas de su alrededor también se ven afectadas. De la misma forma, este proceso migratorio está formado por diversos subprocesos, configurando así una amalgama de posibles elementos de campo de estudio y análisis. A continuación, y siguiendo las líneas tanto de Micolta (2005) como de Tizón, (2020) y González (2001), se expone de forma breve las etapas que conforman, por lo general, todo proceso migratorio:

1. Preparación. Este proceso también se puede denominar como "pre-migración" (González, 2001). Antes de efectuar la propia acción de emigrar es habitual que exista un pequeño periodo de tiempo en el que la persona o familia que se dispone a emigrar piense y baraje las diversas opciones que tiene al efectuar dicho viaje. De igual modo, también existen migraciones en las que por las características de las situaciones (guerra, catástrofes naturales) no hay tiempo de pensar y las personas tienen que abandonar todo sin previo aviso. Viendo el primer caso, en esta primera etapa las personas hacen una valoración de lo que tienen en el presente y lo que quieren tener en el futuro. Es así como el o la joven migrante va tomando conciencia de todo lo que está viviendo, y puede ir dándose cuenta de forma dolorosa de las limitaciones y los problemas a los que se tiene que enfrentar en el caso de quedarse (Micolta, 2005). En muchas ocasiones, la idealización del país de llegada, así como el apoyo de otros/as semejantes ayuda a tomar el primer paso para emigrar.

2. Acto migratorio. Hace referencia al ejercicio de transitar desde el lugar de origen hasta el lugar o los lugares de llegada. Dependiendo de la situación de salida y de las condiciones de las personas que efectúan este tránsito, así como del propio ambiente, el acto migratorio puede prolongarse en el tiempo semanas, meses e incluso años. Es por eso por lo que tener bien preparado con anterioridad el trayecto migratorio es importante para facilitar el tránsito en sí. Así mismo también se pueden dar las situaciones en las que el acto migratorio se efectúa por etapas, dificultando en parte todo el proceso migratorio ya que el no estar totalmente asentado en un determinado lugar sumado a estar fuera de casa aumenta considerablemente el dolor emocional y psíquico.

3. Asentamiento. Como el propio nombre indica, representa el período en el que transcurre la persona que llega al lugar de recepción hasta que resuelve los principales problemas mínimos de subsistencia tales como alimentación e higiene. (Micolta, 2005). En este proceso de "asentarse", tanto la persona migrada como la sociedad receptora se empiezan a conocer. Además,

será aquí cuando se den los primeros pasos de adaptabilidad a la nueva vida. En esta nueva adaptación entrarán en juego tanto los recursos y las habilidades de la persona migrada como el tipo de sociedad y de personas que la conforman. Una sociedad restrictiva con la población migrante dificultará la adaptación de este colectivo, a su vez, una sociedad abierta y flexible ante otras culturas facilitará en gran medida el asentamiento de personas de otros países. Como se menciona, también tendrán especial importancia las habilidades de las personas que han migrado, ya que se pueden dar episodios (muertes de amigos/as, palizas, insultos, maltrato) durante el viaje que repercuten de forma negativa durante toda la vida en el propio inmigrante.

4. Integración o post-migración. Esta etapa conformaría el final del proceso migratorio realizado de forma adecuada y satisfactoria para la persona o las personas que lo han efectuado. Tanto la sociedad receptora como la persona migrada se encuentran en una situación en la cual las dos partes pueden convivir sin ningún tipo de problema, además ambas partes pueden expresar tanto sus ideas y pensamientos como vivir sus respectivas culturas. La realidad no es tan simple, y como se explicará posteriormente, es difícil encontrar una sociedad completamente integradora hacia las personas de fuera, por lo que en general, una de las partes (la persona inmigrante) siempre puede tener la posibilidad de perder algo (identidad, religión, idioma, cosmovisión, tradiciones) en favor de la otra (el país receptor). Clarificar que el término post-migración hacer referencia a todos los proyectos futuros que se tienen pendientes de efectuar una vez que se ha realizado el viaje migratorio (González, 2001), de esta manera, la integración en la post-migración es esencial para que dichos proyectos de las personas se puedan hacer realidad, facilitando a su vez una mejor inclusión en la sociedad receptora.

Si bien el proceso migratorio puede tener un final, en muchas ocasiones, como indican Blanco (2000) y López (2010), el tránsito inicial puede que no sea definitivo y adquiere propiedades de continuidad, es decir, el o la emigrada, una vez asentado en un país, puede encontrarse en la situación de querer volver a emigrar a otro país o al país de origen incluso. En este caso en el que la persona vuelve al país de origen se estaría hablando de una retornada o retornado, y sería una situación que podría generar ambivalencias con la propia sociedad de origen inicial. De esta manera, el proceso señalado por Micolta (2005), según palabras de Blanco (2000) podría adquirir una situación que se reproduce constantemente. (ver ilustración 1)

**Ilustración 1.**

Elementos y procesos implicados en las migraciones humanas.

Fuente: Blanco (2000)

## 2.5. Contextualización de los movimientos en Navarra.

El contexto social actual nos muestra una sociedad cada vez más diversa y dinámica: en las últimas décadas se afirma que la población en España se ha incrementado debido, en parte, a la inmigración. Este fenómeno no sólo está suponiendo un aumento demográfico, sino que también está siendo una contribución importante al desarrollo social, económico y cultural del Estado y de la Comunidad Foral de Navarra.

En la Comunidad Foral, según el Instituto de Estadística de Navarra en su último informe a 1 de enero de 2021, la población residente es de 661.023 habitantes. Se ha registrado un descenso de 174 personas (un -0,03%) respecto a los datos a 1 de enero de 2020 que ya son definitivos, reflejando un ligero descenso de la población empadronada en Navarra. Un total de 589.958 personas tienen nacionalidad española (el 89,2%) y 71.065 extranjera (el 10,8%). Durante el año 2020 el saldo neto de personas españolas empadronadas en Navarra disminuye en 573 personas (un -0,1%), mientras que el de personas extranjeras aumenta en 399 (un 0,6%). (ver tabla 1)

**Tabla 1.**

Población inscrita en Navarra en el Padrón Continuo por nacionalidad

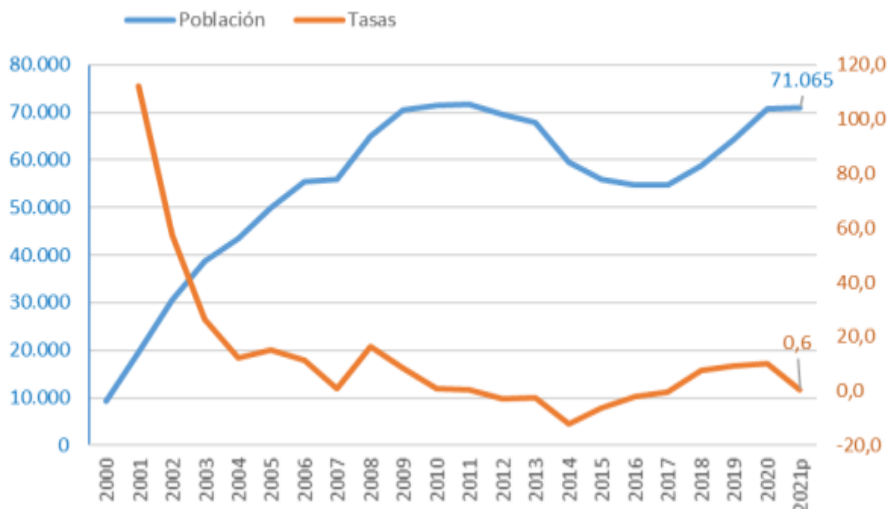
| | Población a 1 de enero de 2021 | | Población a 1 de enero de 2020 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Nº de personas | % respecto al total | Nº de personas | % respecto al total | Variación absoluta | Variación relativa |
| Total | 661.023 | | 661.197 | | -174 | 0,0 |
| Españoles | 589.958 | 89,2 | 590.531 | 89,3% | -573 | -0,1 |
| Extranjeros | 71.065 | 10,8 | 70.666 | 10,7% | 399 | 0,6 |
| UE-27 | 20.024 | 3,1 | 20.866 | 3,2% | -842 | -4,0 |
| No UE | 51.041 | 7,7 | 49.800 | 7,5% | 1.241 | 2,5 |

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del Instituto de Estadística de Navarra (IEN).

En relación al conjunto de España, y en comparación entre Comunidades Autónomas, en términos relativos, Navarra es la cuarta comunidad con un mayor crecimiento de la población, así como la Comunidad Foral es donde se produce el mayor incremento relativo de población extranjera, 7,2%, siendo el País Vasco el segundo con mayor incremento de población extranjera con un 5,7%.

**Gráfico 1.**

Evolución de la población extranjera.




Fuente: Instituto de Estadística de Navarra. Obtenido el 06/03/2022 de: https://administracionelectronica.navarra.es/GN.InstitutoEstadistica.Web/informacionestadistica.aspx?R=1&E=1

En cuanto a la población extranjera, como ya se ha mencionado, aumenta un 10,8% respecto a los datos del año pasado. Por sexo, el 50,5% de la población extranjera es masculina y el 49,5% restante femenina, frente al 49,4% de población de nacionalidad española de sexo masculino y al 50,6% femenina.

**Tabla 2**.

Población según nacionalidad por sexo y grupos de países a 1 de enero de 2021.

| | Nº de personas | | | % verticales | | | % horizontales | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Total | Hombres | Mujeres | Total | Hombres | Mujeres | Total | Hombres | Mujeres |
| TOTAL | 661.023 | 327.203 | 333.820 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 49,5 | 50,5 |
| Españoles | 589.958 | 291.334 | 298.624 | 89,2 | 89,0 | 89,5 | 100,0 | 49,4 | 50,6 |
| Extranjeros | 71.065 | 35.869 | 35.196 | 10,8 | 11,0 | 10,5 | 100,0 | 50,5 | 49,5 |
| | | | | | | | | | |
| EXTRANJEROS | 71.065 | 35.869 | 35.196 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 50,5 | 49,5 |
| Europa | 23.699 | 12.154 | 11.545 | 33,3 | 33,9 | 32,8 | 100,0 | 51,3 | 48,7 |
| UE-27 | 20.024 | 10.604 | 9.420 | 28,2 | 29,6 | 26,8 | 100,0 | 53,0 | 47,0 |
| No UE | 3.675 | 1.550 | 2.125 | 5,2 | 4,3 | 6,0 | 100,0 | 42,2 | 57,8 |
| África | 22.063 | 12.415 | 9.648 | 31,0 | 34,6 | 27,4 | 100,0 | 56,3 | 43,7 |
| América | 21.891 | 9.438 | 12.453 | 30,8 | 26,3 | 35,4 | 100,0 | 43,1 | 56,9 |
| Asia | 3.277 | 1.791 | 1.486 | 4,6 | 5,0 | 4,2 | 100,0 | 54,7 | 45,3 |
| Oceanía y Apátrida | 135 | 71 | 64 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 100,0 | 52,6 | 47,4 |

Fuente: Instituto Nacional de Estadística. Estadística del Padrón Continuo de Navarra. Obtenido el 06/03/2022 de: https://www.ine.es/index.htm

Por continente, el 33,3% tiene nacionalidad europea, representando el conjunto de personas de la UE-27 el 28,2% del total de personas extranjeras, el 31,0% tiene nacionalidad africana, seguido del 30,8% de nacionalidad americana, el 4,6% de nacionalidad asiática y únicamente un 0,2% tiene nacionalidad oceánica o se reconoce como apátrida.

**Tabla 3.**

Población extranjera inscrita por países (principales nacionalidades)

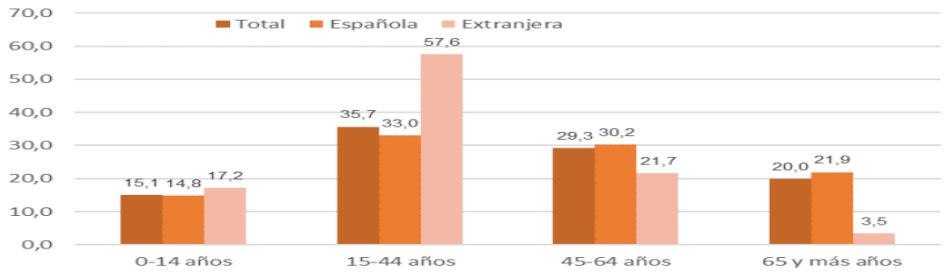
| | Población a 1 de enero de 2021* | | Población a 1 de enero de 2020 ** | | Variación absoluta | Variación relativa (%) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Nº de personas | % respecto al total | Nº de personas | % respecto al total | | |
| TOTAL EXTRANJEROS | 71.065 | 100,0 | 70.666 | 100,0 | 399 | 0,6 |
| Marruecos | 15.660 | 22,0 | 14.993 | 21,2 | 667 | 4,4 |
| Rumanía | 7.857 | 11,1 | 8.046 | 11,4 | -189 | -2,3 |
| Bulgaria | 5.840 | 8,2 | 6.014 | 8,5 | -174 | -2,9 |
| Colombia | 5.058 | 7,1 | 4.790 | 6,8 | 268 | 5,6 |
| Portugal | 3.100 | 4,4 | 3.184 | 4,5 | -84 | -2,6 |
| Ecuador | 2.858 | 4,0 | 2.935 | 4,2 | -77 | -2,6 |
| Argelia | 2.207 | 3,1 | 2.277 | 3,2 | -70 | -3,1 |
| Perú | 1.990 | 2,8 | 1.883 | 2,7 | 107 | 5,7 |
| China | 1.881 | 2,6 | 1.896 | 2,7 | -15 | -0,8 |
| Otras nacionalidades | 24.614 | 34,6 | 24.648 | 34,9 | -34 | -0,1 |

Fuente: Instituto Nacional de Estadística. Estadística del Padrón Continuo de Navarra. Obtenido el 06/03/2022 de: https://www.ine.es/index.htm

Como se ve, la inmigración se ha convertido en los últimos años en una importante variable dentro de la compleja configuración del espacio social, cultural, político y económico. Es una realidad con muchas facetas y áreas interconectadas entre sí, que constituye para la sociedad un reto complejo a afrontar, lleno de oportunidades, pero también de dificultades que requieren de un abordaje serio y riguroso donde todos los actores de la comunidad navarra tienen un papel fundamental. Los cambios demográficos que se suceden en la sociedad navarra requieren de políticas y acciones sociales que las acompañen, sobre todo de profesionales que estudian el fenómeno, así como incorporen técnicas para que la llegada de nuevas personas extranjeras sea un aspecto positivo tanto para sus vidas como para la sociedad receptora.

**Gráfico 2.**

Población por nacionalidad y grupos de edad a 1 de enero de 2021 (en %)




Fuente: Instituto Nacional de Estadística. Estadística del Padrón Continuo de Navarra. Obtenido el 06/03/2022 de: https://www.ine.es/index.htm

# 3. EL IMPACTO DEL PROCESO MIGRATORIO EN LA SALUD MENTAL

Los seres humanos, como se viene exponiendo, hemos tenido la capacidad a lo largo de la Historia de movernos de un territorio a otro en busca de unas mejores condiciones de vida. Esto nos ha hecho que seamos capaces de adaptarnos en situaciones normales a casi cualquier parte habitable de la Tierra. De esta manera, el simple hecho de emigrar de nuestra casa en busca de mejores condiciones de vida no es un factor directo para que posteriormente pasemos por etapas que incidan en nuestra salud mental. Es decir, no hay que tener en la cabeza la ecuación de migración = duelo migratorio ya que ello supondría negar todos los beneficios que puede ocasionar dicho movimiento a las vidas de las personas. (Achotegui, 2012). Sin embargo, tampoco hay que dudar de que dicho movimiento migratorio es una situación de riesgo para la persona, ya que le hará enfrentarse a problemas y vivencias que posiblemente no se hubiera imaginado. Es por ello por lo que todo movimiento migratorio, a pesar de tener una serie de riesgos no lo hacen directamente causante de psicopatologías en la persona, ello dependerá tanto de las capacidades de la persona, como del contexto socio económico en el que se encuentre, ya que no será lo mismo una migración efectuada por una familia de clase social alta de Estados Unidos, que la realizada por una familia magrebí de clase social baja.

Desde esta perspectiva, es importante señalar que todo movimiento migratorio puede traer tanto aspectos positivos como negativos, sin embargo, es indudable que en muchas ocasiones se realiza una migración de forma voluntaria en expensas de mejorar la calidad de vida, teniendo como previsión vivir más aspectos positivos que negativos. Otra cosa será lo que pase en la realidad, ya que inciden en ella factores externos que no se pueden gobernar, pero la idea de que la migración puede suponer una mejora de vida es algo incuestionable para muchas personas. De esta manera, hay que entender los movimientos migratorios como una dicotomía entre riesgos y oportunidades. Así, toda migración entraña una serie de oportunidades que pueden suponer la mejora de la calidad de vida, sin embargo, a su vez estas oportunidades conllevan una serie de riesgos que, dependiendo de la capacidad de la persona y su vulnerabilidad, así como su contexto, las vivencias de su migración serán positivas o negativas.

No obstante, todo movimiento migratorio supone una pérdida. Ya sea parte de la familia, ya sea el hogar en el que se ha nacido, o sean las amistades, el idioma o el propio pueblo o barrio, emigrar implica que se deja algo atrás, en muchas ocasiones este “algo” que se deja supone un vacío para la persona difícilmente rellenable con su nueva vida. Centrándonos en los y las jóvenes migrantes, la edad y la forma en la que se realiza la emigración va a suponer un aspecto relevante para su salud mental. De esta manera, en estos casos adquiere gran relevancia el proceso mental y vivencial que

supone el duelo migratorio para los y las jóvenes migrantes, ya que según como de intenso sea, así como su abordaje, ello les afectará para el resto de sus vidas.

## 3.1. El duelo migratorio en las personas

Como se viene exponiendo, la migración no implica directamente sufrir un duelo migratorio múltiple y crónico, sin embargo, sí que implica dejar atrás aspectos de tu vida que pueden interferir en el día a día de la persona, no obstante, ante este duelo simple las personas estamos preparadas para afrontar dicha situación. Siguiendo lo expuesto por Achotegui (2012), toda migración va a suponer un riesgo para la persona migrante, este riesgo cuanto más hostil sea, más difícil hará a la persona superarlo. Así, si una persona va cojeando y se le pone a subir escalones cada vez más altos, la dificultad será mayor conforme avance el tiempo.

El duelo es un aspecto que adquiere gran importancia en la realidad de los y las jóvenes migrantes de la actualidad. Este concepto Freud (1974) lo reseñaba como un profundo abatimiento que sufre la persona. Por su parte, Bowlby (1997) lo delimitaba como un proceso psicológico que se acciona frente a la pérdida de la persona amada. Del Valle (2015), señalará que el duelo común no es más que el dolor, el sentimiento de lástima y la aflicción por la pérdida de una persona querida, la cual produce un gran abatimiento. La realidad es que el duelo que sufren los y las jóvenes que emigran tiene grandes similitudes con estas tres definiciones, sin embargo, no solo radica en la pérdida de personas queridas o amadas, en este caso familia o amigos, sino que a esta pérdida habría que sumarle la pérdida del país y la tierra de origen, así como la propia cultura y posiblemente la propia identidad de la persona. Es así como el duelo que pueden llegar a sufrir las personas que emigran no se limita a un simple duelo "común", sino que se estaría haciendo referencia al concepto tan bien señalado por Achotegui (2009): el duelo migratorio extremo

### *3.1.1. El duelo migratorio extremo*

El duelo migratorio extremo es un proceso que presenta distintas etapas en la persona que lo sufre. Ya se ha dicho que no es un duelo común, como puede ser la pérdida de un ser querido, sino que presenta una serie de características que lo hacen extremadamente peligroso para la persona, ya que puede dificultar sobre manera el propio desarrollo vital de la misma. Este duelo migratorio, como bien indica su nombre, proviene del proceso de migración de una persona, cuando esta abandona su lugar de origen y se establece en otro lugar. Sin embargo, el simple hecho de emigrar no conlleva un duelo migratorio extremo, sino que este aparecerá cuando la persona sienta de forma recurrente, temporal y múltiple, aspectos de su lugar de origen que le inciden en su día a día en su lugar actual (extranjero). De esta manera, el duelo migratorio extremo incidirá en el devenir emocional de la persona, afectándole de tal forma que le repercutirá incluso en su estabilidad en la escala social del

país de llegada. Esto es, el duelo migratorio extremo puede incidir en la persona de tal manera que suponga uno de los factores para caer en la exclusión social (Achotegui, 2009).

**Tabla 4.**

Principales características del duelo migratorio.

| |
|---|
| Es un duelo parcial |
| Es un duelo recurrente |
| Es un duelo múltiple |
| Da lugar a cambios en la identidad |
| Está relacionado con la infancia |
| Se desarrolla en una serie de fases |
| Se acompaña de sentimientos de ambivalencia |
| Es transgeneracional |
| Da lugar a una regresión constante |

Fuente: Achotegui (2009). Obtenido el 14/02/2022. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3119470

Como se ha reseñado anteriormente, los seres humanos estamos capacitados para emigrar y elaborar duelos, ya que descendemos de personas antepasadas que emigraron multitud de veces, incluso la migración, como se viene diciendo, es un elemento esencial de nuestra propia evolución (Achotegui, 2012). De esta manera, se quiere expresar que el simple hecho de migrar no supone una causa de trastorno mental, pero sí que será un riesgo si se dan las siguiente vivencias: que la persona no esté sana, es decir, sea vulnerable ante los elementos estresores del ambiente; que dichos elementos contextuales tengan un nivel alto de estrés, es decir, que el medio de acogida, esto es la sociedad y todo lo que la rodea, sea hostil para la persona que emigra; si se dan a la vez las dos condiciones comentadas, estaríamos hablando que el movimiento migratorio supone una causa estresante y hostil para la persona, con riesgo de caer en el duelo migratorio crónico. A ello, hay que tener en cuenta la situación de los y las jóvenes migrantes, los cuales poseen una mayor vulnerabilidad ante el medio, debido fundamentalmente a la soledad y al desamparo que viven en su viaje y en su llegada al país.

### *3.1.2. El Síndrome de Ulises*

La evolución humana ya ha demostrado que, a lo largo de toda la Historia, el Homo Sapiens se ha construido como un perfecto “ser migrante”. Sin embargo, ¿cómo se puede explicar que a pesar de que hemos sido capaces de emigrar durante gran parte de nuestro pasado, es en la actualidad cuando estas migraciones suponen un verdadero problema para las personas que efectúan dichos

movimientos migratorios? La realidad es que hoy en día, y desde hace unas décadas, como señala Tizón (2020) se están viviendo situaciones humanitarias extremas, sobre todo en países sureños de Europa, que convierten al viaje migratorio en un verdadero camino cargado de estrés y hostilidades. Si este camino para una persona adulta y formada en la vida supone ya una verdadera barrera, ¿qué se puede esperar que signifique dicho viaje para una persona joven?

Ya se ha señalado que, como todo acontecimiento nuevo para la vida de una persona, la migración va a suponer vivencias de estrés. Estas vivencias no tienen por qué significar nada malo para la persona si esta posee las capacidades necesarias para superarlas, así como un contexto social favorable. Aun así, toda persona que emigra sufrirá una serie de duelos simples relacionados con: su familia, su lengua, su cultura, su tierra, su estatus social, su grupo de pertenencia y los riesgos físicos (Achotegui, 2009). Sin embargo, no es lo mismo sufrir estos duelos en un contexto favorable que en un contexto hostil y peligroso. Al sufrir los duelos en un contexto favorable, como se he señalado anteriormente, estaríamos hablando de un duelo migratorio simple. Por su parte, si los duelos se realizan en un contexto ambiental hostil y dañino para la persona, estas vivencias del duelo pasarían a complicar el desarrollo de la persona en su lugar de llegada, es así como se hablaría del duelo migratorio extremo. A su vez, este duelo migratorio extremo y múltiple, ya que afecta a múltiples dimensiones de la persona, puede originar una situación de crisis permanente en la misma, apareciendo así sentimientos de culpa, de terror o de frustración e indefensión (Achotegui, 2009). Sería en este caso cuando se estaría haciendo referencia al Síndrome de Ulises.

El Síndrome de Ulises no es una enfermedad (Achotegui, 2009). Sin embargo, posee sintomatología que a la persona que lo sufre le puede hacer creer que tiene una enfermedad, de ahí el gran trabajo de Joseba Achotegui, gurú del duelo migratorio. Este autor identificó no solo la sintomatología del síndrome de Ulises, sino que le puso nombre facilitando así la identificación de este, y permitiendo el avance de los tratamientos. Se puede decir de esta manera que el Síndrome de Ulises se encuentra a caballo entre el área de la salud mental de la persona y el área de la psicopatología, dificultando así la intervención en las personas que lo sufren, ya que estas no necesitan ningún medicamento para solucionar este problema, sino que necesitan intervenciones psicosociales más relacionadas con la labor de psicólogos/as y trabajadores/as sociales. Algunos de los estresores vivenciales que influyen en la aparición de este síndrome en los y las jóvenes a estudiar podrían ser: la situación de cruzar el mediterráneo en patera, el contacto con mafias para cruzar a Europa, la pérdida de compañeros/as en el viaje migratorio, la irregularidad en el país de llegada y la posible expulsión del país, etc. Todas estas y más situaciones influirán en el devenir vital de las y los jóvenes migrantes que intentan llegar a España.

### 3.2. Enfrentarse a múltiples situaciones de estrés

El estrés no es un fenómeno nuevo para el ser humano, es más, el estrés nos acompaña desde el propio nacimiento, ya que el mismo proceso de nacer es un episodio verdaderamente estresante, tanto para la madre como para la nueva criatura. Es por ello por lo que todos y todas nos enfrentamos a diversas situaciones de estrés desde que nacemos hasta que morimos. Así, las situaciones de estrés que se van viviendo a lo largo de la vida van curtiendo a la persona de una serie de habilidades y estrategias que le hacen superar con el tiempo la mayor parte de fenómenos estresores. Sin embargo, cuando se dan determinadas situaciones de estrés (migración forzada, por ejemplo) en edades tempranas, las personas que las sufren pueden pasar durante años con las consecuencias de no haber superado correctamente dicha situación estresora. De esta manera, las formas de afrontar el estrés no solo van a depender del tipo de situación de estrés que la origine, sino que también entrarán en acción los diferentes recursos que tenga la persona para afrontar dicha situación, de ahí la importancia de recalcar que cuanto más joven se sea y menos acompañado se esté, las probabilidades de superar una situación de estrés, como puede ser una migración a otro continente, disminuyen de forma sorprendente.

Por lo tanto, y para dejar claro este concepto, se podría entender que el estrés es un aspecto esencial del desarrollo evolutivo del ser humano, ya que ha permitido que la persona haya respondido de forma eficaz ante una amenaza externa durante miles de años. Ya sea la amenaza de un león en la sabana en la disputa por llevarse algo a la boca, o la amenaza de un accidente de tráfico en la actualidad, el estrés siempre ha estado presente en nuestro desarrollo. No obstante, el estrés se puede definir como:

> una reacción de lucha (afrontamiento) o de huida del organismo como respuesta a una amenaza para la supervivencia o la autoestima personal. Es decir, se refiere a las consecuencias de las demandas que nos solicita el ambiente. En consecuencia, se produce tanto en condiciones positivas como negativas: la vida cotidiana conlleva indefectiblemente estrés. (Barrio et al., 2006, pp. 40)

Del Valle (2015) propone así dos tipos de situaciones de estrés. Unas situaciones positivas y otras negativas:

- Las situaciones de estrés positivas serán entendidas como toda respuesta que es necesaria para la salud, ya que dicha situación actúa como instrumento de alarma ante supuestos peligros (el ataque de un puma).
- Las situaciones de estrés negativo, por su parte, son involuntarias y por lo general desbordarán las capacidades de la persona al superar los medios y los recursos de los que dispone para afrontar dicha situación. Esto originará a su vez agotamiento y degaste, que conllevará la reducción de

las capacidades para afrontar otras situaciones de estrés (estrés migratorio, no encontrar trabajo, desalojo, etc.).

De esta manera, y cuando se habla de estrés negativo, las consecuencias de esta situación afectan a la persona en diversas áreas de su vida. Así, como bien señala Del Valle (2015), durante episodios de este tipo de estrés, las áreas conductuales, emocionales y cognitivas de la persona se pueden ver afectadas por la situación, dando a su vez la posibilidad de que aparezca el estrés crónico, cuya característica principal es que la situación de malestar se alarga en el tiempo impidiendo el correcto funcionamiento de la vida cotidiana de la persona que lo sufre.

### *3.2.1. El estrés migratorio*

Como se ha expuesto en el apartado anterior, se entiende que se da una situación de estrés en la persona cuando esta define o vive un episodio que es perturbador para ella y saltan entonces los mecanismos (si tiene) efectivos para poder afrontar dicho episodio y reducirlo cuanto antes. De esta manera, para que se pueda hablar de una situación de estrés, serán necesario dos condiciones: una, el propio fenómeno que genera el estrés, y dos, la incapacidad (a priori) para afrontar dicho fenómeno. (Lahoz, 2012). La migración, entendida como una transición ecológica[3], es una sucesión de cambios ambientales que ponen a prueba las capacidades de las personas para adaptarse al nuevo medio ambiental. Estos nuevos ambientes pueden sobrepasar las capacidades de adaptación de todos los individuos que lo viven, sin embargo, no tiene por qué ser así, ya que evolutivamente el ser humano está adaptado para cambiar su lugar de residencia (geográficamente hablando).

**Tabla 5.**

**Situaciones estresoras más comunes en una persona inmigrante.**

| Cambios producidos por el viaje |
|---|
| Temores que se viven durante el viaje: miedo a morir, a caer al mar, a caer en redes de prostitución, etc. |
| Búsqueda de trabajo en el nuevo país |
| Tramitación de la nueva documentación |
| Posibilidad de detención y expulsión del nuevo país |
| Búsqueda de empadronamiento y vivienda |
| Obtención de la tarjeta sanitaria |
| Reagrupación familiar |

Fuente: Elaboración propia

[3] Tal y como señala Bronfenbrener (1977) en Lahoz (2012): Una transición ecológica se produce cuando la posición de una persona en el ambiente ecológico se modifica como consecuencia de un cambio de rol, de entorno o de ambos a la vez.

De este modo, se estará hablando de estrés migratorio cuando las personas vivencien una o más situaciones sociales externas producidas directa o indirectamente por el flujo migratorio, que, además, dichas situaciones les van a suponer un dolor personal y perturbador que les va a afectar en su día a día. Efectivamente, tales episodios (ver tabla 5) pueden ocurrir en los movimientos migratorios, sin embargo, no ocurrirá en todos. Con ello, el estrés migratorio se va a caracterizar por ser múltiple, ya que afecta a diversas áreas de la vida: crónico, debido a que puede prolongarse varios años; intenso, fundamentalmente por la fuerza en la que incide en la persona; y desorganizante, fruto de la pérdida de control que puede tener la persona en esta situación (Del Valle, 2015). Por ende, no es de extrañar que los y las jóvenes migrantes que llevan a cabo procesos migratorios largos y con una dureza extrema, la salud tanto física como mental se les resienta.

# 4. CULTURA E IDENTIDAD EN LOS JÓVENES MIGRANTES

## 4.1. ¿Qué es la cultura?

Los movimientos migratorios actuales, al igual que los pasados, tienen que hacer frente al choque de culturas que surgen cuando personas de distintos orígenes, religiones e idiomas, se unen en un espacio geográfico más o menos determinado. Estos espacios son entendidos hoy en día como países cerrados por fronteras y que se separan de otros países. Sin embargo, de forma más amplia los países también se pueden unir y formar tinglados de países que se asemejan en según qué elementos (moneda económica) contribuyendo así a la creación de espacios que unen a determinados países pero que se separan de otros. Un ejemplo de esto lo encontraríamos en la Unión Europea, organización que aglutina a países europeos con distintas culturas en sus interiores, pero que en este caso comparten una moneda única, el euro. A su vez, separa al resto de países del mundo, convirtiéndolos en países no europeos.

Siguiendo la definición de la Real Academia Española (2022), el concepto de cultura hace referencia al conjunto de conocimientos que permite a alguien desarrollar su juicio crítico, esto es el conjunto de conocimientos que hacen posible que las personas puedan construir su pensamiento. Además, la RAE, también señala que la cultura es toda manifestación en la que se expresa la vida tradicional de un pueblo, de esta manera la cultura también está estrechamente relacionada con el folklore. Finalmente, se hace referencia al grado de conocimientos artísticos, científicos e industriales de una misma sociedad, así como el tipo de vida y costumbres de la misma. Por lo tanto, la cultura es entendida como el conjunto de formas de vida, de pensamiento y de relacionarse que tienen en común las personas de una determinada sociedad.

Toda persona posee cultura. Ya sea su forma de expresarse (idioma), su forma de rezar (religión), su forma de vivir, o su historia, todas las personas tienen adheridas en sí mismas una serie de rasgos comunes y sociales con otras personas. Esto es conocido comúnmente como cultura. La cultura, como ya se ha señalado, será pues un elemento fundamental en cualquier movimiento migratorio, ya que dicho movimiento va a producir un choque de culturas entre personas de distinto lugar. Este choque será más fuerte cuanto más distintas culturalmente sean las personas entre sí. Es decir, el choque cultural será posiblemente mayor en el encuentro entre una persona de Galicia y otra de China, por ejemplo, que el de una persona de Galicia con una de Asturias. Por lo tanto, la cultura influye en la forma de vivir, de pensar y de actuar de la persona con el resto de los individuos que tiene a su alrededor.

Finalmente, para clarificar el término de cultura me parece interesante mencionar la definición que realiza Pau Pérez (2004) en su empeño por discernir aspectos estrechamente relacionados en la antropología histórica y la salud mental, es por ello por lo que este autor define cultura como el

conjunto aprendido de tradiciones y estilos de vida socialmente adquiridos por los miembros de una sociedad, incluyendo ciertos modos pautados y compartidos de pensar, sentir y actuar. Así, en este trabajo cuando se mencione el concepto de cultura, se hará referencia con este significado.

#### *4.1.1. Tipos de cultura*

Como señala Pablo Farías (2007), las diversas culturas, con sus correspondientes formas de pensar, influyen sobre manera a la hora de actuar con personas con una cultura distinta. Es más, la propia cultura nacional influye en aspectos tales como la sensibilidad a los problemas éticos de las personas, así como el comportamiento de los consumidores. También la toma de decisiones de los seres humanos se ven afectados por poseer una u otra cultura. Haciendo una metáfora, la sociedad mundial estaría formada por un entramado de culturas que se juntan y se separan, se atraviesan y se funden, conformando verdaderamente un mantel en el que cada hilo sería una cultura distinta, siendo el resultado (el mantel) la sociedad mundial.

En cuanto a los tipos de cultura, se quiere hacer referencia a las distintas dimensiones que influyen en una misma cultura. Así, Hofstede (1999) clasificó a las diferentes culturas en función de cuatro variables bien distinguidas:

- La distancia de poder: que hace referencia a los vínculos de poder y estatus social de las personas de una misma sociedad. De esta manera, existirán culturas con unas relaciones más cercanas o lejanas, haciendo que la cultura y la sociedad sean más o menos equitativas e iguales entre los miembros que la conforman.
- Masculinidad-Feminidad: dimensión que explica o marca la diferencia dentro de una sociedad entre hombres y mujeres. Es decir, cuanto mayor sea la diferencia social, mayor desigualdad habrá entre personas de distinto sexo. Por lo general, la dimensión masculina hará referencia a ámbitos de poder y dinero, mientras que la dimensión femenina se refiere al ámbito doméstico. Dentro de esta dicotomía Masculino-Femenino se encajarían todas las diferencias y desigualdades entre hombres y mujeres existentes todavía a día de hoy.
- Evitación de la incertidumbre: lo cual también está relacionado con la tradición y los valores culturales de una sociedad. Cuanto más se evite el cambio y la adquisición de nuevos valores, más cerca estaremos de sociedades y culturas rígidas y desiguales, las cuales no aceptan nuevas formas de pensar y organizarse.
- Individualismo-Colectivismo: alude a la importancia social que se le da al individuo o al grupo de individuos. Es decir, estaríamos hablando de culturas que priman lo individual (generalmente todas las actuales) o que priman lo colectivo (ideas culturales semejantes al anarquismo y comunismo, así como formas culturales de África)

### 4.2. La posibilidad de reconstruir la identidad

Aunque en muchos casos el proceso migratorio puede suponer más una solución a la vida que un problema, nunca es un proceso fácil para la persona que lo ejecuta. En la vida de quien emigra todo cambia de golpe, y este cambio posee una mayor incidencia en la persona cuanto más lejos se vaya y más distante sea la cultura y la sociedad de acogida. No solo se deja atrás a los amigos y amigas o a la familia, también el paisaje del hogar, los olores y aromas del medio, el propio idioma y lenguaje, las costumbres y tradiciones, etc. Como consecuencia de este proceso, la migración puede llegar a transformar la propia identidad (Achotegui, 2009). A su vez, la migración también trae consigo el aumento de las relaciones sociales, o al menos, un potencial aumento del radio de nuevas relaciones, así como la creación de nuevos vínculos ya sean laborales, amistosos o incluso amorosos (Casasa, 2008). De esta manera, las nuevas vivencias y expresiones culturales que se viven en este proceso migratorio pueden ser suficientes como para generar una crisis en la identidad de las personas que la efectúan. No tiene por qué surgir una crisis, pero sí se pueden dar situaciones de reconstrucción identitarias. Tomando lo expuesto por Achotegui (2002), se entiende por identidad al conjunto de autorrepresentaciones que facilitan que la propia persona se sienta como semejante y miembro perteneciente a una o varias determinadas comunidades que comparten entre sí ciertos valores o ideas, por otro lado, este concepto de identidad también permite que la persona se diferencie de los demás, así como del resto de las comunidades o grupos que no presentan las mismas ideas y principios. El concepto de identidad es complejo, ya que hace referencia a los valores que tiene una persona y lo que piensa sobre esos valores.

El hecho de vivir un proceso migratorio ya sea complicado o no, va a cambiar a la persona en tanto que le va a hacer vivir situaciones que le puedan hacer repensarse a sí misma. Además, un aspecto fundamental será siempre el asentamiento en la sociedad receptora, así como el tipo de sociedad que sea, tema el cual se desarrollará posteriormente. Atendiendo a lo señalado por Giró (2007), compaginar el hecho de ser uno mismo en una sociedad totalmente distinta conformada por personas que se identifican como distintas a la persona es un ejercicio complicado de vivir y superar. De este modo, simultanear la opción de similitud y otredad con la propia pertenencia identitaria es verdaderamente un logro que no todos y todas las jóvenes migrantes pueden alcanzar, ya que a las dificultades de todo lo vivido en el viaje migratorio habría que sumarle las barreras sociales, culturales y económicas que se podrá encontrar en el nuevo país. Es por ello por lo que la reconstrucción identitaria es una tarea larga y dificultosa para cualquier persona, de ahí la importancia de ideas plurales y multiculturales en las sociedades receptoras, las cuales pueden facilitar este proceso interpersonal que vive cualquier persona que migra a otro lugar totalmente distante tanto social como cultural al de origen.

### 4.3. La relación entre el estrés y la aculturación

Como se está viendo, una persona posee elementos culturales que la hacen diferente al resto de personas de otras culturas. Cuando esta persona realiza por los motivos que sea un movimiento migratorio, entrarán en choque tanto la cultura de la persona que emigra como la cultura de las personas de la sociedad de llegada, así como la propia sociedad receptora. De esta manera, según cómo sea esta sociedad receptora y las personas que la conforman, la persona migrante tendrá mayores dificultades o facilidades para integrarse en dicha sociedad. Sin embargo, este proceso no sólo dependerá de la sociedad receptora, sino que la cultura de la persona migrante también tiene elementos que le harán aislarse, o integrarse y asimilarse en su nueva residencia. De forma general, cuanto más distintos sean los rasgos de las culturas que se junta en este choque cultural, más difícil será la adaptación. Así, en este choque entre culturas se estaría haciendo referencia al concepto de aculturación entendido como el proceso que:

> … comprende todos aquellos fenómenos que son provocados cuando grupos de individuos procedentes de distintas culturas entran en contactos continuos, con los consiguientes cambios en las formas originales de los patrones culturales de uno o ambos grupos. (Redfield, et al., 1936)

Dicho proceso de aculturación va a suponer siempre cambios psicológicos y culturales tanto a nivel individual como grupal y social. Estos cambios, a su vez, pueden transformar los esquemas sociales y sus instituciones, así como el área cultural de la sociedad. De la misma forma, la persona que llega puede sufrir cambios conductuales y psicológicos que le afecten tanto a sus habilidades para comunicarse como a su forma de ver el mundo desde la nueva posición que ocupa en la sociedad de llegada. Tal y como indica Del Valle (2015), teniendo en cuenta lo estipulado en la categorización diagnóstica, el DSM-5 (Asociación Psiquiátrica Americana, APA, 2014) incluye la dificultad de aculturación (V62.4) como problemas que pueden ser objeto de atención clínica, de ahí la importancia de saber que los choques culturales que surgen en la actualidad pueden repercutir de forma muy negativa sobre todo para la persona que ha inmigrado y se encuentra sola. Es por ello por lo que el estrés aculturativo está estrechamente relacionado con los actuales movimientos migratorios de jóvenes. La pérdida de ilusión ante la realidad que se vive, así como la nostalgia del país y la familia dejada atrás pueden suponer barreras que impidan un correcto proceso de aculturación.

Se entiende por estrés aculturativo a aquella situación producida por el choque cultural entre una persona inmigrada y la sociedad de llegada. En este choque cultural la persona inmigrada se ve sobrecargada por la nueva realidad a la que tiene que hacer frente, en muchos casos muy distinta de cómo se la había imaginado, de la misma forma esta persona puede vivir también situaciones de

incomprensión debido fundamentalmente a que su rol social está muy por debajo del esperado con anterioridad al movimiento migratorio. Las sensaciones de impotencia, fatiga mental y fracaso pueden ser muy comunes en estas situaciones. Con ello, junto al síndrome de Ulises y el estrés migratorio, hay que añadir el estrés aculturativo como otro factor que se suma al difícil transcurso de adaptación tras haber realizado un movimiento migratorio.

#### *4.3.1. La actitud de la persona migrante en la cultura de llegada*

Tradicionalmente, numerosos autores han descrito el proceso de aculturación centrándose en la mera explicación del fenómeno y hablando en términos de adaptación a las relaciones culturales (Vallejo y Moreno, 2014). Ello ha supuesto poner el foco, si se habla de éxito o fracaso, en el desarrollo de unas relaciones que ya se han indicado que son, a priori, desiguales. Es por ello por lo que parte de los modelos tradicionales de aculturación no serían aplicables para poder determinar si una migración ha sido buena o mala para la persona migrante. Sin embargo, en este apartado se quiere destacar el modelo categórico de Berry, el cual define de forma clara y concisa las maneras en las que una persona migrada puede responder ante su nueva realidad. En estas cuatro maneras o formas de responder a la realidad, tal y como señala Berry (2001), habrá que tener en cuenta siempre dos aspectos elementales. Por un lado, las ganas o el deseo de la persona migrante por relacionarse con otra nueva cultura, en este caso la española y navarra, y, por otro lado, el anhelo por mantener tanto la identidad propia como la cultura original. Con ello, Berry (2001) destaca estos cuatro procedimientos que una persona migrante puede realizar ante el proceso de aculturación:

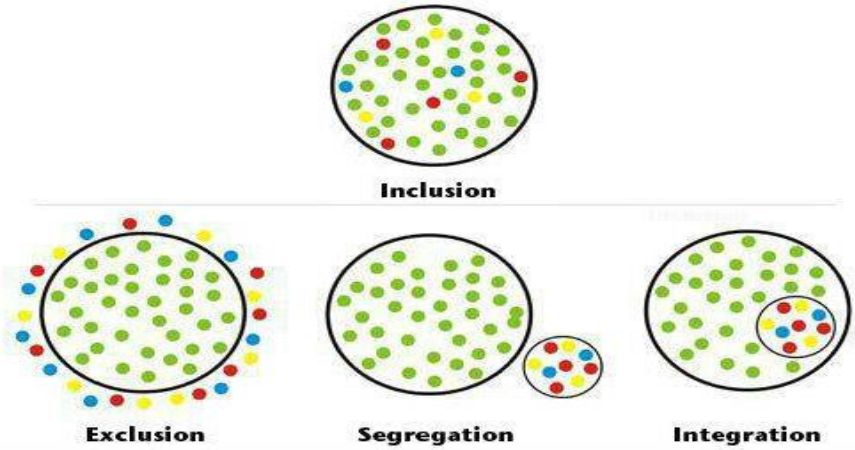
- Marginación y exclusión: las y los inmigrantes rechazan las dos culturas, tanto la cultura de origen (original) como la cultura de llegada, es decir, la predominante en la sociedad receptora (García-Campayo y Alda, 2005). Cuando las personas sufren esta situación se pueden vivir episodios de pérdida de identidad e indiferencia socia, además, este tipo de comportamiento puede estar relacionada con una mayor probabilidad de sufrir depresión, psicosis y adicciones (del Valle, 2015). En este tipo de casos, la situación de exclusión en la que se vería la persona podría ser multidimensional y afectarle a todos los ámbitos de su vida.
- Separación y segregación: en este caso la persona inmigrante intenta mantener por todos los medios la cultura de origen como forma de evitar y no incorporar a la cultura receptora. Se estaría hablando, de esta manera, de que el inmigrante llegaría a negar la cultura de llegada y solamente establecería relaciones sociales y duraderas con aquellas personas que poseen su misma cultura (del Valle, 2015). Ello, a su vez, produce aislamiento social tanto para la persona que se niega como para todo el grupo de la misma cultura que no se abre a otras opciones culturales y sociales. De la misma forma, dependiendo de la adaptación de la cultura de llegada, la propia sociedad autóctona puede facilitar de forma directa e indirecta esta segregación.

- Asimilación: tal y como señala García-Campayo y Alda (2005), este proceso se lleva a cabo cuando la persona inmigrante olvida y abandona su cultura de origen para adoptar la cultura de la sociedad de llegada. Esto puede producir a su vez conflictos tanto con la identidad individual como con la familia o amigos/as que no han abandonado la cultura de origen. Sin embargo, es difícil que el proceso de asimilación ocurra sino se conoce a otras personas que han abandonado su cultura de origen para adoptar la de llegada. Puede darse también la situación en la que la propia cultura y sociedad de llegada obligue a estas personas a desprenderse de su cultura de origen para poder ser, así, aceptados socialmente.
- Integración o biculturalismo: como el propio nombre indica, se da cuando la persona inmigrante es capaz de convivir de forma satisfactorio tanto con la cultura de origen como con la de llegada. La sociedad autóctona tiene que estar preparada para la llegada de personas inmigrantes, además de poseer una cultura abierta y no excluyente. Se puede decir que este proceso de integración o biculturalismo es la forma más saludable que una persona inmigrante puede encontrar, y se asocia por lo general a un mejor estado psicológico (del Valle 2015). La realidad es que ni la persona ni la sociedad receptora están adaptados para combinarse instantáneamente, por lo que suele costar tiempo que se produzca esta integración. Como en los demás procesos, el hecho de poder adaptarse correctamente o no, no solo depende de la persona inmigrante, sino que las actitudes de las personas de la sociedad autóctona son elementales para que se de un proceso saludable de migración.
- Finalmente, y a pesar de que Berry (2021) no señala este proceso como tal, otros autores sí que lo exponen como un proceso final esencial e idílico en todo proceso migratorio. Y es que la inclusión social, entendida como el proceso que permite que aquellas personas que se sitúan en una situación de riesgo de pobreza y exclusión social tengan una serie de oportunidades y recursos para adaptarse correctamente y participar de forma plena en la sociedad, tanto a nivel económico como sobre todo cultural[4], es un proceso que está estrechamente relacionado con una sociedad multicultural como la española y la navarra. Dicha sociedad a su vez debe de ser capaz de generar lazos de interculturalidad que unen a los individuos que presentan culturas y formas de vida diversas. Es por ello por lo que, a pesar de que el comportamiento de las personas inmigrantes puede ser de una forma o de otra, el hecho de que la sociedad sea más flexible a adaptarse a otras formas culturales puede facilitar sobremanera una convivencia plena y sana entre todos y todas.

[4] http://www.andaluciasolidaria.org/que-hacemos/inclusion-social

**Ilustración 2.**

Diferencias entre inclusión, exclusión, segregación e integración.




Fuente: Obtenido el 07/02/2022 de: http://ceril.net/index.php/articulos?id=222

### *4.3.2. La actitud de la cultura autóctona ante la llegada de inmigrantes*

En líneas generales, como se ha visto (ver apartado 1.5.), tanto la sociedad española como la sociedad navarra se encuentran en una situación en la que conforme pasan los años se recibe a más personas de origen extranjero. Esto supone que año tras año la sociedad está albergando en su interior a personas más variadas y distintas entre sí. Ello puede hacer que la actitud de las personas autóctonas, entendidas como las personas que se identifican con la cultura española (y navarra en nuestro caso) y que siempre han vivido en España, pueden ver el aumento de la inmigración como algo positivo o negativo para "su" sociedad. De esta manera, y siguiendo a Pereda et al (2008), se pueden dar cuatro situaciones en las que las personas autóctonas pueden actuar ante la llegada de personas inmigrantes:

- Actitudes xenófobas: son las que actitudes motivadas por pensamientos que consideran que las personas inmigrantes van a suponer un ataque a su cultura, a su país e incluso a su persona o familia, es decir, relacionan la llegada de inmigrantes con un deterioro de su estatus social y ciudadano. Aquí también entraría el temor ante la pérdida de identidad personal e incluso nacional. Por lo general, estas actitudes derivan en políticas restrictivas hacia la entrada de inmigrantes, y en las versiones más radicales pueden originar situaciones violentas de corte racista.
- Ciudadanía subordinada: vendría a ser que la entrada de inmigrantes en la sociedad autóctona debería estar supeditada en relación con el beneficio a la propia población autóctona. Es decir, si las personas inmigrantes van a suponer aspectos positivos para "nosotros", estos inmigrantes deben de ser aceptados, si no, no.
- Ciudadanía utilitarista o instituyente: la población autóctona acepta a las personas inmigrantes en cuanto estos aceptan los trabajos que las personas no admiten. Además, en este tipo de pensamientos, la población autóctona ve a los y a las inmigrantes como medios para conseguir algo

positivo, ya sea mejorar la natalidad o asumir trabajos que ellos mismos no quieren realizar. Sin embargo, no los ven como meras personas que quieren optar a una vida mejor, de ahí el carácter instrumental y utilitarista hacia la población inmigrante.

- Integración o ciudadanía equiparada[5]: en este caso todas las personas, tanto autóctonas como inmigrantes, poseen los mismos derechos, y todos son vistos como parte de una sociedad compleja y multicultural. Esta ciudadanía equiparada es lo más cerca de una sociedad inclusiva (del Valle, 2015).

Una vez expuestas estas cuatro actitudes o formas de actuar de la población autóctona frente a la(s) persona(s) inmigrante(s), señalar que usualmente será este colectivo el que sienta con más fuerza las ambivalencias de la sociedad frente a ellos. Así, actitudes relacionadas con el estigma y los prejuicios siempre serán actitudes que eviten relacionarse con personas distintas a la cultura propia. De esta manera, será compromiso de todos y todas evitar los procesos de estigmatización (Goffman, 2006) y fomentar la igualdad y equidad entre todas las personas que conforman la sociedad y el mundo.

### 4.4. Jóvenes migrantes en tiempos de pandemia (Covid-19)

A lo largo del año 2020 todo el mundo se vio afectado por la ya conocida pandemia originada por el coronavirus, también reconocido como Covid-19. Esta pandemia, en la cual aún seguimos metidos, cambió por completo el ritmo de vida no solo de Occidente, sino del globo terráqueo al completo. Para combatir a dicho virus, los gobiernos de todo el mundo fueron cerrando sus fronteras para evitar así la extensión de los contagios en la población. Esta inmovilidad internacional afectó en un grado superior a todas aquellas personas que tenían en mente emigrar a otros países, sobre todo por motivos humanitarios (Arango et al., 2020). Es así como en el año 2020, los flujos migratorios se vieron afectados de tal manera que la reducción de los mismos supuso la frustración a su vez del proyecto de vida de millones de personas, incluidas así los y las jóvenes migrantes que se tuvieron que quedar en sus países a pesar de la necesidad de huir de los mismos. A estos cambios que se vivieron sobre el volumen de los flujos migratorios hay que sumarle el impacto que han sufrido las personas migrantes en los países europeos, ya que, por lo general, este grupo poblacional ha conformado uno de los sectores más vulnerables de la sociedad en lo que al impacto social del Covid-19 se refiere. Por ende, como señalan algunos estudios franceses, las personas migrantes se han visto más afectadas por

[5] Ciudadanía equiparada: modo de integración igualitaria, basado en el respeto a la diversidad cultural propio del mundo globalizado. Se defiende la equiparación jurídica de todos/as los y las ciudadanos/as. Se entiende, a su vez, la convivencia de la población inmigrante con la población nativa como un modelo de sociedad pluricultural. Recuperado el 07/03/2022 de la página web: http://colectivoioe.org/tematres/index.php?tema=30906&/ciudadania-equiparada

el coronavirus que el resto de la población, e incluso se ha doblado su mortalidad con respecto a la población autóctona. [6]

Como se señala, las y los jóvenes migrantes no escapan de esta realidad, y junto a sus homólogos de más edad, este sector poblacional ha sufrido aún más la crueldad de esta pandemia, ya que sumando a la precariedad social y laboral que ya vivían antes de la pandemia, tras esta, los y las jóvenes migrantes han vivido un verdadero desamparo social e institucional. Aspectos como la reducción de la movilidad personal, así como la dificultad para reunirse con otras personas, han supuesto un retroceso en el desarrollo de los y las jóvenes migrantes en nuestro país. Si a ello le sumamos la problemática del idioma y la barrera en el lenguaje y la comunicación que supone llevar la mascarilla, encontramos así un clima de precariedad y soledad cercano a la exclusión social. Puede decirse, en este sentido, que la COVID-19 ha sacado a la luz rasgos y facetas de la realidad migratoria que antes pasaban más o menos desapercibidos. (Arango et al., 2020)

[6] Véase: Le Monde. «Immigrés : une mortalité deux fois plus élevée face à la pandémie de Covid-19» (7 de julio de 2020) (en línea) https://www.lemonde.fr/societe/article/2020/07/07/coronavirus-les-immigres-deux-fois-plus-atteints-que-les-person%20nes-nees-en-france_6045448_3224.html

# 5. METODOLOGÍA

Podemos entender a las ciencias sociales como el conjunto de disciplinas que se encargan de estudiar de forma sistemática los procesos sociales y culturales que son producto de la actividad del ser humano y de su relación con la sociedad. Es por ello por lo que los objetivos de las ciencias sociales son, fundamentalmente, interpretar, comprender y explicar los fenómenos sociales y las manifestaciones del ser humano como sujeto social. Las ciencias sociales están en estrecha relación con la metodología que se efectúa para analizar y comprender la realidad. De esta forma la metodología en las ciencias sociales son el conjunto de procedimientos que se utilizan con el objetivo de obtener conocimiento científico de los hechos sociales.

La metodología abarca una serie de procedimientos de recogida de datos, cuya naturaleza condiciona también los métodos de análisis. En esta investigación nos vamos a centrar en el análisis cualitativo, el cual es el estudio de la gente a partir de lo que dicen y hacen en un escenario social y cultural determinado, en nuestro caso, nos vamos a centrar en los jóvenes migrantes que actualmente viven en Pamplona.

El objetivo de la investigación cualitativa es el de proporcionar una metodología de investigación que permita comprender el complejo mundo de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas que la viven (Taylor y Bogdan, 1984). Las características básicas de los estudios cualitativos se pueden resumir en que son investigaciones centradas en los sujetos, que adoptan la perspectiva del interior del fenómeno a estudiar de manera integral o completa, es decir, de forma holística. El proceso de indagación es inductivo y el investigador interactúa con los participantes y con los datos, busca respuestas a preguntas que se centran en la experiencia social de los sujetos a estudiar. De esta manera, nosotros vamos a proceder con entrevistas tanto individuales como grupales.

La entrevista es una interacción principalmente verbal entre dos o más personas, que se ponen en contacto directo con un sujeto determinado, en este caso los jóvenes migrantes. En sentido más amplio podría ser una conversación intencionada dirigida a obtener una información. Toda entrevista debe de tener como finalidad unos objetivos, que en nuestro caso serán la de ampliar la información que tenemos sobre el tema tratado en nuestra investigación, dando significado y sentido a nuestro vacío de conocimiento. Es por ello por lo que vamos a usar entrevistas abiertas o semi directivas, las cuales como señalan del Rocío y Taguenca (2011), nos permiten obtener información del sujeto de forma flexible, dándole la importancia al propio sujeto en el desarrollo de la obtención de información.

## 5.1. Técnicas usadas

En cuanto a las técnicas utilizadas para la realización del presente trabajo, se han utilizado fundamentalmente dos: la revisión bibliográfica sobre los temas pertinentes a tratar y las entrevistas, tanto a personas migrantes como a profesionales que trabajan o han trabajado con jóvenes migrantes.

### *i. Revisión bibliográfica*

La revisión bibliográfica constituye uno de los pasos fundamentales para la elaboración de cualquier trabajo relacionado con la investigación, sea esta del ámbito que sea. El estudio y análisis de esta bibliografía, o a veces la simple lectura, nutre al investigador o a la investigadora de los conocimientos necesarios para construir las bases de su investigación. De esta forma, la revisión bibliográfica va a suponer uno de los primeros pasos, y más importantes, a la hora de hacer un trabajo de investigación. En este caso, la revisión bibliográfica ha permitido al investigador conocer a numerosos autores y autoras relacionadas con este ámbito de estudio, así como todo lo relacionado con el proceso migratorio que realizan jóvenes migrantes en la actualidad y algunas de sus causas y consecuencias, sobre todo en la salud mental. Además, también le ha otorgado el conocimiento sobre las dificultades existentes en dicho proceso migratorio, no sólo a nivel físico y mental, sino a nivel identitario y cultural, no solo en la persona que emigra sino en la sociedad a la que llega. De esta manera, el conocer y el saber sobre estas barreras existentes, así como sus consecuencias en las personas, ha permitido al investigador pasar al siguiente paso, que es el trabajo de campo. Este trabajo de campo está construido fundamentalmente de la técnica de las entrevistas.

### *ii. Entrevistas*

A lo largo de este trabajo, se han llevado a cabo cuatro entrevistas bien diferenciadas entre sí. Dos de ellas han sido realizadas a dos chavales con una edad comprendida entre los 18 y los 30 años. Ambos salieron de Argelia hacia España o Europa. Sus viajes no fueron realizados de forma conjunta, sino que cada uno lo hizo de forma distinta. No se conocen y ninguno sabe de la existencia del otro. Sin embargo, como se verá posteriormente, a lo largo de su viaje muchas experiencias y sentimientos que tienen o han tenido son muy similares entre sí.

Las otras dos entrevistas han sido realizadas a dos profesionales del ámbito psicosocial. Ambas personas trabajan con personas migrantes, sobre todo jóvenes y menores migrantes. La primera de estas entrevistas fue realizada a una psicóloga social del SEI (Servicio Socioeducativo Intercultural), asociación sin ánimo de lucro que trabaja desde hace 23 años el duelo migratorio y las reagrupaciones familiares. Mientras tanto, la otra persona entrevistada es un educador social de Illundain, el cual cuenta con una experiencia de trabajo con migrantes de más de 3 años. Como se ve, ambos perfiles son muy distinto entre sí, no obstante, y cada uno en su ámbito, ambos abordan de forma profesional todo el proceso y el duelo migratorio de chavales y chavalas afincados en Navarra. Mencionar que ninguna de las personas entrevistadas se conoce ni tienen ninguna relación entre sí.

**Tabla 6.**
Codificación de entrevistas.

| Código | Persona entrevistada | Fecha realización entrevista |
|---|---|---|
| JM 1 | Joven Migrante originario de Argelia. 24 años | 23/03/2022 |
| JM 2 | Joven Migrante originario de Argelia. 26 años | 28/03/2022 |
| P 1 | Profesional del SEI. Psicóloga. 28 años | 05/04/2022 |
| P 2 | Profesional de Illundain. Educador social y estudiante de trabajo social. 26 años | 12/04/2022 |

Fuente: Elaboración propia

# 6. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En este apartado se pretende mostrar y exponer los resultados de la investigación desarrollada, a través sobre todo del análisis de las entrevistas efectuadas y su posterior estudio en relación al marco teórico. Los resultados, al igual que las entrevistas realizadas, están estructurados en cuatro bloques, los cuales son los siguientes:

- Bloque I: Proceso migratorio
- Bloque II: Impacto del proceso migratorio en la salud mental
- Bloque III: Adaptación en la nueva sociedad. Identidad y cultura.
- Bloque IV: Vivencias y barreras tras el Covid-19

Como se puede ver en los Anexos I y II, los guiones de las entrevistas presentan la misma estructura que los resultados de la investigación, de esta manera lo que se ha querido conseguir es agilizar el trabajo del análisis de las propias entrevistas, siendo relativamente más sencillo desarrollar los resultados de la investigación.

## Bloque I. Proceso migratorio

El inicio del proceso migratorio, como se ha mostrado en páginas anteriores (ver 1.4. Etapas del proceso migratorio) consta de una serie de etapas las cuales conforman lo que se viene llamando como "proceso migratorio". Este proceso haría referencia desde el momento en el que se tiene la idea de salir del país de origen, hasta que se efectúa dicha idea y se llega e integra en el país de llegada. Este proceso no siempre culmina en una integración en el país de llegada, sino que, en ocasiones, simplemente se llega a otro país en el que la persona vive años intentando ganarse la vida. No obstante, antes de que se produzca esta integración y el viaje migratorio en sí mismo, tiene que haber unos motivos o unas causas que motiven a la persona a abandonar el país de origen en busca de otras experiencias y, a poder ser, una posible mejora de vida.

En relación con los motivos del proceso migratorio, cuando se les pregunta cuáles han sido dichos motivos cabe señalar cómo las cuatro personas entrevistadas, siguiendo su experiencia vivida, han nombrado la búsqueda de una mejora de vida y de oportunidades socioeconómicas como la principal causa que motiva a los y las jóvenes migrantes a abandonar su país:

> "Ah, bueno… Para cambiar mi vida, para buscar un futuro." (JM 1)

> "Para sobrevivir, sí. Ganas, pero sólo para comer hoy. Mañana si no trabajas no puedes comer." (JM 2)

Tanto las personas que han efectuado el viaje migratorio, como las personas que trabajan con personas migrantes y conocen su biografía, coinciden en que el factor económico es una de las causas principales del proceso migratorio.

> "sí que es verdad que de las familias que atendemos aquí depende mucho de cómo ha sido, cómo haya sido el tipo de migración, que de eso dependerá el motivo entre los que atendemos, que son menores no acompañados en general, el motivo que les ha impulsado a venir es como una falta de oportunidades en su país. Muchas veces te hablan de falta de trabajo, de querer ayudar a su familia, porque económicamente no están bien. Entonces les impulsa un poco la oportunidad y la sensación de que en España pueden conseguir mejores oportunidades laborales." (P 1)

A su vez, cabe destacar la limitación social y de la propia libertad que puede llegar a existir en países africanos como Argelia. Esta limitación social junto con la existencia de las redes de comunicación que facilitan ver cómo es la vida en otros países, puede conformar un elemento a tener en cuenta en los motivos de la salida de jóvenes migrantes:

> "Eso… motivo social. Yo no quiero que me limiten mucho. Y creo que la mayoría de los países africanos limitan mucho a las personas, en lo social digo. […] No a nivel económico no. Yo tenía ingresos en Argelia con 19 años, yo los tenía y todo bien. Pero de otras cosas … yo no he podido seguir mis estudios y tal por cosas. A mí me mandaron hacer otras cosas, y me han puesto muchas barreras, … Y yo sabía que me iban a poner más y más y … decidí irme. […] Y otras cosas de nivel de creencias, de… te limitan mucho. Hay que ser una copia de todos, y eso a mí no…
> Sí, en mi país. Y creo que en la mayoría de los países africanos." (JM 2)

La dicotomía existente entre esta limitación social y la existencia de redes de comunicación como las redes sociales puede suponer la aparición de expectativas de futuro "no reales" o "irreales". El ver a chavales con sus mismas características que han efectuado el viaje a España o a Europa y ahora se les ve con un aparente estilo de vida alto, supone la creación de una serie de expectativas irreales que motivan a la persona a salir del país y dejar la vida atrás en busca de la "vida europea o española":

> "Sí, vienen con muchas expectativas y vienen también con estilos de vida muy diferentes a los que tenemos aquí. En general, aquí la expectativa de ser independiente, de vivir con tu propio sueldo es hacia los 25 y ahí muchos vienen con ya experiencias de haber trabajado, aunque sea sacándose unos dinerillos, siendo barbero o trabajando en el mercado. Y aquí, tanto con la Ley de Extranjería como con la Ley del Menor, está todo mucho más regulado y esa regularización tiene sus ventajas, pero también tiene la desventaja de que te chocas contra ellas." (P 1)

> "Vale, aquí lo que pasa es que, claro, tú imagínate que estás en Marruecos. Por ponerte un ejemplo, las redes sociales hacen un daño del copón a los amigos o familiares que han emigrado anteriormente ¿No? Suben fotos a las redes sociales con coches súper guapos que simplemente igual lo han visto en la calle y se ha puesto ahí. Entonces sus colegas de Marruecos se piensan que hostia, este ha ido allá, ya tiene coche, ya tiene tal para las redes sociales. Al final subimos, lo guay ¿no? Es eso. Entonces sí que es verdad que vienen con unas expectativas bastante altas, quieren ser futbolistas profesionales.,

> … Sí, y todo esto es un poco por el tema de las redes sociales, lo que ven en la tele y luego vienen aquí. Pues no es tan fácil la realidad." (P 2)

De la misma forma, es característico como las dos personas entrevistadas que han realizado todo el proceso migratorio consideran que este mismo proceso ha tenido tanto aspectos positivos como negativos para su vida. Desde sufrir actitudes racistas y estar a punto de morir, hasta estar construyendo actualmente una vida y un nuevo futuro, ambas personas coinciden en que el largo proceso migratorio les ha hecho crecer como persona. De esta forma, al ser preguntados por si el proceso migratorio ha sido positivo o negativo, ambos contestan lo siguiente:

> "Por un lado, positivo, por otro negativo. Ahora estoy bien, estoy construyendo mi vida. Pero, por otro lado, esto lejos de mi madre, de mi hermano de mi familia. El rollo está aquí ¿sabes? Y nada más." (JM 1)

> "Bueno, … positivo. Positivo porque *(piensa)* yo sabía que las cosas son así porque ya tenía conocidos aquí. Pero otras cosas que no me esperaba, por ejemplo. No es nada fácil … Positivo, yo he aprendido muchas cosas, experiencias, … […] Pero experiencias. Sobre todo, experiencias." (JM 2)

El adquirir durante el largo viaje migratorio nuevas experiencias y usar estas experiencias para el crecimiento personal es una técnica difícil de efectuar. Sin embargo, y tras realizar y analizar las entrevistas, tanto las personas profesionales que trabajan con jóvenes migrantes, como los propios migrantes, se ponen de acuerdo en que el viaje migratorio te puede hacer adquirir una serie de instrumentos y habilidades sociales que te permiten crecer y madurar como persona.

## Bloque II. Impacto en la salud mental. Duelo migratorio y estrés

Como ha señalado Achotegui en diversas ocasiones (Achotegui, 2012), no hay que tener en la cabeza la ecuación de que proceso migratorio = duelo migratorio extremo. Las personas estamos adaptadas evolutivamente a movernos en el espacio, y a lo largo de nuestra vida lo más normal es trasladarse de un sitio a otro. No obstante, los movimientos migratorios que se efectúan hoy en día están cargados de una serie de acontecimientos que los hacen realmente peligrosos para las personas que los llevan a cabo. Más si cabe si las personas que desarrollan estos viajes son jóvenes. Así, el impacto tanto físico como mental que supone realizar un proceso migratorio puede ocasionar daños permanentes e irreparables. De la misma forma, es interesante cuanto menos cómo las personas que efectúan el viaje y viven todo un duelo migratorio son capaces de expresar lo que les hace sentir este duelo:

> *(le cambia la cara, y baja la cabeza)*. "Claro, claro, búa … Los 6 meses primeros sí, estaba todo el rato pensando en ellos. Siempre pensando en ellos. Pero luego ya estas acostumbrado. Yo le digo

a mi cabeza, a mí mismo, tú has venido aquí para algo ¿no? Lo tienes que conseguir, lo intentas, y haces lo que quieras." (JM 1)

"Sí, sí. Al principio sí. Pero con el tiempo hay que superarlo, hay que aceptarlo, y … Hay que ponerse en un punto en el que hay que elegir. O mi familia o yo y cosas que quiero. Puedo estar con mi familia, pero no estoy bien ¿me entiendes?" (JM 2)

Emociones como la soledad, la desesperanza, la anomia, son especialmente características en todo el proceso migratorio. Desde el punto de vista profesional, el cual adquiere una perspectiva más alejada de todo lo que está viviendo la persona migrada pero más objetiva y teórica, es primordial entender cómo el viaje migratorio de jóvenes migrantes puede suponer una ayuda al crecimiento personal pero también una barrera importante a superar. Sentimientos de culpa, cambios de comportamiento e incluso pensamientos autolíticos son persistentes en estas personas migradas. Tal y como señala Achotegui (2009), el Síndrome de Ulises no es una enfermedad, pero la persona que lo sufre puede pensar que tiene una enfermedad debido principalmente a la sintomatología. Estos episodios se encuentran a caballo entre las áreas de la enfermedad mental y la psicopatología, es así la importancia que tiene el que los y las profesionales sociosanitarios conozcan y sepan de la existencia de este Síndrome y lo que puede causar:

"Suele aparecer mucho, como la tristeza. Igual no tanto como desde la apatía, pero sí como desde la desesperanza. Como de repente quedarte sin proyectos o sin motivación. A veces hay mucha culpa al final, cuando miras dejas mucho atrás, siempre dejas a alguien que no le ha hecho gracia que vengas o que te echa de menos. A veces, todo el esfuerzo que ha puesto mi familia para que esté aquí y no estoy consiguiendo lo que debería conseguir. Y eso en general suele ser motivo de desmotivación, culpa, desesperanza. Y alguna vez sí que hemos visto más comportamientos de nerviosismo o de estar como más, más frágil, más vulnerable. Luego, desde la personalidad de cada uno, algunos más hacia adentro y otros más hacia afuera." (P 1)

"Claro, al final estos chavales que vienen son muy jóvenes. Entonces tampoco saben lo que es esto. Lo que hemos notado nosotros muchas veces es que las somatizaciones salen de forma, o sea, dolores físicos. Es todo, todo esto. Si un chaval que se queja de ahora me pica la piel, ahora de la cabeza ahora no sé qué, … Hemos tenido casos de que chavales les duele todas las partes del cuerpo ir al médico y ¿no tienes nada? Y muchos dolores de cabeza, sueños a las noches, sueños malos que, como se dice… pesadillas, eso sí. Suelen salir de forma física. Los dolores es una pasada." (P 2)

Así mismo, son características también las expresiones que otorgan las personas que han vivido el proceso migratorio a la situación que han tenido frente de ellos, sobre todo en las primeras semanas tras llegar a España. Siguiendo con las anteriores líneas, expresiones de soledad y sobre todo de incertidumbre, hacen aparecer a su vez situaciones de estrés y miedo ante el futuro:

*(mirando hacia arriba, pensando)* "A ver… tu sientes que estás solo en el mundo. Tú estás en una… Buff, no sé cómo te explico. *(silencio)* Estás en una… isla. En una isla. Estas en una isla. Estás sólo ahí y no hay nada. ¿Y tú como te sientes? Imagínate tú cómo te sientes. En una isla y no hay nada. Lo mismo. El mismo sentido." (JM 1)

Tal y como indica Del Valle (2015), las situaciones de estrés negativo, por lo general, van a desbordar las capacidades que tiene la persona para hacer frente a las situaciones que le vengan encima. Es por ello por lo que este estrés puede prolongarse en el tiempo y producir un gran desgaste físico, pero sobre todo mental, debido también a la intensidad de la propia situación de estrés (Del Valle, 2015). Este desgaste, en ocasiones, puede llevar a intentos autolíticos en los episodios más duros para la persona. De esta manera, el estrés que puede causar el proceso migratorio afectará a todas las áreas conductuales y emocionales de la persona, impidiendo incluso el correcto funcionamiento cognitivo:

> "Sí, yo he sentido esto. Y siento estrés. Y yo he entrado a una situación de depresión por esto. Me han ingresado por hacerme daño, tío. Me han llevado 13 veces a la psiquiatría por hacerme daño. […] Es muy difícil estar aquí sin tener papeles, no sé qué. Antes de echarte a tu país … Hemos estado hablando antes, te pueden …. "Ven, dónde están los papeles. Conmigo a extranjería a hacer las huellas, en tres minutos, en tres días." Pues eso te puede romper …" (JM 2)

Como se muestra, las situaciones que se crean tras la dificultad de conseguir ya sea el padrón o los papales, entre otros, son situaciones generadoras de un estrés brutal para la persona, que se ven en la gran mayoría de las ocasiones desbordada por la situación. De nuevo, este estrés puede desembocar en otras psicopatologías importantes, tales como la depresión, intentos de suicidio, etc. Como señala Lahoz (2012), todo movimiento migratorio es una transición ecológica que pone a prueba las habilidades de las personas para readaptarse a otro medio totalmente distinto que el origen. Como se viene exponiendo, esta readaptación puede suponer sobrepasar las capacidades de la persona para adaptarse a este nuevo medio, es en esta situación cuando el estrés se puede hacer crónico en la persona migrante. Sin embargo, en estas situaciones también entran en juego las capacidades que la evolución ha otorgado al ser humano, haciendo que este se adapte a casi cualquier medio. De esta manera y a pesar de todas las dificultades, los jóvenes migrantes consiguen salir hacia adelante en todo un hábitat conformado con muchas barreras hacia su futuro:

> "Claro, claro. Yo he aprendido muchas cosas. Muchas cosas. Yo quiero enseñar lo que he aprendido a los inmigrantes. Yo he venido aquí y no sé nada. Pero luego los que vendrán van a venir y van a estar en la misma situación que yo. Yo les voy a enseñar." (JM 1)

> "Sí. Pues ese estrés, de "haber si me echan, si te pasa algo …" Ahora por ejemplo si viene otra persona a provocarme no puedo hablar con él. Porque si pasa algo me pueden quitar los papeles. Yo no tengo que … ningún … […] Difícil, sí. Pero ahora ya he aprendido muchas cosas que… *(piensa)* que todos si trabajamos, si hacemos las cosas bien… No podemos pensar en cosas que no podemos cambiar. En mi caso, tenía estrés de los tres años que tenía que pasar sin papeles. Yo eso no puedo cambiarlo. […] Aceptar, sí. Vivir con ello. Hacer otras cosas mientras los tres años pasan. Pero es difícil … pensar en que todo salga bien …" (JM 2)

## Bloque III. Cultura e identidad

Haciendo referencia a lo expuesto en líneas anteriores, en este trabajo el concepto de cultura tiene el significado del conjunto aprendido de tradiciones y estilos de vida socialmente adquiridos por los miembros de una misma sociedad, incluyendo de esta manera ciertos modos pautados y compartidos de pensar, sentir y actuar (Pérez, 2004). Así pues, teniendo clara esta definición del término de cultura, las personas entrevistadas que habían efectuado un proceso migratorio respondían que no habían tenido ningún impedimento al traer de sus respectivos países sus tradiciones:

> "No, no. Por eso yo vine aquí. Por eso yo he venido a España ¿entiendes? Lo más importante de mi vida es la religión. Gracias a Dios estoy bien. […] Ningún problema, no, no. Yo vivo tranquilo, no tengo problemas. Estoy bien. […] No, no, … tenemos mezquitas, varias mezquitas, … Búa, bien, bien, … (JM 1)

No obstante, hay que mencionar que ambas personas migrantes exponían que ven una diferencia entre la sociedad navarra y la sociedad española. Por lo general, la sociedad española, mucho más amplia y general, la asociaban con actitudes cercanas al racismo y la intolerancia, mientras que la sociedad navarra, mucho más concreta, la asocian con sus sociedades de origen. Es decir, ambos chavales consideran que la actitud de la población fuera de Navarra es mucho menos intolerable hacia el extranjero que la que viven dentro de la comunidad Foral. Esto queda plasmado en las respuestas de un entrevistado, el cual defendió que él siempre va a ser argelino, navarro y pamplonés, pero nunca español. Por su parte, el otro entrevistado señaló que la sociedad navarra es una sociedad en la que prima el respeto en comparación con otros países en los que ha estado:

> [Al ser preguntado si se siente español] *(se queda pensando, duda un segundo) "*Español … no puedo. [Al ser preguntado si se siente navarro] *(duda un instante)* Eh, … navarro sí. [Al ser preguntado si es de Pamplona] También. Eso es, navarro y de Pamplona, sí. […] *(ríe un poco)* No sé… es que lo navarros son como… Parecidos a nosotros yo creo. No sé ¿eh? Yo creo que… como los de mi ciudad." (JM 1)

> "Sí. He hablado con gente de aquí… tenéis respeto. En comparación África, tío … Argelia por ejemplo es un país de mayoría musulmana, allí a un cristiano le cuesta muchísimo decir que es tal, tal, tal. Es la verdad. Aquí, eso … He cambiado muchísimo eso, hay que respetar a todos." (JM 2)

Como se ve, los dos chavales entrevistados, ambos procedentes de Argelia, consideran que España es un buen país para vivir, a pesar de todas las dificultades que existen a la hora de conseguir los papeles. En comparación con otros países europeos, como pueden ser Francia o Alemania, los dos jóvenes están de acuerdo en que en España la sociedad respeta al extranjero y es tolerable con él. Aun así, es característico como ven diferencias entre la sociedad navarra y la sociedad española. Por su parte, los dos profesionales entrevistados también ven diferencias entre la sociedad navarra y la española. Ante la pregunta de cómo consideran a la sociedad navarra y española en relación a lo

expuesto en la Ilustración Nº 2 (ver página 34), ambos profesionales defendían que España, como Estado nacional, se situaría en una posición cercana a la Exclusión en relación con el trato que se tiene a los inmigrantes, mientras que Navarra la posicionan entre la Segregación y la Integración.

> "He visto situaciones de exclusión, aunque creo que igual no son las mayoritarias, pero sí que he visto ciertas barreras que impiden que puedan entrar. De cualquiera de los dos lados. Te diría que estamos más entre la segregación y la integración. Y hay muchas políticas que intentan favorecer la inclusión, pero que todavía nos queda mucho por recorrer, que todavía estaríamos en que te hacemos un hueco, pero no molestes mucho, ¿no? O incluso yo aquí y tú ahí coexistimos los dos, pero … pero no interfieras mucho en mí." (P 1)

## Bloque IV. Vivencias y barreras tras el Covid-19

En cuanto a las vivencias que trajo consigo la pandemia del año 2020 originada por el virus Covid-19, todas las personas entrevistadas, tanto profesionales como jóvenes migrantes, están de acuerdo en que hoy en día es mucho más difícil emigrar que antes de la pandemia (Arango et al, 2020). Las diversas cuarentenas que se han vivido tanto en España como en el resto de los países europeos han conllevado en su gran mayoría el cierre de las fronteras para los países tanto internos a la UE como externos al viejo continente, quedando completamente casi imposible penetrar a Europa desde otros países. Esto, como se puede apreciar, ha dificultado e imposibilitado, en muchas ocasiones, las aspiraciones de mejora de vida de miles de jóvenes residentes en países africanos:

> "Ah… claro, claro. Mucho más difícil claro. Yo no hubiera aguantado. Yo hubiera dicho dejadme volver a mi país. Es que en mi país no hay normas como aquí ¿sabes? No tienes que llevar la mascarilla, no hay multas, … no hay, no. Allí uno es libre. En Argelia sí que hay la libertad de verdad ¿sabes? Tienes que respetar unas cosas, no tienes que pasar del límite." (JM 1)

> "Sí, sí, claro. Ahora hay menos movimiento, la vida ha cambado muchísimo también." (JM 2)

A su vez, sumando esta dificultad de libertad de movimiento, hay que señalar también la dificultad que supuso vivir en cuarentena durante dos meses. Esta cuarentena ya fue difícil llevarla para las personas autóctonas que tenían todo en su hogar, pero ¿cómo lo fue para los jóvenes migrantes que se encontraban completamente solos ante tal situación? Como es de prever, este episodio no fue más que una barrera que dificultó, y sigue dificultando todavía, el propio desarrollo vital y personal de estas personas. Junto a esto, también hay que sumar el nuevo estrés generado por la mayor incertidumbre, así como la práctica imposibilidad de integración que ha supuesto toda esta situación pandémica y postpandemia:

> "Bueno, … mucho estrés, sí. […] No podía estar con la hermana porque tenía hijos y tal. El estar aquí solo, el estar aislado, no tienes amigos, y … Jo, es muy difícil. […] Sí, muy solo. Pero con Internet y tal, siempre en contacto con mis amigos. Tengo muchos amigos que están en el extranjero …" (JM 2)

De la misma forma y como se ve en el anterior fragmente, las nuevas tecnologías y sobre todo las redes sociales han adquirido en los últimos años una importancia a tener en cuenta para estas personas migrantes. Como se vio en el primer bloque, las redes sociales pueden llegar a generar una falsa realidad que alimenta el afán por emigrar hacia España y hacia Europa gracias a las situaciones irreales que se pueden llegar a dar en estas redes sociales. No obstante, estas mismas redes sociales también han ayudado a reducir situaciones de soledad en esta grave crisis pandémica.

Otro aspecto importante y que también tiene relación entre la pandemia y los jóvenes migrantes es la comunicación y su función en la integración social. La obligatoriedad de llevar mascarillas por una cuestión de salud pública ha resultado en muchas ocasiones difícil de cumplir y difícil de entender. A su vez, para las personas autóctonas este hecho de llevar mascarilla ha conllevado la pérdida de determinadas expresiones faciales haciendo más compleja y complicada la comunicación. Es por ello por lo que para todas las personas extranjeras residentes en España y que no hablan bien aun el idioma, el hecho de llevar mascarilla de forma obligatoria ha dificultado aun más toda la parte social de integración y relación con los demás. Al ser preguntado por dicha obligatoriedad de la mascarilla…

> "¡Ah! Búa, búa, … […] Sí, sí, sí, … Mucho, sí. Aquí hay españoles que hablar rápido, sí. No les entiendo nada. Y con la mascarilla no entiendo nada, nada." (JM 1)

## CONCLUSIONES, PROPUESTAS Y CUESTIONES ABIERTAS

Este TFG ha pretendido estudiar y analizar cuestiones tan relevantes como el duelo y el estrés migratorio, y la incidencia que tienen ambos en la salud mental de las personas jóvenes que emigran hoy en día a España y Navarra. A su vez, también se ha querido mostrar como la cultura de las personas y de la propia sociedad, así como la identidad de las personas, son importantes e influyen en el largo proceso de integración de una persona inmigrante. De esta manera, y mediante las entrevistas efectuadas a los jóvenes migrantes, se ha podido comprobar como el proceso migratorio puede afectar a la persona hasta llevarlo a los límites de incluso la vida. Aspectos como la soledad, la integración, el estrés, y, sobre todo, la resiliencia, han sido temas tratados durante las entrevistas a estos jóvenes. Con ello, también se ha querido señalar la visión y perspectiva que tiene los y las profesionales que trabajan con jóvenes migrantes. Se considera que esta visión es fundamental para el correcto entendimiento de estos jóvenes.

Para el desarrollo de este trabajo académico ha sido esencial la lectura y la revisión bibliográfica de los diversos temas a tratar, y no solo de los temas a tratar sino de otros temas relacionados y que también están ligados a los procesos migratorios, tales como las etapas de dicho proceso, así como los tipos de movimientos migratorios que existen y sus características. De la misma forma, el entender y analizar los conceptos que integran un proceso migratorio (migrante, inmigrante, migración, refugiado, etc.) es cuestión elemental para toda aquella persona que pretenda ahondar en este tema tan extenso. Haciendo referencia a la bibliografía, se quiere mencionar que la búsqueda de esta bibliografía ha sido exhaustiva y profunda. Durante el tiempo que ha durado este trabajo académico, las lecturas han sido casi semanales, y la bibliografía final se ha terminado cuando se están escribiendo estas líneas, es decir, en los últimos días del presente trabajo. Ello se debe a que no se ha querido trabajar con datos superficiales relacionados con las migraciones y el duelo migratorio, sino que se ha pretendido profundizar en los temas desarrollados en el Marco Teórico. Es por ello por lo que dicho Marco Teórico expresa de forma sintética todo lo que se quería expresar antes de elaborar el TFG.

Como se viene expresando durante todas las páginas anteriores, los movimientos migratorios han acompañado al ser humano desde el mismo inicio de su existencia. No obstante, nunca antes estos movimientos migratorios habían supuesto un factor tan incidente en la salud mental de las personas que lo efectuaban. Tras la realización de las entrevistas, se ha podido ver como en la actualidad el motivo principal por el que las personas abandonan su país en busca de una vida mejor es el motivo socioeconómico. Tanto las personas migrantes como las profesionales que trabajan con ellos están de acuerdo en que el factor económico y social es un factor que incide fuertemente en la motivación de los jóvenes que quieren buscarse una vida más próspera. Aspectos como mejorar su futuro y a la vez

mandar un poco dinero a los familiares que se han quedado en el país de origen han sido y son elementos de motivación esenciales para las personas que emigran, las cuales tienen que hacer frente a multitud de barreras sociales y burocráticas, pero que a pesar de ello siguen adelante. Anteriormente se ha señalado el concepto de resiliencia, y es que se considera que estas personas son el ejemplo perfecto de personas resilientes.

Con relación al objetivo general que se ha tenido siempre encima de la mesa, se quiere indicar que se ha cumplido de forma satisfactoria, ya que a través del Marco Teórico y la revisión bibliográfica junto al análisis de las entrevistas y la relación entre estas y dicho Marco Teórico, se puede concluir que efectivamente el proceso migratorio incide en la salud mental de las personas jóvenes que emigran. De la misma forma, también se ha evidenciado como el duelo migratorio puede hacer sufrir sobremanera a estas personas, llevándolas incluso a replantearse la vida. Es así como se ha mostrado que el duelo migratorio y todo el proceso migratorio afectan a los jóvenes que realizan un viaje migratorio. Así mismo, otra cuestión a destacar en el objetivo general es el cuestionamiento identitario que pueden sufrir estos jóvenes al emigrar a un país totalmente distinto. Como se ha visto, la identidad social que tiene una persona en un determinado lugar no tiene nada que ver con la que puede poseer si emigra a otro lugar totalmente distinto. Es por ello por lo que también se quería expresar en este trabajo las dificultades identitarias que existen al emigrar. Del mismo modo, en cuanto a los objeticos específicos se puede concluir que se han realizado todos con plenitud ya que se ha identificado emociones y expresiones relacionadas con la migración tales como la soledad o el estrés; se ha trasladado e informado a los jóvenes sobre qué es el duelo migratorio y sus consecuencias, ello a través del propia dialogo de la entrevista; se ha conocido de primera la realidad que viven dos jóvenes migrantes en la actualidad; se ha analizado a través de las entrevistas y con los profesionales, cuáles pueden ser los factores que intervienen en la sociedad navarra para una correcta integración (factores que hacen referencia las cuadrillas y la sociedad tan característica que conforma), así mismo se han distinguido aspectos similares de adaptación de jóvenes migrantes en la sociedad navarra (los dos jóvenes establecían cierta relación entre su sociedad de origen y la sociedad navarra). Siguiendo estas líneas, y en relación a las hipótesis, se quiere dar a conocer también que las cinco hipótesis que se tenían antes de realizar este trabajo académico han sido confirmadas durante la elaboración de las páginas del propio trabajo. Ello ha sido posible dado el gran número de bibliografía que se llevaba leyendo ya antes incluso de comenzar a elaborar el propio trabajo.

Punto y aparte requieren las propuestas de mejora que tienen plena relación con el desarrollo de este trabajo, y es que, tras el análisis y la síntesis de la información obtenida tras las entrevistas realizadas, se quiere mostrar como fue realmente interesante que al ser preguntados los dos chavales que han efectuado todo el proceso migratorio por las mejoras que ellos propondrían, ambos tenían las ideas bastante claras y concisas. Los dos coincidieron en que la barrera del idioma es el primer

obstáculo a vencer para una correcta integración en la sociedad. De esta manera, el promover o el desarrollar más formaciones en castellano para todas las personas inmigrantes es una de las propuestas más a tener en cuenta. Por otro lado, el satisfacer únicamente las necesidades más básicas como el comer o el dónde dormir, sumado a las formaciones del idioma, suponen dos de las propuestas que más eficientes podrían ser para los y las jóvenes inmigrantes. Finalmente, la agilización de la homologación de estudios para poder optar a cursar otras formaciones en España que tengan relación con sus estudios anteriores, además se quiere destacar también la educación de los y las inmigrantes en clases o aulas conjuntas a chavales autóctonos de Navarra. Esta idea que parece sencilla pero que en la realidad no siempre se cumple, facilitaría a posteriori una inclusión social completa, ya que desde jóvenes estos chavales irían juntos a clase. La realidad es que, por lo general, en las clases y aulas de institutos los y las nuevas inmigrantes son formados en aulas con otros inmigrantes, generando así desde los propios colegios e institutos la segregación y separación que en líneas anteriores ya se ha comentado.

La elaboración de un Trabajo de Final de Grado nunca es fácil ni simple. Es difícil identificar el primer día en el que se empieza a elaborar dicho trabajo, ya que este comienza cuando se le empieza a dar vuelta sobre qué se quiere estudiar y analizar. Este proceso es largo, pero no tedioso, complejo, pero no complicado si lo que estudias y analizas realmente te llena y te gusta como persona. El viaje que recorren cientos de jóvenes hacia una vida mejor es muchas veces truncado por el propio funcionamiento de los países del "primer mundo". La extensa e interminable burocracia, las diferencias tan grandes entre las culturas, el idioma, y aspectos como la "legalidad o ilegalidad" de una persona son barreras por las que hoy en día todo joven que llega a Europa, más concreto a España y Navarra, tiene que saber y, a la fuerza, lidiar. Todo ello se suma a la gran "mochila" de vida que llevan a la espalda estas personas jóvenes que lo único que quieren es vivir, sin molestar ni ser molestados. Esta mochila, está cargada también con el dolor de dejar a la familia y toda una vida atrás, en busca, como se está diciendo, de una vida mejor. Este dolor, esta pérdida, identificada como duelo migratorio, se ha visto que está presente en los movimientos migratorios que se efectúan en la actualidad. Además, no solo se ha visto, sino que durante este trabajo se ha analizado como incide este duelo migratorio en el día a día de las personas, no solo en el día a día sino también en su futuro.

El duelo y el estrés migratorio son dos aspectos que deben ser tenidos muy en cuenta en la atención a jóvenes migrantes. Las dificultades que existen para alcanzar los añorados papeles, así como la gran soledad que llegan a vivir, sumado a la confusión de vivir en un país totalmente distinto al suyo, hace que la situación que viven estos y estas jóvenes sea una situación ciertamente peligrosa para su bienestar mental y psicológico. A lo largo de esta investigación, es esto lo que se ha querido exponer, la gran vulnerabilidad a la que se enfrentan las y los jóvenes migrantes que llegan a España y a Navarra. A su vez, cómo afecta el duelo migratorio en su día a día y que aspectos tiene este duelo migratorio

que lo hace tan diferente a otros duelos, es lo que se ha querido también exponer durante este trabajo. Como se puede comprobar aún queda trabajo por efectuar en cuento a la sociedad española y a la sociedad navarra en su relación con las personas extranjeras. Es así como se quiere mostrar que con el desarrollo de este trabajo han surgido nuevas cuestiones y preguntas abiertas que se muestran a continuación:

- Este trabajo se ha centrado en jóvenes migrantes de entre 18 y 30 años de edad, varones que además han efectuado el viaje solos. Sin embargo, tras el análisis del presente trabajo ha surgido la cuestión de ¿y las mujeres que emigran? ¿El duelo migratorio de estas mujeres influirá más o menos?
- ¿Es sólo trabajo de las personas que inmigran el integrarse en el país? O, ¿también recae en la sociedad autóctona parte de esta integración?
- ¿La inclusión social es unidireccional o bidireccional? Es decir, ¿qué peso tiene la sociedad en la integración e inclusión de las personas migrantes?

Como se ve, estas tres cuestiones que pueden dar perfectamente para otras tres investigaciones distintas son cuestiones que han quedado abiertas tras la realización de este TFG. Es por ello por lo que desde aquí se quiere fomentar la futura investigación y análisis de todo lo relacionado con las migraciones actuales y su incidencia en la salud mental, ya sea de menores no acompañados, de mujeres que viajan solas, etc. Finalmente se ha querido expresar también las enormes dificultades que ha supuesto, y supone, la pandemia del Covid-19 para todas aquellas personas que han efectuado un viaje migratorio durante estos tiempos tan convulsos. Las complicaciones que ha supuesto en la comunicación, y las grandes limitaciones de movimiento que se han vivido estos dos años, son barreras que se suman a la mochila del viaje de las personas migrantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Achotegui, J. (2002). *La depresión en los inmigrantes. Una perspectiva transcultural*. Mayo.

Achotegui, J. (2009). Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Revistas de Servicios Sociales*, 46, 163-171. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3119470

Achotegui, J. (2012). Emigrar hoy en situaciones extremas. El síndrome de Ulises. *Aloma: revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport,* 30(2), 79-88. https://raco.cat/index.php/Aloma/article/view/263043/350500

Achotegui, J. (2012). La crisis como factor agravante del síndrome de Ulises. *Temas de Psicoanálisis*, 3, 1-16. https://www.temasdepsicoanalisis.org/2012/01/01/la-crisis-como-factor-agravante-del-sindrome-de-ulises-sindrome-del-duelo-migratorio-extremo1/

Arango, J. (1985). Las "Leyes de las migraciones" de E. G. Ravenstein, cien años después. *Reis*, 32, 7-26. https://doi.org/40183172

Arango, J., Garcés, B., Mahía, R., y Moya, D. (2020). Introducción: inmigración y movilidad humana en tiempos del coronavirus. *Anuario CIDOB de la Inmigración 2020,* 14-29. https://www.cidob.org/es/articulos/anuario_cidob_de_la_inmigracion/2020/introduccion_inmigracion_y_movilidad_humana_en_tiempos_del_coronavirus

Barrio, J.A., García, M.R., Ruiz, I. y Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology,* 1(1), 37-48. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003

Berry, J.W. (2001). A Psychology of Immigration. *Journal of Social Issues,* 57, 615-631. https://doi.org/10.1111/0022-4537.00231

Bhugra, D. (2004). Migration and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109, 68-73.

Blanco, M. C. (2000). *Las migraciones contemporáneas* (Vol. 31). Anaya-Spain.

Bowlby, J. (1997). *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión.* Paidós.

Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an Experimental Ecology of Human Development. *American Psychologist* 32, 513-531.

Casasa, P. (2008). Migración e identidad cultural. *Revista Trabajo Social*, 19, 35-48. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4339687

Clua, M., y Sánchez, J. (2017). Identidades en la migración. *Disparidades. Revista De Antropología*, *72*(1), 43–49. https://doi.org/10.3989/rdtp.2017.01.001.05

Collazos, F., Khalid, G., Ramos, M. y Qureshi, A. (2014). Salud mental de la población inmigrante en España. *Revista Española de Salud Pública,* 88(6), 755-761. https://dx.doi.org/10.4321/S1135-57272014000600008

De la Revilla, L., de los Ríos, A., de Dios, J., Gómez, M., Valverde, C. y López, G. (2011). Estudio del duelo migratorio en pacientes inmigrantes que acuden a las consultas de atención primaria. Presentación de un cuestionario de valoración del duelo migratorio. *Atención Primaria,* 43(9), 467-473. https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-S0212656711000485

Del Valle, A. (2015). *Programa de apoyo psicológico a inmigrantes: Estudio de Casos* [Tesis Doctoral, Universidad del País Vasco] https://addi.ehu.es/handle/10810/17580

Farías Nazel, P. (2007). Cambios en las distancias culturales entre países. Un análisis a las dimensiones culturales de Hofstede. *Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales,* 52, 85-103. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1012-15872007000100007

Freud, S. (1974). *Duelo y melancolía*. Biblioteca Nueva.

García, Alba. (2021). *Calidad de vida en población migrante* [Tesis Doctoral, Universidad de Málaga] https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=t1rNrvR79I4%3D

García-Campayo, J. y Alda, M. (2005). *Salud mental e inmigración*. EdiKamed.

Giró, J. (2007). Adolescencia, inmigración e identidad. En E. Universidad de La Rioja (Ed.), *La escuela del siglo XXI: La educación en un tiempo de cambio social acelerado.* Universidad de La Rioja.

Goffman, E. (2006). *Estigma. La identidad deteriorada.* Amorrortu editores.

González, E. M. (2001). Un proceso migratorio estudiantil (pre-migración, migración y post-migración): jóvenes marroquíes en la Universidad de Granada. *Revista Electrónica de Investigación Educativa,* 10 (2). http://redie.uabc.mx/vol10no2/contenido-gonzalezbarea.html

González-Rábago, Y. (2017). Salud y determinantes sociales de la salud en hijos e hijas de personas inmigrantes internacionales: ¿Desigualdades sociales en salud desde la infancia? *Gaceta Sanitaria,* 33(2), 156-161. https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.10.007

Harari, Y. N. (2014). *Sapiens. De Animales a Dioses.* Penguin Random House.

Hofstede, G. (1999). *Cultura y organizaciones. El software mental.* Alianza.

Iturbide, R., Lasheras, R., Martínez, L., y Zugasti, N. (2011). Compartiendo proyectos. La experiencia migratoria a través del estudio de caso de Navarra. *Revista del Ministerio de Trabajo e Inmigración,* 95, 119-138. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3874220

Jackson, J. A. (1986). *Migration*. Longman.

Lahoz, S. (2012). *Las nuevas tipologías migratorias y su relación con la Salud Mental de los y las migrantes* [Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona]. http://hdl.handle.net/2445/59783

López, D. (2010). Emigración, inmigración y retorno: tres etapas de un mismo proceso. *Polígonos: revista de geografía,* 20, 9-27. http://dx.doi.org/10.18002/pol.v0i20.50

Micolta, A. (2005). Teorías y conceptos asociados al estudio de las migraciones internacionales. *Revista del Departamento de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Humanas*, (7), 59-76. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4391739.pdf

Morales, N., Contrares, C. Chávez, D., Ramos, M., Felt, E. y Collazos, F. (2021). Contexto escolar y salud mental de adolescentes migrantes y no migrantes en la ciudad de Barcelona. *Psicología Educativa,* 27(2), 199-209. https://doi.org/10.5093/psed2021a6

Nicolae, G. (2019). *Predicción afectiva en el proceso migratorio de Menores y Jóvenes Extranjeros No Acompañados en acogida y emancipación* [Tesis Doctoral, Universidad del País Vasco]. https://addi.ehu.es/handle/10810/33243

Ochoa, E., Vicente, N. y Lozano, M. (2005). Síndromes depresivos en la población inmigrante. *Revista Clínica Española,* 205(3),116-118. https://doi.org/10.1157/13072968

Pereda, C., Actis, W. y De Prada, M.A. (2008). Aspectos sociológicos de la inmigración en España. Impactos y desafíos. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 4, 27-32.

Pérez Sales, P. (2004). *Psicología y Psiquiatría Transcultural – Bases Prácticas para la acción.* Desclee de Brower, Bilbao. http://www.pauperez.cat/tematico/libros/psicologia-y-psiquiatria-transcultural-bases-practicas-para-la-accion/

Pinzani, A. (2020). Migración, pobreza y estigma social. *Bajo palabra,* (23), 239-260. *https://doi.org/10.15366/bp.2020.23.009*

Redfield, R., Linton, R., & Herskovits, M. J. (1936). Memorandum for the Study of Acculturation. *American Anthropologist*, *38*(1), 149-152. http://www.jstor.org/stable/662563

Reig, A. del M., Clemente, M., y Sangiao, I. (2018). Migración y síndrome de Ulises: ser nadie en tierra de nadie. *Barataria. Revista Castellano-Manchega De Ciencias Sociales*, (24), 27-43. https://doi.org/10.20932/barataria.v0i24.388

Rubio, D. C. (2020). Dimensiones para abordar la salud mental en el contexto de la migración. Revisión de literatura científica entre 2016 y 2019. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 19. https://doi.org/10.11144/Javeriana.rgps19.dasm

Rossy Parés, C. (2017). *Una mirada de la migración y del retorno a la luz de la resiliencia.* [Trabajo Fin de Grado, Universitat Abat Oliba CEU]. http://hdl.handle.net/10637/11060

Sánchez, A. (2016). Principales aportaciones del trabajo social como disciplina y como profesión al tema de las migraciones internacionales. En D. Carbonero, E. Raya, N. Caparros, y C. Gimeno (Coords), *Respuestas transdisciplinares en una sociedad global. Aportaciones desde el Trabajo Social.* Universidad de La Rioja. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5610708

Sayed-Ahmad Beiruti, N. (2013). Proceso migratorio, diversidad sociocultural e impacto sobre la salud mental. *Educación Social. Revista de Intervención Socioeducativa,* (54), 87-101. https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/97062

Taguenca, J. A. y Del Rocío, M. A. (Junio de 2012). Técnicas de investigación social. Las entrevistas abiertas y semidirectiva. *Revista de investigación en Ciencias Sociales y Humanidades.* t.ly/lhcr

Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1984). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación.* Ediciones Paidós. https://asodea.files.wordpress.com/2009/09/taylor-s-j-bogdan-r-metodologia-cualitativa.pdf

Tizón, J. (2020). Duelo migratorio y crecimiento personal y social. Prólogo al libro de Vamik D. Volkan *Inmigrantes y Refugiados: trauma, duelo permanente, prejuicio y psicología fronteriza*. Herder.

Vallejo, M. y Moreno, M. P. (2014). Del culturalismo al bienestar psicológico. Propuesta de un modelo de satisfacción vital en el proceso de aculturación de inmigrantes. *Boletín de psicología,* (110), 53-68. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4638943

# ANEXOS

## Anexo I. Guion de entrevista a jóvenes inmigrados

El guion de preguntas que se muestra a continuación se ha elaborado a partir de los objetivos y las hipótesis de investigación realizadas, así como tras la lectura de la bibliografía y su correspondiente revisión, todo ello enmarcado en el presente trabajo de investigación. En las siguientes líneas se mostrarán por temas y pertinencia relacionado con el trabajo las preguntas a desarrollar por las personas entrevistadas, sin embargo, señalar que estas preguntas y su orden son de carácter informativo, debido a que las personas entrevistadas son distintas entre sí, el orden y el modo en el que se preguntan las cuestiones serán distintas, ello no hace que las bases de este guion cambien.

*Presentación*

1. Introducción a la entrevista. Informar sobre el consentimiento firmado, así como los objetivos de la entrevista y la investigación. Presentación de la persona entrevistadora.
2. Presentación de la persona entrevistada. Edad actual, lugar de origen y situación administrativa.

*Proceso migratorio*

3. ¿Con qué edad saliste de tu país? ¿Cómo saliste de tu país?
4. ¿Cuáles fueron las principales causas que te motivaron a salir de tu país? ¿España fue la primera opción de destino? ¿Y Navarra?
5. ¿Qué expectativas (qué esperabas) tenías antes de realizar el proceso migratorio? ¿Qué sentimientos tuviste cuando llegaste a España? ¿Y a Navarra?
6. En el transcurso de todo este proceso migratorio que tú has vivido, ¿has conocido a más personas (chicos/chicas) con tus mismas características? Si es así, ¿crees que han tenido el mismo tipo de vivencias que tú?
7. Todo este proceso migratorio, ¿ha resultado positivo o negativo para ti? ¿Piensas volver a tu lugar de origen o en cambio quieres quedarte definitivamente aquí? ¿Más vivencias positivas o negativas?

*Impacto del proceso migratorio en la salud mental*

8. ¿Sabes lo que es el duelo migratorio? (En el caso en el que no se conozca, se le explica brevemente)

9. ¿Crees que tú has pasado por este tipo de duelo? ¿Eres consciente de que has pasado (o estas pasando) este tipo de duelo?
10. Una vez que ya me has explicado todo el proceso migratorio que tú has vivido, así como el duelo migratorio, ¿qué es lo más difícil de emigrar de un país a otro a una edad tan joven?
11. ¿Te has sentido alguna vez superado por una situación? ¿Has tenido estrés? ¿Pensar en tu futuro te genera estrés?
12. Cuando tú ya te has asentado más o menos aquí, ¿qué sentimientos y emociones has sentido al vivir en España? ¿Te ha resultado difícil todo este proceso para desarrollarte en tu día a día?
13. ¿Consideras que todo lo que tú has vivido desde que saliste de tu hogar hasta que has llegado aquí, te ha marcado para siempre? ¿De forma negativa o positiva?
14. ¿Te cuesta no pensar en todo lo vivido y concentrarte en el presente?

*Adaptación en la nueva sociedad. La cultura y la identidad*

15. ¿Consideras que te has adaptado bien a la sociedad española y a la sociedad navarra? ¿Es difícil adaptarse a la sociedad española y navarra? ¿Por qué?
16. ¿Crees que la sociedad española y navarra acoge bien a las personas extranjeras? ¿Por qué?
17. ¿Has tenido que cambiar algún aspecto de tu cultura para vivir mejor en Navarra? ¿Por qué?
18. ¿Mantienes tus costumbres y tus tradiciones de origen en la actualidad?
    a. En caso afirmativo, ¿te resultan difícil realizarlas?
    b. En caso negativo, ¿por qué crees que no puedes realizarlas?
19. ¿Te sientes cómodo al vivir en España y en Navarra? ¿Por qué estás en Navarra y no estas en el País Vasco o en Madrid por ejemplo?
20. ¿Te sientes español/a? ¿Te sientes navarro/a? ¿Te sientes pamplonés/a?
    a. En caso afirmativo, ¿por qué?
    b. En caso negativo, ¿crees que te sentirás alguna vez español/a. navarro/a, y pamplonés/a?
21. Hoy en día, ¿qué te sientes? ¿Cómo te identificas ante nuevas personas?
22. Aspectos positivos y negativos de vivir en España y en Navarra con respecto a tu lugar de origen.

*Época de pandemia y postpandemia. Covid-19 y actualidad*

*23.* ¿Cómo viviste la aparición del Covid-19 y toda la pandemia? ¿Cómo viviste el confinamiento?

*24.* ¿Te resultó difícil sobrellevar toda esa situación? ¿Te sentiste solo durante la pandemia? ¿Consideras que la pandemia te afectó a tu salud mental?

25. Con toda la situación de las mascarillas y su obligatoriedad, ¿te ha resultado difícil expresarte o comunicarte durante el Covid-19?
26. ¿Crees que es más difícil emigrar en esta época del Covid-19? ¿Qué crees que pensarán las personas que, como tú, quieren emigrar, pero ven todo lo que pasa con el Covid-19?
27. ¿Qué opinas de los y las refugiadas de Ucrania? ¿Qué opinas de las actuaciones de la UE y de España? ¿Te sientes identificado/a con un/a refugiado/a ucraniano/a?

*Presente y futuro en jóvenes migrantes*

28. ¿Cómo te sientes en la actualidad? ¿A qué aspiras?
29. ¿Volverías a vivir todo lo que has vivido por llegar otra vez hasta aquí? Si pudieras cambiar algo de lo vivido, ¿qué cambiarías?
30. ¿Cómo crees que se podría ayudar a las personas que han estado en tu misma situación? ¿Cómo ves el futuro de las personas migrantes?

*Cierre y despedida*

## Anexo II. Guion de entrevista a profesionales referentes en procesos migratorios con jóvenes

El guion de preguntas que se muestra a continuación se ha elaborado a partir de los objetivos y las hipótesis de investigación realizadas, así como tras la lectura de la bibliografía y su correspondiente revisión, todo ello enmarcado en el presente trabajo de investigación. En las siguientes líneas se mostrarán por temas y pertinencia relacionado con el trabajo las preguntas a desarrollar por las personas entrevistadas, sin embargo, señalar que estas preguntas y su orden son de carácter informativo, debido a que las personas entrevistadas son distintas entre sí, el orden y el modo en el que se preguntan las cuestiones serán distintas, ello no hace que las bases de este guion cambien.

*Presentación*

1. Introducción a la entrevista. Informar sobre el consentimiento firmado, así como los objetivos de la entrevista y la investigación. Presentación de la persona entrevistadora.
2. Presentación de la persona entrevistada. Años trabajados en relación con las personas migrantes, ocupación actual.

*Proceso migratorio*

3. ¿Cuáles son los principales motivos por los que los y las jóvenes con los que trabaja salen de su país? ¿Diría que España es su principal destino? ¿Y Navarra? ¿Por qué?
4. ¿Cuáles son las expectativas de futuro que cree que tienen los y las chavales con los que trabaja? ¿Cree que son reales sus expectativas?
5. ¿Cuáles son los sentimientos que usted pueda vislumbrar que tienen los y las chavalas al llegar a España? ¿Qué nota en ellos/as cuando llegan?
6. ¿Cuáles son las principales necesidades comunes que pueden tener los y las jóvenes que llegan a Navarra (atravesando un proceso migratorio) desde otro país?
7. Tras trabajar con ellos/as, ¿cree que este proceso migratorio les resulta positivo o negativo para sus vidas? ¿Por qué?

*Impacto del proceso migratorio en la salud mental*

8. ¿Podría definir qué es el duelo migratorio? ¿Cómo se manifiesta? ¿Sintomatología que haya observado?
9. ¿Qué somatización pueden llegar a tener las personas tras sufrir el duelo migratorio?

10. Desde el punto de vista profesional que usted tiene, ¿de qué factores depende superar el duelo migratorio? ¿Es difícil la superación de este proceso?
11. ¿Considera que las personas con las que trabaja son conscientes de que han podido sufrir una pérdida (duelo migratorio)? En caso afirmativo, ¿en qué lo nota?
12. ¿Ve diferencias en el movimiento migratorio que puede efectuar una persona adulta (más de 30 años) con la que puede realizar una persona joven (menor de 30 años)? ¿En qué persona es mayor el impacto en la salud mental de dicho proceso migratorio? ¿Por qué?
13. En referencia a los y las jóvenes migrantes, ¿considera que el proceso migratorio que efectúan les marca de por vida? ¿Para bien o para mal?
14. ¿Cómo es la intervención para trabajar el duelo migratorio y las pérdidas que se producen tras abandonar el país de origen?
15. ¿Considera que hay carencias en la cobertura de la Atención Primaria con respecto a la salud mental de las personas inmigrantes?

*Adaptación en la nueva sociedad. La cultura y la identidad*

16. En líneas generales, ¿es difícil adaptarse a la sociedad española? ¿Y a la navarra?
17. ¿Considera que la sociedad española acoge bien a las personas extranjeras? ¿Y la sociedad navarra? ¿Ve diferencias entre ambas sociedades?
18. Desde el punto de vista profesional, ¿cree que las personas que emigran a España tienen que cambiar aspectos de su cultura o identidad para adaptarse a la sociedad? ¿Por qué?
19. ¿Qué relación existe entre las personas inmigrantes y la sociedad? ¿Y la navarra? [7]
20. ¿Cree que el proceso migratorio puede producir dificultades para que una persona tenga dudas sobre su identidad? ¿Por qué?

*Época de pandemia y postpandemia. Covid-19 y actualidad*

21. ¿Cree que la pandemia ha podido dificultar la inclusión social de las personas inmigrantes?
22. Desde el punto de vista psicológico, ¿qué problemas ha percibido que haya podido acarrear la pandemia y el confinamiento?
23. ¿El factor de la soledad en estas personas ha podido aumentar con toda esta situación anteriormente descrita?
24. ¿Las personas con las que usted trabaja, cree que han podido ser más vulnerables a toda la situación originada por el covid-19? ¿Por qué?

[7] Con relación, me refiero a las diferentes formas de interacción existentes entre la sociedad y las personas inmigrantes: exclusión, segregación, asimilación, integración e inclusión. (*ver 3.3.1. La actitud de la persona migrante en la cultura de llegada*)

25. ¿Qué opina sobre la situación de los y las refugiadas de Ucrania? ¿Qué opina de las actuaciones de la UE y de España?

*Presente y futuro en jóvenes migrantes*

26. ¿Cómo ve la situación presente de las y los jóvenes que emigran a España? ¿Y a Navarra?
27. ¿Cómo ve la situación futura de las y los jóvenes que emigran a España? ¿Y a Navarra?
28. A nivel administrativo, ¿se está haciendo lo correcto con las personas inmigrantes?
29. Desde su punto de vista ¿qué propuesta (a nivel general) formularía para mejorar la situación de estas personas?
30. ¿En el futuro, se ve usted continuando su trabajo en relación con las personas migrantes? ¿Por qué?

*Cierre y despedida*

## Anexo III. Modelo de ficha de consentimiento de participación y protección de datos personales

Departamento de Sociología y Trabajo Social
Soziología eta Gizarte Laneko Saila

Edificio de Los Magnolios / Magnoliak eraikina
Campus de Arrosadia / Arrosadiako Campusa
31006 – Pamplona-Iruñea
Tel. (+34) 948 16 62 04
Departamento.sts.@unavarra.es

Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

---

**HOJA DE INFORMACIÓN**

**Consentimiento de participación y protección de datos personales**

---

Don/Doña _____, con DNI/NIE _____, acepta participar como persona entrevistada en la investigación que se enmarca dentro del Trabajo Final de Estudios de Grado de Trabajo Social (UPNA) y que será realizado por el alumno o alumna_____con DNI _____.

La persona entrevistada declara haber sido informada de los objetivos y del tipo de participación que se le requiere. Declara también haber sido informada respecto a que puede en cualquier momento dar por terminada su participación.

La entrevista será grabada y posteriormente transcrita, para facilitar así su desarrollo y ajustarse a la literalidad de los aspectos tratados. Durante la transcripción no se mencionará ningún dato identificativo de la persona entrevistada. La grabación será escuchada, transcrita y analizada por el alumno John Jiménez Ruiz. Una vez presentado el trabajo ante el órgano evaluador de la UPNA, serán eliminadas tanto la grabación como la transcripción.

Los resultados generales del estudio podrán ser usados y divulgados/publicados con fines académico e investigadores, garantizando que la información expuesta sea totalmente anónima. Es decir, todo dato que pueda dar lugar a identificación de la persona entrevistada será modificado y/o eliminado.

Las personas abajo firmantes se comprometen a aceptar los términos establecidos anteriormente.

En Pamplona/Iruña a de del 202__.

Firma de la persona entrevistada Firma de la persona entrevistadora