

La FMP recuerda en el Día Mundial de la Salud los costes psicológicos de las mujeres migradas

Superación del duelo: “sentirse bien, integrarse mejor”

7 de abril de 2014.- En el **Día Mundial de la Salud**, desde la Federación de Mujeres Progresistas, a través del programa **“Sentirse bien = Integrarse bien. Promoción de la Salud de las Mujeres Inmigrantes”**, financiado por la Dirección General de Migraciones y el Fondo Europeo para la Integración; queremos hacer un llamamiento sobre la importancia de seguir invirtiendo en políticas de promoción y prevención de la salud como herramienta de trabajo para lograr una sociedad sostenible, equitativa y saludable en la población tanto autóctona como de origen extranjero.

En este sentido, queremos hacer una reflexión acerca del fenómeno de la inmigración de las mujeres desde una perspectiva basada en la persona, teniendo en cuenta por un lado la gran cantidad de pérdidas que supone dejar el país de origen dando lugar a diferentes malestares que afectan a su salud, y por otro, el sobreesfuerzo que se ha de realizar por la integración en el país de acogida para minimizar su impacto.

En el acercamiento al estudio y comprensión a los movimientos migratorios, se puede observar como éstos son identificados desde diferentes puntos de vista, económicos, de empleo, demográficos, políticos, etc.; pero, más allá de los números, tenemos que hablar de personas y **las consecuencias que tiene para la salud el hecho de enfrentar pérdidas como las vividas durante el proceso migratorio.**

Es una realidad aceptada que la migración se considera una situación de «crisis». Ese nuevo entorno y la separación de los seres queridos hace que la persona pueda experimentar un proceso de duelo específico al que llamamos **duelo migratorio**. Éste es un proceso de duración variable por el que la persona debe reorganizar su mundo interior, ajustando las nuevas demandas del entorno y elaborando las pérdidas que conlleva la migración. Además, el duelo migratorio produce una disminución de la autoestima y la imagen social por todos esos cambios y nuevas situaciones que hay que integrar. La decisión de emigrar no es fácil, ya que supone un importante esfuerzo que conlleva cambios y pérdidas. Todo ello, puede suponer un coste para la salud mental de las personas inmigrantes, especialmente si no disponen en los momentos iniciales de ayuda que les permita elaborar adecuadamente el duelo pudiéndose convertir en un duelo patológico con importantes secuelas en su salud psicofisiológica.

En el caso de las mujeres es importante además considerar la carga añadida que conllevan los mensajes de género recibidos, ya que la ruptura de estos vínculos afectivos es vivida con una fuerte culpabilidad, sobre todo cuando esta separación incluye a los hijos e hijas a pesar de que, por lo general, estas mujeres inician el proceso migratorio como medio para alcanzar un futuro mejor para todas las personas de su entorno. De este modo, es importante desterrar la culpa y que su lugar lo ocupe el respeto hacia la valentía, fortaleza y ganas de mejorar de las mujeres que deciden emigrar.

Según lo expuesto, resulta de vital importancia que las personas que migran en general, y las mujeres migrantes en particular, dispongan de recursos adecuados a sus necesidades con el fin de poder elaborar de un modo saludable los diversos duelos por los que tienen que pasar, de tal modo que su salud bio-psico-social se resienta lo menos posible, y esto se traduzca en una mejor adaptación e integración en la sociedad de acogida, lo que sin duda redundará en un beneficio mutuo, puesto que en definitiva...

....**“sentirse bien es integrarse mejor”**.

Más información

Lorien Aragón Herraiz

Área de Salud

Federación Mujeres Progresistas

Tlfno.: 91 539 02 38

salud@fmujeresprogresistas.org

El Programa “Sentirse bien=Integrarse bien: promoción de la salud de las mujeres inmigrantes”, ejecutado por la FMP en 2014, está financiado por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social-Secretaría General de Inmigración y Emigración-Dirección General de Migraciones y el Fondo Europeo para la Integración.



UNIÓN EUROPEA
FONDO EUROPEO
PARA LA
INTEGRACIÓN

Por una Europa plural