



*“Deseo y anhelo continuamente irme a mi casa y ver lucir el día de mi vuelta”. Ulises en La Odisea.*

### Introducción

El presente artículo intenta abordar el fenómeno de la inmigración desde una perspectiva micro social. En el acercamiento a los movimientos migratorios, se observa que estos han sido estudiados desde miradas muy distintas: economía, demografía, derecho, estadística, empleo, pero pocas veces se contempla en concreto al ser individual, a la persona. No siempre se tienen en cuenta los sufrimientos, los temores, las pérdidas... de cada persona individual. El acercamiento a la realidad del inmigrante desde el fenómeno del duelo migratorio pretende hacer visible los avatares de la persona en su proceso de adaptación, de integración de lo nuevo y de lo dejado atrás.

Este documento se inserta en el marco del estudio de las distintas modalidades de duelo que quien suscribe lleva a cabo desde hace algunos años desde el ámbito profesional del Trabajo Social. En el contacto con personas que han sufrido pérdidas significativas y en el estudio de las distintas aportaciones teóricas sobre el duelo, he podido aprender lo difícil y complejo de este proceso de elaboración al cual estamos sometidos todos los seres humanos.

En la realidad española apenas si hay estudios sobre este fenómeno que presenten datos concluyentes que inspiren el diseño de planes de acción y la puesta en marcha de servicios especializados (o sensibilizados) hacia este complejo proceso. Destacar especialmente las aportaciones de Joseba Achotegui médico psiquiatra del SAPPIR (Servicio de Atención Psicopatológica y Psicosocial a Inmigrantes y Refugiados), algunas de sus reflexiones están contenidas en este trabajo.

Los contenidos que a continuación se exponen se han estructurado en dos partes: la primera aborda de manera sintética los aspectos generales de los duelos. La segunda parte, presenta las características del duelo migratorio, acompañadas éstas de narrativas de personas inmigrantes de distintos países de América Latina que han sufrido o sufren este tipo de duelo [1]. Por último, al final del trabajo se extraen conclusiones y propuestas de intervención. El interés en hablar de dos situaciones de duelos distintos estriba en poder establecer una comparativa entre ambas, resaltar sobre todo la enorme complejidad del duelo migratorio y sus dificultades de elaboración.

Al hablar de duelo migratorio, se utilizan distintas denominaciones para hacer referencia a la pérdida que sufren las personas que se ven abocadas a abandonar su país y emigrar a otro para buscar un futuro mejor: "Síndrome de Ulises", "Duelo Migratorio", "Mal del Inmigrante", "Síndrome del Emigrante", "Morriña", "Melancolía", "Nostalgia del Extranjero", "El bajón de los seis meses"... Realmente este tipo de duelo sería aplicable no solo a situaciones de emigración motivadas por precariedad económica y condiciones de subsistencia, sino también a aquellas personas que tienen que salir del territorio donde habitan por motivos de violencia, guerras, persecución... En todos los casos, junto con los problemas inherentes al proceso migratorio (condiciones del desplazamiento, precariedad, rechazo en el país de destino...) se suman la pérdida extraordinariamente significativa de los vínculos con la tierra y con las gentes que les vieron crecer.

Este proceso de duelo ya fue descrito en el siglo XVII por Harder y por Zwinger al ponerse en relación el fenómeno migratorio con la nostalgia [2], técnicamente recibió distintos nombres: "trastorno distímico", "depresión con manifestaciones somáticas", "trastorno por somatización". Desde el principio se observó esta nostalgia y desarraigo en situaciones diversas: en soldados que tras prolongadas campañas militares sin regresar a su país se sumían en el decaimiento y la tristeza; o en campesinos que migraban a las ciudades...(Tizón,1993) No es un fenómeno nuevo, más al contrario es tan antiguo como el hombre mismo, en la medida que éste siempre se ha visto atrapado entre dos pulsiones polarizadas: la necesidad-deseo de conocer-explorar nuevos territorios y el deseo-necesidad de echar raíces y afincarse en los territorios conocidos. En La Odisea, Ulises el navegante ya expresa: "Deseo y anhelo continuamente irme a mi casa y ver lucir el día de mi vuelta". Tomando el nombre del mítico héroe, el término "síndrome de Ulises" es una denominación particular empleada para expresar el malestar, la desesperanza, el desánimo, la depresión, el sufrimiento... que sienten muchos inmigrantes por estar lejos de los suyos.

En muchas ocasiones, antes de la partida el emigrante suele idealizar (o le idealizan) el destino; al llegar, no todo es como le habían dicho o como se imaginaba. Se encuentra frecuentemente con condiciones difíciles de vida, con problemas para encontrar trabajo, problemas de regularización, de vivienda, del idioma, presiones externas, dificultades de adaptación, rechazo, exclusión... todo esto dificulta la aceptación de la nueva situación y la integración del distanciamiento respecto de su país de origen.

... es difícil salir de esto, tienes tu pasado, tu país, tu familia... y eso no puedes cambiarlo por nada, por más dinero que tengas aquí, no puedes cambiarlo por nada. (Inmigrante colombiana)

... yo me he encontrado algo diferente de lo que yo esperaba, lamentablemente hay mentiras de los amigos, no es lo que esperabas... (Inmigrante ecuatoriana)

El viaje fue muy triste, conseguí una habitación con tres más, pero estuve los primeros cuatro días sin comer, no tenía para comer, triste por dejar mi familia". (Inmigrante ecuatoriana)

... fue muy duro, más de lo que me habían contado, me sentía vacía, no tenía a nadie (Inmigrante ecuatoriana)

... a Madrid llegamos todos juntos, pero cuando llegamos a Andalucía nos pusieron a cada uno en un lado diferente (inmigrante peruana)

Cuando comenzó ese boom que la gente salía... y era bonito que algún amigo tenía la suerte de ir a otro país, me imaginaba que esto era el paraíso, y que solo venía la gente con un estatus social alto, o que cuando venías para acá era como te tocaba la lotería. Dentro de esas situaciones tuve la experiencia de que mi madre estaba por aquí (ya estaba como inmigrante en España), y cuando mi madre me comentaba como era la situación, la visualizaba, pero no me podía imaginar como especialmente cuando la miré y percibí en mis propias carnes... la pude ver... (Inmigrante ecuatoriana)

... lo que más veo es la discriminación, me chocó. No nos toman como a personas, creen que venimos de la selva, siempre nos aíslan, donde no conocemos nada, me dolió mucho, mucho. (Inmigrante ecuatoriano)

## El duelo migratorio

Publicado: Domingo, 08 Marzo 2026 08:48

Escrito por Valentín González Calvo

---

Donde estoy trabajando le dije que somos iguales, que yo soy morena y que tú eres blanca. (Inmigrante dominicana)

Transcurrido los primeros momentos de la novedad, y tras de observar lo distinto del país receptor (un tiempo variable) aparece la nostalgia generalmente acompañada de tristeza, llanto, cambios de humor, sentimientos de culpa, ideas de muerte, somatizaciones y desordenes psíquicos varios. El proceso migratorio es un cambio muy drástico. Todos los cambios están llenos de ganancias y pérdidas, de riesgos y beneficios.

Integrar las pérdidas requiere un proceso de reorganización interna. Este proceso de reorganización (duelo) no se resuelve solo con un buen trabajo y una situación legal estable. Sin duda, si los beneficios superan las pérdidas, el duelo resulta menos dificultoso por cuanto el individuo se inclina a sopesar y reduce sus sufrimientos con aquello que está logrando (Achetegui, 2002).

... los primeros momentos, todo era nuevo, donde estaba estudiando era bonito, tantos monumentos, ver tanta tradición, de repente veía mucha actividad... A mi me dijeron lo de la crisis de los seis meses. Me preguntaba: ¿qué estoy haciendo acá?, ¿para qué he venido?, ¿para qué estoy aquí? (Inmigrante peruana)

Cuando me entra la pena, cuando me da el bajón, pienso en lo que he logrado y eso me anima. (Inmigrante chileno)

En ocasiones el inmigrante sobredimensiona e idealiza el país de origen cultivando una forma errónea de nostalgia como refugio y resistencia protectora frente a las agresiones del nuevo medio. No se trata de una conservación de las raíces, sino que el nostálgico retrasa la reestructuración de su nueva vida tanto más cuanto más prolonga sus duelos (duelo crónico).

Si las circunstancias de acogida son favorables –integración social, laboral...– la nostalgia de lo perdido se contrarresta con el logro de las metas, esto ayuda en el proceso reestructurante. El individuo se siente dueño de su libertad y capaz de controlar su destino. Sin embargo, cuando se prolongan las incertidumbres, la inseguridad... la nostalgia aflora de manera más viva debilitando el proyecto de asentarse en una tierra que le es completamente ajena. Si las circunstancias de acogida son favorables –integración social, laboral...– la nostalgia de lo perdido se contrarresta con el logro de las metas, esto ayuda en el proceso reestructurante. El individuo se siente dueño de su libertad y capaz de controlar su destino. Sin embargo, cuando se prolongan las incertidumbres, la inseguridad... la nostalgia aflora de manera más viva debilitando el proyecto de asentarse en una tierra que le es completamente ajena. El proyecto del regreso se hace más presente y el sufrimiento del día a día se hace más insoportable.

...está es la segunda vez que estoy en Europa, la primera solo pude estar unos meses, no podía resistir estar sin mis hijos, no podía... (Inmigrante dominicana)

Si para ningún duelo es recomendable el olvido, igualmente para el duelo migratorio. La elaboración de los duelos se caracteriza por: Un equilibrio entre la asimilación de lo nuevo y la reubicación de lo dejado atrás.

Es un proceso complejo de elaboración, de integración no exento de dolor y de sufrimiento.

El duelo migratorio no es un tipo de duelo único, sino que cada persona lo vive de manera distinta, influyen muchos factores: los recursos personales de cada cual, las

redes sociales de apoyo, el nivel de integración social, las condiciones de vida, las condiciones dejadas atrás...

... mientras mi cuñada Haydee tuvo que regresarse a su casa en Quito, yo aquí estoy, me quedo y me quedaré mucho tiempo. (Inmigrante ecuatoriana)

Se han descrito una serie de etapas que conlleva el proceso migratorio. Siguiendo a Sluzki (1979) señalamos las siguientes: etapa preparatoria, momento de la migración, periodo de asentamiento e integración que incluyen la sobrecompensación (momentos de aparente adaptación) y descompensación (momentos de crisis o desadaptación) y finalmente fenómenos transgeneracionales. Por su parte, Tizón (1993:59) apunta otra clasificación muy afín: preparación de la migración, momento o periodo de la migración, periodo de asentamiento, seguido de una adaptación para poder llegar a la integración.

### 1ª parte: sobre las pérdidas y los duelos en general

Los logros y las pérdidas son inherentes al ser humano, igual que lo es la vida y la muerte. Nuestras vidas están jalonadas de incorporaciones y también de desapariciones. El hombre en toda su historia se ha visto abocado a afrontar procesos de pérdidas significativas.

Son muchas las pérdidas significativas que continuamente tenemos en nuestra vida: pérdida de personas, pérdida de aspectos del "sí mismo", pérdidas del cuerpo, pérdida de objetos y animales, pérdidas de relaciones, pérdidas ligadas con el desarrollo, pérdida de ideales, ilusiones, intereses... Todas las pérdidas significativas tienen su duelo y todos los duelos tienen que ser elaborados. Si el proceso de elaboración del duelo es ignorado, retrasado, demorado... aparecen las complicaciones (duelo complicado).

Uno de los duelos más estudiado es el que se genera tras la muerte de un ser querido; aunque dentro de este acontecimiento se pueden dar una tipología de situaciones muy diversas (muerte inesperadas, suicidios, pérdidas simultáneas...) que incorporan variantes y matices en los procesos de elaboración. A continuación, entresacaremos algunas características genéricas sobre este tipo de duelo (por fallecimiento de un ser querido), que son aplicables a otros tipos de duelos y que con ello nos permitirá hacer una comparación con el duelo migratorio. Es importante establecer esta comparación para poder comprender la complejidad del Duelo Migratorio.

Los duelos son un proceso, un proceso normal, dinámico y activo y no un estado; es un proceso íntimo y privado, pero a la vez un proceso público (rituales, luto...). El duelo es un proceso tendente a la reorganización y elaboración, con dimensiones individuales, familiares y sociales.

Los duelos tienen un componente narcisista importante (pérdida narcisista), ya que con las pérdidas significativas que vamos teniendo a lo largo de nuestra vida perdemos parte de nosotros mismo. Hemos puesto tanto de nosotros en el "objeto" [3] amado que cuando este ya no está, parte de nosotros se va también. A su vez es importante resaltar que a mayor apego, mayor significado y mayor dolor cuando el "objeto" desaparece. Sin embargo, hay que señalar que todas las pérdidas incorporan ganancias, la elaboración de un duelo supone un proceso de crecimiento.

Los duelos son un pasar normal, el hombre lleva toda la vida elaborando duelos. La humanidad lleva elaborando duelos desde el principio de los tiempos, es por ello que estamos preparados para afrontar este tipo de dolor. En el transcurso del tiempo se han ido socializando las habilidades necesarias para superarlo. Lo habitual, lo frecuente es que los duelos se elaboren adecuadamente, solo una pequeña porción de duelos tiene complicaciones en su proceso. La historia de cada individuo y de cada familia está sembrada de sucesos tan frecuentes como la llegada de nuevos miembros o la partida de otros. Las rupturas, las muertes, las separaciones... son pérdidas que a nivel individual y familiar necesitan ser elaboradas.

Podríamos definir el duelo (del latín *dolus* que significa dolor, lástima, aflicción) como "La respuesta emotiva a la pérdida de alguien o de algo. No es un momento, no es una situación o un estado, es un proceso de reorganización del sistema familiar, algo que tiene un comienzo y un fin" (Pereira, 1995:1). El luto (del latín *lugere*: llorar) es la expresión pública del duelo, se manifiesta con signos visibles externos, comportamientos sociales y ritos religiosos, entre otros.

En 1917 Freud, en su ensayo sobre “la aflicción y la melancolía” define el término duelo como un “pasar normal” frente a reacciones anormales a la pérdida (melancolía). Afirmaba que el papel del duelo consiste en recuperar la energía emotiva invertida en el objeto perdido para reinvertirla en los otros apegos. Así mismo, destacaba como rasgos del duelo, un profundo abatimiento, falta de interés por el mundo exterior, menor capacidad de amar, una inhibición de la actividad... estas y otras reacciones no sólo se dan ante la muerte de un ser querido, sino ante cualquier pérdida.

Bowlby (1983:31) lo define “como el proceso psicológico que se pone en marcha debido a la pérdida de una persona amada”. Pangrazzi (1993) por su parte hace el aporte de clasificar las distintas variedades de pérdidas que se pueden tener, y las clasifica en cinco grupos: pérdidas de personas significativas, pérdidas de aspectos de sí mismo, pérdidas de objetos externos, pérdidas ligadas con el desarrollo, pérdidas de objetos, de ideales, de ilusiones.

Se puede decir con toda certeza que cada pérdida supone un duelo y que la intensidad del duelo no dependerá de la naturaleza del objeto-sujeto perdido, sino del significado, del valor que se le atribuye, es decir, de la inversión afectiva que se ha tenido en el objeto-persona que se ha perdido. Tanto mayor dolor generará cuanto mayor sea el apego.

Las pérdidas por muerte [4] de un ser querido son de las que más crisis generan. Según la clasificación de Holmes y Rahe (1972) puntúan con cien si se trata del

cónyuge, con sesenta y tres si es un pariente próximo y con treinta y siete si es un amigo íntimo. El proceso de elaboración de este duelo es más lento y durante todo el proceso se vivencia un alto nivel de sufrimiento.

El duelo conlleva dos tipos de afrontamientos: un afrontamiento emocional y otro racional. Es el primero el más difícil y el que más largo tiempo necesita; el segundo resulta más accesible transcurridos los primeros momentos de la pérdida. En el caso de duelo por muerte supone la crisis propia de la pérdida, el sufrimiento que comporta el tener que reconocer y aceptar que la persona fallecida ya no está y además que no va a volver. Pero además requiere el tener que afrontar el nuevo equilibrio que esta desaparición comporta, y que supone un cambio en la estructura familiar.

Varias son las fases o etapas del duelo, no hay acuerdo al respecto de su denominación, pero nos quedaremos con las que mencionan algunos clásicos; así la doctora Klüber-Ross (2000) [5] habla de las fases de negación, rabia, negociación, depresión y aceptación. Por su parte Bowlby (1993) señala las etapas de estupefacción o shock, tristeza y dolor intenso, negociación y búsqueda, ocultamiento y enfado, depresión-soledad y resolución. Worden (1997) señala que hay que desarrollar las siguientes tareas para la elaboración de un duelo: aceptar la realidad de la pérdida, sentir el dolor de la pérdida, adaptarse al medio en el que el fallecido está ausente, recolocar emocionalmente al fallecido.

El tránsito por estas fases/etapas/tareas no es lineal, sino que hay movimientos adelante y hacia atrás, progresiones y regresiones, es lo que Montoya Carrasquilla (2004) denomina “la montaña rusa” en el duelo, es decir, momentos buenos y malos, apareciendo con frecuencia, especialmente en las fases iniciales e intermedias de este proceso, las llamadas “oleadas de angustia” o “espasmos” que son momentos de aflicción aguda coincidentes con recuerdos, evocaciones, fechas significativas.

No siempre el proceso de afrontamiento se lleva a cabo por igual en todas las personas, en algunos casos se dan situaciones especiales que hay que considerar, son este tipo de casos los que más ayuda precisan. Hay distintas clasificaciones del duelo: Duelo Normal: aquel que transita por las distintas etapas sin quedarse bloqueado en ninguna especialmente, que se lleva en un periodo de tiempo que discurre entre uno y dos años; Duelo Crónico: sostenimiento del dolor en forma de sufrimiento, con fuerte sentimiento de desesperación, unido a la incapacidad de rehacer su vida; Duelo Congelado: también llamado, inhibido, ausente, enmascarado, evitado, reprimido. Constituye una dificultad para desarrollo afectivo, dificultad para la expresión de las emociones, inhibición; Duelo Exagerado: una exagerada prolongación del duelo; Duelo Retardado: también diferido, aplazado. Frecuente ante

pérdidas inesperadas, supone una inhibición inicial, una prolongación de la negación que al tiempo puede responder de manera exagerada. Duelo Anticipatorio: elaboración anticipada del dolor por una pérdida previsible, es un proceso de desapego emotivo que puede favorecer el duelo posterior, permite en muchos casos vivir las relaciones de manera más auténticas en los últimos momentos.

### 2º parte: El duelo migratorio. Características.

La migración y los problemas de salud mental [6] que se puedan derivar han sido analizados desde distintas perspectivas apuntando hipótesis explicativas diversas: perspectiva sociologicista de “choque cultural”; perspectiva psiquiátrica basada en una “patología previa”; y la perspectiva que considera la migración como un “proceso psicosocial de duelo” (Tizón, 1993). La intención de este artículo desde el comienzo, es suscribir el contenido del mismo a esta última hipótesis.

La migración comporta una situación de pérdidas psicológicas y sociales que desencadenan procesos de duelo. Este duelo migratorio puede resultar “simple”, es el menos común, y aparece cuando la migración se realiza en buenas condiciones para la persona, éste se encuentra con un entorno que lo acoge y le facilita la inclusión y el desarrollo del proyecto migratorio (encontrar trabajo, vivienda, red social...). El otro tipo, el más frecuente, es el “duelo complicado” donde la conjunción de circunstancias sociales y personales dificultan la elaboración de las pérdidas. Este último tipo de duelo es el que puede poner en peligro la salud mental de la persona desplazada pudiendo llegar a desarrollar el llamado “Síndrome de Ulises”.

Brink y Saunders describieron ya en 1977 unas etapas del proceso migratorio que reflejan perfectamente las secuencias que se desarrollan en el proceso migratorio. Estas etapas tienen como fondo la elaboración del duelo y la adaptación/integración si finalmente este se culmina con éxito, o la disfunción y/o patología si este se estanca. Describen cuatro etapas: la etapa de “luna de miel”, X “la etapa depresiva”, la etapa de “adaptación” y la etapa de rechazo de la cultura original.

Etapa de Luna de Miel: las expectativas son muy elevadas, la intención de mejorar las condiciones de vida, el éxito... Cuando estas no se cumplen son fuente de frustración, desánimo, resentimiento...

La etapa depresiva no todo el mundo la vive, y si se vive, no todas las personas lo hacen por igual; en algunos casos se permanece por largo tiempo (e incluso de manera permanente) en la etapa de idealización. Decíamos que esta etapa depresiva lleva incorporado varios factores: la adaptación idiomática que lleva incorporado un cambio de identidad supone entre otras cosas aceptar y/o desprenderse de o adaptarse a ciertos usos del país de origen; otro aspecto es la bajada de status social (el último que llega es el último en la cola para todo), un tercer factor es la disminución de la imagen social del sujeto respecto de terceros y de sí mismo. La disminución de la imagen de sí mismo reflejada en el espejo colectivo es muy importante para el individuo. Esto ha sido señalado en la literatura como “disminución del nombre”, a lo cual hay que agregar el concepto de “inestabilidad del status”. Todos estos son elementos que contribuyen a la aparición de etapa de depresión reactiva.

La cuarta etapa descrita por Brink y Saunders, la del “rechazo de la cultura original”, es menos frecuente, pero cuando se observa, implica un empobrecimiento personal, pues se desvalorizan partes importantes de la conformación de la personalidad, como si realmente una persona hubiera nacido en el momento de emigrar.

El duelo migratorio tiene componentes que pueden favorecer su cronicidad. Las especialmente difíciles condiciones sociales dan lugar a duelos complicados que favorecen la aparición de trastornos. Según Joseba Achotegui (2002) el duelo migratorio es una sintomatología depresiva unida al estrés crónico. No se trata de un estrés adaptativo, sino un estrés prolongado e intenso. Supone un proceso de reorganización y un gran esfuerzo de adaptación a los cambios, se podría decir que es un duelo con riesgos de convertirse en un tipo de duelo complicado. El “síndrome del inmigrante” con estrés crónico, constituye una categoría autónoma entre los trastornos adaptativos y los trastornos por estrés postraumático (dada la grave situación de partida y los riesgos en la llegada del proceso migratorio). Es una combinación de factores estresantes: estrés crónico asociado a la soledad y sentimiento de fracaso, estrés límite por la lucha por la supervivencia incluso con serio riesgo para la

vida, es un estrés múltiple que desencadena un cuadro depresivo crónico. A nivel clínico el tratamiento es multidisciplinar y bastante complejo.

### Algunas características de duelo migratorio

Siguiendo especialmente a Achotegui (2002), Tizón (1993), Valladares (2004) y a Falicov (1999,2002) vamos a enumerar algunas características que presentan los duelos migratorios. Como aspectos específicos cabe destacar:

#### A. Es un duelo parcial, recurrente y múltiple.

Es un Duelo Parcial en tanto que el "objeto" de la pérdida no desaparece como tal y para siempre, sino que existe la posibilidad del reencuentro. Al contrario de lo que ocurre con el Duelo Total en el que el "objeto" de la pérdida desaparece para siempre y no hay posibilidad de que vuelva, no hay opción al reencuentro. Falicov(2002) señala que, a diferencia del inalterable hecho de la muerte, las pérdidas del inmigrante son a la vez más amplias y más reducidas; amplias ya que la inmigración trae pérdidas de todo tipo (como veremos a continuación); y también más reducidas que el alcance de la propia muerte en sí misma. Las pérdidas de la inmigración no son tan claras, completas o irrevocables. Según P. Boss (2001), se trataría de una "pérdida ambigua".

En este caso el objeto del duelo (el país de origen) no desaparece, no se pierde propiamente para el individuo, pues permanece donde estaba y es posible contactar e incluso volver nuevamente con él. Se trataría pues más de una separación que de una pérdida definitiva en sí misma. Realmente el duelo migratorio es una separación en el tiempo y el espacio del país de origen donde (según las circunstancias) cabe la posibilidad del reencuentro temporal o definitivo.

*... yo lo veo claro en otra gente (inmigrantes) cuando comienzan con la típica frase –Yo en mi país...– o –Yo en mi país y acá no...– veo que la cosa va mal" (inmigrante peruana).*

Es un Duelo Recurrente, con gran facilidad para reactivarse. Esta dimensión incorpora una enorme complejidad al proceso de elaboración ya que el duelo siempre se está reabriendo: el contacto telefónico, internet, los viajes esporádicos, la llegada de paisanos hacen que el vínculo se reavive. Más recurrente se vuelve el duelo cuando las circunstancias en el país de destino no marchan bien, es muy común que aparezca la "fantasía del regreso" (Achotegui, 2000), tanto más fuerte cuanto más contactos recurrentes.

Pauline Boss (2001:15) relata el sabor agridulce que sentía cuando su familia recibía carta de sus parientes de Suiza. Frases como "¿nos volveremos a ver algún día?, hacían que su padre se quedara melancólico durante días y su abuela materna suspirara sin cesar por su madre allá en su tierra natal.

*... los bajones fueron frecuentes después de la crisis de los seis meses, volvieron a venir a los tres o cuatro meses y tornan de vez en cuando, yo siempre me digo: –flaco, estás trabajando, estás estudiando... y vas a volver bien a tu país, vas a ayudar a tu país (Inmigrante chileno)*

*... la crisis me viene cuando estoy solo, por la noche, me viene la tristeza, un anhelo de volver terrible. (Inmigrante ecuatoriano)*

*... yo mismo me empiezo a cuestionar y me digo, flaco te está arrugando, te vienes abajo. (Inmigrante chileno)*

*... tengo deseos de soledad, no tengo a nadie, no es como Anita que tiene a su marido Lucio. Yo me callo, tengo una pena interior muy fuerte, lo siento, es muy fuerte (llanto). (Inmigrante ecuatoriana)*

Es un Duelo Múltiple, se pierden muchas cosas a la vez, todas valiosas, importantes, significativas:

- El duelo por la familia y los amigos: Este duelo comprende la separación de la familia: hijos pequeños, padres mayores, hermanos, familia extensa... además de los amigos y relaciones íntimas. Supone una pérdida de la red familiar. Hay que destacar que este proceso no es de pérdida total, por cuanto una de las tendencias más frecuentes es al "reagrupamiento". En cualquier caso el reagrupamiento no puede ser completo y en muchos casos este no se llega a dar ni en una mínima parte.

"no puedo dejar de pensar en mi padre y en mi madre, ellos son mayores. Mi cuñada tiene a mis dos hijos yo aquí tengo a dos más. Ahora lloro menos, pero al principio lloraba y lloraba todas las noches"; "me angustio pensando en mis hijos, ellos están creciendo sin mí"; "el nexo con amigos, el utilizar los mismos códigos, echo de menos el hablar de cuando teníamos quince años e íbamos al colegio y caminábamos por la playa y nos íbamos a tomar tragos"; "recordar a los amigos, haber crecido juntos"; "mi mayor quedó con once años y medio, la niña con siete; es muy duro cuando hablo con ellos, mi hija me dice cuándo voy a volver... y entonces lloro, lloro mucho"(inmigrante ecuatoriana); "pienso que la tierra da la felicidad, aquí no me siento como en mi tierra. Para mí, mi sueño es estar con mi familia" (Inmigrante boliviana)

- El duelo por la lengua: La pérdida del idioma o lengua materna para el uso cotidiano en la mayoría de los contextos hace dificultoso la expresión de los aspectos íntimos. El aprendizaje de la nueva lengua no conlleva la incorporación de claves y códigos que permitan la expresión de lo que cada cual lleva dentro.

*"he aprendido el español, sin embargo, cuando hablo con mi familia, recupero mi acento, ellos me lo notan; mis sobrinos dicen que hablo diferente" (Inmigrante venezolana); "he perdido compartir conceptos, pequeños códigos, mis palabras" (Inmigrante chileno).*

- El duelo por la cultura: Se siente una pérdida por aquellos hábitos, valores, formas de vida propios de la cultura de procedencia. Se intenta revivir día a día esas costumbres y usos. Desde el tipo de comidas que se cocinan, el tipo de indumentarias que se visten, los colores con los que se pintan las paredes...

*"me cuesta acostumbrarme a las comidas, a la movilidad, a encontrar trabajo..."; "con la comida, casi me he ido acostumbrando, pero piensas en la comida de allá... aquí no se encuentra" (inmigrante colombiana)*

- El duelo por la tierra: Este tipo de duelo entiende la "tierra" en sentido amplio: los paisajes, los colores, los olores, la luminosidad... cuando una persona no quiere estar en un lugar tiende a magnificar los aspectos negativos de ese lugar y lo vive como asfijante y agobiante [7].

*"me falta la presencia de las montañas de Bogotá, no sé, estoy como desorientada, eso de mirar al horizonte y no ver nada..." (Inmigrante colombiana); "cómo me gustaría ahora fumarme un pitillo con un flaco en la playa de Valparaíso" (Inmigrante chileno); "lo que más me cuesta afrontar es la tierra, la tierra, la tierra (con emoción). Esa sensación de tener el mar cerca, esa sensación... poder ir a caminar a la playa tranquilamente. No sé aquí vas al parque, pero tienes que tener mucho cuidado porque te andan afanando". (Inmigrante chileno); "ver esos colores... ese sentimiento de tierra lo echo de menos todos los días" (inmigrante dominicana)*

- El duelo por nivel social: La emigración comporta una pérdida de nivel social, el inmigrante se incorpora al último escalafón social independientemente del estatus que ostentara en su país de origen. Cuando la estancia en este peldaño se hace prolongada, máxime cuando no es esta la expectativa, la persona tiende a desmoralizarse, desmotivarse y valorar en negativo su esfuerzo de adaptación y progreso.

*"llevo ya un año en España, y ¿para qué?, sin papeles, sin trabajo, lo intento pero no puedo, y ¿cómo vuelvo con las manos vacías?, esto no es fácil" -lágrimas- (inmigrante peruana). "una viene hacer a otros servicios distintos de los que allá hace, para los que yo no he estudiado" (inmigrante ecuatoriana); "¿por qué no puedo ser como ellos?, tener lo que ellos tienen" (inmigrante ecuatoriana); "cuando llegué, me di cuenta que la vida es diferente,*

*que tu profesión no vale para nada, que tú no vales nada, tienes que hacer servicios que de repente nunca has hecho en tu país” (inmigrante peruano).*

- El duelo por el contacto con el grupo étnico: nuestra mayor seguridad la obtenemos en el encuentro con nuestro grupo de pertenencia, donde nos identifican, reconocen... Sin embargo, la confluencia de la distancia de lo nuestro y posibles situaciones de rechazo y aislamiento, hace más patente esa pérdida.

*Mis patrones cotidianos están bastante presentes, mis relaciones sociales con gente de mi país de origen están bastante presentes en mi vida. El hecho de que colabore con una asociación de ecuatorianos... y aunque la verdad me digo no tengo que relacionarme con gente de Ecuador porque he tenido malas experiencias, pero no sé, es como algo de mí, parte de mi sangre me llama a hablar y a decir cosas del país. Una añoranza bastante grande. (Inmigrante ecuatoriana).*

- El duelo por los riesgos físicos:

*... una cuñada me iba a recibir, pero no me recibió, me quedé en la calle por varios días, con las maletas, no teníamos nada, pasé miedo, mucho miedo en Madrid. (Inmigrante ecuatoriana)*

Los riesgos del viaje, las amenazas para la salud y para la integridad física hacen vivir de manera muy intensa la inseguridad. En muchos casos los riesgos presentes no son tan elevados como los dejados atrás, especialmente en aquellos casos en los que el abandono del país de origen viene de la mano de la amenaza bélica.

- Duelo por la pérdida del proyecto migratorio: Algunas personas vienen con un plan más o menos trazado de lo que pretenden hacer, lo que pretenden conseguir, lo que quieren alcanzar para sí y para su familia. Otras en cambio, vienen con unas expectativas poco realistas o con información deficiente. El no poder llegar a conseguir los objetivos por los cuales emprendieron el viaje es un factor desestabilizante a la vez que estresante y culpabilizador.

- Duelo por no poder regresar: El sentimiento y el deseo de volver siempre está, no se abandona nunca. Para el inmigrante por motivos económicos [8], si las condiciones económicas y administrativas lo permiten es posible regresar en algún momento, aunque sea para visitar a los seres queridos, sin embargo esa visita momentánea no siempre satisface el deseo de volver (en algunos casos ese reencuentro y la nueva marcha se vive como otra verdadera pérdida, y un reinicio del duelo).

### B. Se vive en la ambivalencia continua.

Es posible que el inmigrante vaya desarrollando su proyecto migratorio, los logros, los éxitos parciales resultan reconfortantes, no obstante, en ocasiones producen emociones contradictorias, alegría-tristeza; logros-desesperanza; ausencia-presencia; esto favorece el llamado “duelo perpetuo” (Falicov, 2002)

El inmigrante vive o sobrevive entre la adhesión y la resistencia hacia el país de acogida. Así mismo es frecuente que al país de origen lo idealice o bien sienta rabia por haber tenido que marchar por no ofrecerle las condiciones necesarias para su supervivencia. La ambivalencia entre el origen y el destino puede ser continua, ésta puede estar presidida por emociones diversas: frustración, añoranza, enfado, deseo...

Achotegui (2002: 17) señala: “es frecuente que esta expresión de ambivalencia se haga muy patente en la siguiente forma: cuando se está en el país de acogida se elogia desmesuradamente el país de origen; y cuando se está en el país de origen, se elogia desmesuradamente el país de acogida”. Terminan sintiéndose mal en todas partes. Un caso extremo de ambivalencia es la “depresión del éxito”, hace referencia a dos tipos de sentimientos de culpa que se pueden dar en el caso de que la migración resulte exitosa: cuando se compara las ganancias de la migración sabiendo lo que se ha dejado atrás; y cuando se tienen importantes ganancias de la migración pese a

desprezciar el país de acogida.

En la línea de la ambivalencia, resultaría señalar la aportación tan interesante que realiza Wanda Santi (1996: 145 y s.), cuando señala las diez maneras que la persona inmigrante (y su familia) tienen de “estar entre”: 1. Entre dos idiomas; 2. Entre dos tiempos; 3. Entre dos padres, abuelos y nietos (generaciones que se queda, las que se van, reunificación, distancia...); 4. Entre lo definitivo y lo transitorio; 5. Entre dos lugares; 6. Entre dos congruencias; 7. Entre la estima y el rechazo; 8. Entre el derecho y el deber; 9. Entre el fracaso y el éxito; 10. Entre el dinero bendecido y el maldito.

*... al llegar a otro país me sentía alegre, lo desconocido... pero de otra parte me sentía triste por dejar mi familia muy lejos y muy sola. Me sentía sola. (Inmigrante colombiana)*

*... me he arrepentido de haber venido, pero me digo que es lo mejor para mi familia. (Inmigrante peruana)*

*... yo como reflejaba más ese vacío, ese sentimiento era llorando; yo me decía..., a veces al niño que yo estaba cuidando, me decía... que no tendría que estar cuidando ajenos... tendría que estar con mis hijos, pero también pensaba que estos niños estaban dando de comer a mis hijos. (Inmigrante peruana)”*

### C. El duelo migratorio es transgeneracional

Pauline Boss (2001: 15) señala en su libro “La pérdida ambigua” como la nostalgia por los seres queridos se transformó en una parte central de “mi cultura familiar. Nunca supe muy bien quién formaba parte de la familia, o dónde estaba realmente mi hogar. ¿En el viejo país o en el nuevo? ¿Eran de verdad mi familia esas personas a las que nunca había llegado a ver o encontrar?...” “Nunca llegaron a superar la pérdida de esos familiares queridos, y en consecuencia los que vivíamos con ellos también experimentábamos la ambigüedad de la ausencia y la presencia”.

Muchos hijos de los inmigrantes tienen la sensación de estar atrapados en un callejón sin salida. De una parte, han nacido o se han criado en el país de acogida; y de otra, han interiorizado fuertemente la cultura de los padres del país de origen. No se sienten al completo ni de aquí, ni de allí. La inclusión no es completa en el país de acogida, sin embargo, tampoco lo es en el país de origen. Cuando viaja a ver a su familia extensa siente que no es como el resto de familiares, ni tampoco como los nativos del país de acogida.

Otro factor importante es la transmisión generacional de los estilos de afrontamiento, las conductas y mecanismos de defensa ante el duelo. Los padres llevan a cabo una serie de conductas adaptativas ante las nuevas circunstancias y un proceso de elaboración de lo que han dejado atrás; pero estos procesos no quedan solo en las figuras parentales o en los adultos de la familia, son transmitidas e influyen y moldean la personalidad de los niños a través de las identificaciones que éstos realizan con las figuras parentales. En términos generales, se podría decir que como los padres/madres elaboran sus duelos, así los hijos/as aprenden en parte a elaborar los suyos. La forma en que elaboran el duelo los progenitores ejerce una profunda influencia sobre las siguientes generaciones.

Un factor que puede ayudar a las siguientes generaciones para el proceso de elaboración radica en los vínculos y las redes que se establezcan en el país de acogida. De otra parte, la posibilidad de expresar las vivencias que se tiene; acceder a servicios de ayuda sin el temor que podían sentir la primera generación, sobre todo si no tenía el tema administrativo resuelto.

### D. El segundo duelo migratorio: el retorno.

El regreso del inmigrante ya sea temporalmente o definitivamente, es una “nueva migración”. Tras años, en muchos casos décadas, fuera de tu país de origen se han producido muchos cambios, cambios en el entorno, en las gentes y en la propia persona del “inmigrante retornado”, ya no es el mismo, nada es lo mismo.

## El duelo migratorio

Publicado: Domingo, 08 Marzo 2026 08:48

Escrito por Valentín González Calvo

---

Se está ante un proceso de cambio, se ha dejado atrás, en el país de acogida, personas, vínculos, vivencias... Esta situación se torna más dificultosa cuanto más apego haya generado, y también cuanto más difícil haya sido la elaboración del Duelo Migratorio inicial. El estilo de afrontamiento se vuelve a repetir; cuanto más ambivalencias, cuantas más defensas se utilizaran (negación, idealización...), más complicado es el regreso.

... *“el retorno lo tengo programado, volver y hacer algo por tu gente” (inmigrante chileno).*

... *“al principio vine por un año, después me quedé dos más ya que no conseguí la plata necesaria, llevo siete años y aún no sé cuándo voy a volver... volver” (inmigrante ecuatoriano).*

... *“vine por un año, esa era mi idea, por sacarme de la situación, de aflojarme y regresarme, vi que no podía salir y entonces traté de quedarme un año más” (inmigrante ecuatoriana).*

... *“deseo volver, intentar hacer lo que hacía, con mis amigas, con mi profesión...” (inmigrante boliviana).*

... *“uno hace la felicidad, un país u otro no hace la felicidad” (inmigrante peruana).*

... *“viviré aquí unos cuatro años más y volveré, no voy a traer a mi familia, es dura la vida aquí” (inmigrante boliviana).*

... *“sí extraño a mi familia, a mi gente, pero ya estoy con mis hijos, y esto me ha ayudado, yo quería irme muy rápido, pero al venir mis hijos todo ha cambiado”.*

### E. El duelo migratorio no solo lo sufre quien emigra, sino también los que se quedan

Si la inmigración tiene repercusiones para quien emigra, evidentemente, para quien recibe; para este último también supone cambios que es necesario integrar (no siempre por desgracia esto ocurre). Finalmente, también afecta a los que se quedan en el país de origen.

Estos últimos notan la ausencia de quién se marchó, viven la separación de manera dolorosa. La comunicación intermitente reaviva el dolor. La fantasía del regreso, del reencuentro, del reagrupamiento aviva y prolonga los duelos. Entre tanto pasan los años y los hijos que han quedado atrás, los padres cada vez más mayores...

### F. El duelo migratorio afecta a la identidad

Todos los duelos generan cambios en la identidad del sujeto. Si el duelo se elabora correctamente, la persona crece, se enriquece, incorporando un gran repertorio de habilidades, recursos y vivencias que le ayudan para cuando se presenten nuevos duelos. Además, estos aprendizajes le sirven para conectar con otras personas en duelo y poder orientarles o al menos saber comprenderlas.

El proceso migratorio genera muchos cambios y nuevas situaciones que hay que integrar, tanto es así que se modifica la propia identidad del sujeto. Entendemos por identidad, el conjunto de auto-representaciones que permiten que el individuo se sienta, por una parte, como semejante y perteneciente a determinadas comunidades de personas y, por otra parte, diferente y no perteneciente a otras (Achotegui, 2002: 12).

La identidad se adquiere en una combinación de lo espacial, lo temporal y lo grupal (Grinberg, 1985). En estos tres elementos la migración afecta profundamente. La identidad es siempre un proceso inacabado, es una construcción constante, ésta surge de la asimilación exitosa.

Si se consigue elaborar adecuadamente el duelo migratorio se ha construido una nueva identidad más compleja y más rica, no tiene por qué ser antagónica con la identidad previa al proceso migratorio, si bien en muchas ocasiones no es reconocida (o con apreciables diferencias) por los paisanos al regresar. Ese enriquecimiento de la identidad es un signo de elaboración del duelo.

... *“soy otra, cuando voy a mi casa, dicen que soy otra” (inmigrante ecuatoriana).*

... *“yo soy más maduro, tengo más experiencia, más conocimiento” (inmigrante chileno)”*

... *“yo digo que los inmigrantes somos –exiliados económicos” (inmigrante argentino)*

### G. El duelo migratorio conlleva regresiones psicológicas

Entendemos por regresión el mecanismo generado por el bloqueo que supone afrontar situaciones complejas para las cuales el individuo no tiene respuestas ni recursos. Mediante este mecanismo se regresa a etapas precedentes donde el afrontamiento si fue eficaz.

En el proceso migratorio se está sometido a un sin fin de cambios y adaptaciones. Es frecuente sentirse abrumado e inseguro. Las conductas regresivas expresan una búsqueda de apoyo y ayuda.

Las conductas regresivas más frecuentes son: Conductas de dependencia y comportamiento sumiso; y conductas de queja y protesta infantil ante situaciones de frustración y dolor. Es frecuente que esta queja y protesta se dirija a quienes mejor tratan al inmigrante, lo cual es muy desconcertante para los profesionales. La queja se manifiesta allá donde puede ser contenida.

Estas regresiones no se deben confundir con incapacidad o debilidad sino como reacción a una fuerte presión, tensión y estrés ambiental. La falta de apoyo familiar, la pobreza en la red social favorece la aparición de estas regresiones (Achotegui, 2002).

En muchos casos, las regresiones a los rituales y costumbres vividas en la infancia pero que se han dejado de practicar de adultos, se vuelve a recuperar cuando se produce el “retorno”, se practican fiestas y tradiciones colectivas que ayudan al establecimiento del vínculo y adquirir más seguridad.

### Predictores y expresiones sintomáticas del duelo migratorio

Al igual que el resto de los duelos, no todo el mundo los vive de la misma manera, no en todas las personas tienen la misma intensidad, no todo el mundo pasa por las mismas vivencias... Depende de muchos factores: el estilo de afrontamiento, los rasgos de personalidad, las circunstancias contextuales, las redes sociales, etc. Sin embargo, se han descrito una serie de circunstancias personales y sociales que en conjunción varias de ellas actúan como predictores de Duelo Migratorio. A continuación detallamos algunas de ellas: desorientación temporo-espacial prolongada, incomunicación con la población autóctona y asilamiento, aferrarse a la cultura de origen de manera rígida, cuando el trabajo no es el soñado, dificultad para encontrar vivienda o vivir en condiciones insalubres o hacinados, condiciones de vida insanas, dificultad para establecer un ritmo de vida normalizado, soledad, sentimiento de fracaso, sentimiento de miedo, sentimiento de tener que luchar para sobrevivir por estar sometido a condiciones de explotación o humillación.

Junto a la confluencia de los factores anteriormente señalados que actúan como predictores, habría que señalar algunas de las expresiones sintomáticas frecuentes cuando el duelo ya es manifiesto. Destacar en primer lugar, y quizás la más común y que todo el mundo conoce y percibe: la tristeza. Es el síntoma más frecuente en situaciones de duelo. Es diferente según las culturas. Es un estado de ánimo que tiene que ver con lo dejado atrás, con la dificultad para conseguir el proyecto migratorio.

...“la crisis de los seis meses se me manifestó con tristeza, mucha tristeza, con anhelos de volver, sobre todo con mis amigos, con mi familia”(inmigrante chileno); ...“ la tristeza la manifestaba callada, en silencio, a mi familia no podía decirle nada, aguántatela, le decía que estoy bien, que estoy bien...”(inmigrante ecuatoriana); “Los trabajos que tuve al principio fueron bastante difíciles, a los cinco días de estar aquí, no me recuerdo muy bien, mi mamá me decía, espera un poquito más que te habitúes, pero yo quería salir de ahí, me desesperaba en ese piso, yo pensaba que cuando fuera ir al otro trabajo iba a ser más feo, porque ... era ir interna con esa señora que tenía alzhéimer ... no era tan duro la verdad, tenía que bañarla..., la verdad que nunca había hecho eso, pero bueno, al final me terminé acostumbrando. Lo que no me acostumbraba era a estar encerrada, eso de que pasaba el día, comía, me sentaba, volvía a comer y me volvía a sentar, volvía a comer y a dormir... la verdad es que no me acostumbraba a hacer lo mismo” (inmigrante ecuatoriana).

Otra expresión sintomática frecuente es el llanto. Hay diferencias culturales a la hora de expresar este síntoma, en algunas culturas hay una prohibición para expresar el llanto. También hay diferencias de género, generalmente el hombre está más estigmatizado a la hora de expresarse a través del llanto.

“no comía y me ponía a llorar cada noche, lo único llorar y llorar...”(inmigrante ecuatoriana); “yo me tapaba la cara para que mis hijos no se dieran cuenta de que lloraba” (inmigrante peruana); “yo como reflejaba más ese vacío, ese sentimiento era llorar; yo me decía..., a veces al niño que yo estaba cuidando, me decía... que no tendría que estar cuidando ajenos... tendría que estar con mis hijos; también pensaba que estos niños estaban dando de comer a mis hijos” (inmigrante colombiana); “Los primeros pasos fueron bastante difíciles, lloraba muchísimo al principio porque no sabía qué estaba haciendo aquí, quería estar como estudiante en mi tierra, lo que me importaba es tener una vida, parecía que tenía una vela encendida y otra apagada” (inmigrante ecuatoriana)

Por su parte, la culpa suele estar asociada a la mayoría de los duelos, al menos en alguna de sus fases. Es una expresión más ligada a la cultura occidental o aquellas sociedades influidas por la misma. La culpa va ligada al temor al castigo. Tiene un componente religioso importante.

... culpa sí, quedé muchos atrás (inmigrante colombiana).

La ansiedad y la irritabilidad son expresiones frecuentes. La primera está ligada a la lucha intensa por conseguir los objetivos propuestos; de igual manera está ligada al miedo por los peligros, discriminaciones e incertidumbres que se viven en torno a muchos procesos migratorios. La ansiedad también se refleja en torno al choque cultural y al grado de tolerancia a la frustración que tenga cada cual. La segunda (irritabilidad), según las culturas es más expresable socialmente o más negada. La irritabilidad se haya relacionada con la magnitud de la frustraciones a las que se debe hacer frente. La falta de autonomía, el tener que estar “escondiéndose”, la falta de recursos económicos, las jornadas de trabajo inacabables... pueden ser generadoras de irritabilidad.

Las costumbres españolas eh... al principio sí, es como que tenía ira con todo y con todos, creo que una etapa de mi vida en la que me sentía... ¿por qué ellos tienen esto?... ¿y por qué están aquí?... ¿y por qué son blancos?... ¿y por qué son altos?... ¿y por qué son rubios?... ¿y por qué son guapas?, ... ¿y por qué yo no soy así?, ... ¿y por qué no tengo a mi familia y a mis amigos?...¿y por qué no vivo como ellos?. Era como una cierta rabia, cuando salía de mi casa odiaba a todos, todos y los maldecía, maldecía el hecho de que tengan tanta suerte y yo no” (inmigrante peruana).

De otra parte, es frecuente la presencia del miedo, confusión y preocupación. El miedo está presente en buena parte del duelo migratorio, aparece y desaparece o se aminora. Los síntomas confusionales son frecuentes, sobre todo en los primeros momentos de estancia en el país de acogida, no solo por los aspectos relativos a horarios y lugares, sino porque la pauta temporal no es la misma en las distintas culturas. El hacer cosas diferentes, los lugares diferentes, con personas diferentes favorecen la confusión. La pérdida de referencias ayuda en este proceso confusional. Y las preocupaciones tienen que ver con el alto nivel de presión que se recibe. Generalmente esa presión se asocia a síntomas de insomnio y cefaleas. No siempre estas preocupaciones es posible compartirlas con personas de confianza; compartir alivia las tensiones y ordena los pensamientos. La ausencia de una red social estable favorece las preocupaciones excesivas e intrusivas.

*“Ahora no sé, tengo miedo, porque no sé... lo que voy hacer. No sé, si me voy a quedar, no sé si me voy a ir, tengo miedo que después me quede (llanto) sola, ese es mi miedo, quedarme sola aquí. Hago mi vida aquí y tengo mi familia allá. Esa soledad, no sé, no sé. Tengo todavía bastantes dudas en esa situación. (Inmigrante ecuatoriana).*

*... “tenía falta de sueño, no tenía apetito, las depresiones tú misma tienes que asumirlas, creo que aún no he salido de esto” (inmigrante peruana) ; “estoy aquí porque tengo que cuidar de mis padres, de mis hermanitos, lo que gano se lo envió” (inmigrante colombiana); “salí de Bolivia por falta económica, tenía que irme para conseguir un techo para mis hermanos” (inmigrante boliviano).*

*... “he perdido el ánimo, la ilusión, a veces lo que haces es sobrevivir porque tienes que ganar dinero o tratar de ahorrar y mandar y mandar...” (inmigrante ecuatoriana).*

*... “hoy lo que más me angustia es el tema de los papeles, siempre voy mirando para todos lados, no sé si me van a detener y regresarme a mi país” (inmigrante colombiana).*

Una idea que está presente en todos los duelos es el sentimiento de culpa, y en el duelo migratorio también se manifiesta. Se corresponde con sentimientos de dejar abandonados a los hijos de corta edad o los padres, al cónyuge o a personas queridas... El sentimiento se agudiza cuando no se puede estar en los momentos de mayor necesidad y la persona inmigrante considera que estos necesitan de su presencia física, de su atención y de su cuidado. Los sentimientos de culpa se pueden avivar cuando la persona inmigrante toma contacto con esas personas víctimas del “abandono” y se produce algún tipo de reproche real o fabulado por el propio inmigrante. El sentimiento de culpa dificulta el disfrute en la sociedad de acogida, este sentimiento obstaculiza, limita, castra los momentos de diversión o alegría que se puedan dar, sobre todo en los primeros momentos de la estancia.

*... “mientras ellos estén allí, estando como están, yo no tengo derecho a nada, yo, yo no puedo...” (inmigrante ecuatoriana).*

*... “y cómo puedo yo vivir tranquila, sin mis hijos, ellos allí...(llanto)” (inmigrante peruana).*

Junto a lo ya señalado habría que destacar otras expresiones sintomáticas características:

- La fatiga, el cansancio, falta de fuerza o incapacidad para seguir adelante. Cuando la persona no es capaz de enfrentar las nuevas situaciones y elaborar los duelos, se siente con menos energía.
- La pérdida o aumento del apetito, influye sobremanera el cambio de los hábitos alimentarios, la dificultad para encontrar los mismos productos, no disponer de los recursos económicos suficiente; pero sobre todo tiene que ver con la ansiedad, hay quien la aplaca comiendo y quienes lo hacen vomitando.

*... no estaba acostumbrada a este tipo de comida, a este clima, las tripas, como dicen aquí, se me movían todos los días...entonces me puse muy delgada. (Inmigrante peruana)*

- Continuando con los síntomas característicos de la tensión excesiva es frecuente la presencia de dolores de cabeza que suelen presentarse en forma de cefaleas tensionales y en menor grado las migrañas.
- Las ideas de muerte y suicidio no son síntomas frecuentes, aunque en ocasiones son pensamientos recurrentes. En general el inmigrante tiene una gran capacidad para luchar y para afrontar la adversidad. La religión también influye notablemente ya que todas las religiones prohíben expresamente el suicidio.

*...ha habido muchos días en que me quería morir. (Inmigrante peruana)*

- La sensación de soledad, aun en compañía. La persona inmigrante, al verse alejado de cosas y personas con las que tenía una gran vinculación, intenta crear nuevas relaciones. El crear nuevas relaciones supone el riesgo de generar arraigo y no siempre se está dispuesto a echar raíces, por cuanto esto supone negar o dificultar la posibilidad de volver, de regresar. Sin embargo, el establecer nuevas relaciones no resulta tan fácil, el problema del idioma, la pobreza de redes sociales, el desconocimiento de las maneras de “ser y estar” de la sociedad de acogida. La falta de los resortes fundamentales para establecer vínculos, especialmente la familia (a través de la cual se articula muchos de los contactos sociales) y los compañeros de trabajo, pueden generar una enorme sensación de soledad. También es frecuente buscar la soledad como refugio y como conexión con lo perdido (aflicción).

*“Entonces... creo que fue una etapa, no fue hacia las personas, sino hacia las situaciones. Era una soledad, en cierto modo me la buscaba yo. Cuando estoy en la casa, estoy en la cama y no quiero salir, porque quiero estar sola... es como estar en la casa, comiendo, acostada... (Inmigrante ecuatoriana). “Al principio no podía soportar estar tanto tiempo sola, no conocía a nadie, nadie en la calle me hablaba, las compañeras de habitación llegaban cansadas, se me movía todo el piso y no podía hablar con nadie... sin mis padres... mis hermanos... -expresión de tristeza-” (inmigrante ecuatoriana)*

- Las alteraciones frecuentes del sueño: problemas para conciliar el sueño, el despertar precoz, el sueño entrecortado y jalonado de pesadillas... son síntomas frecuentes en el duelo migratorio. Como ya hemos señalado, las preocupaciones recurrentes, a ansiedad, la presión son factores predisponentes. Además, la noche es el momento en el que afloran los recuerdos y la soledad. El lugar donde dormir, las condiciones para dormir, incluso en situaciones de tener que compartir cama con desconocidos o intercambiar la cama cada cierto tiempo, son circunstancias altamente estresantes que dificultan un sueño tranquilo.

- La pérdida de memoria es un síntoma poco frecuente, en ocasiones se asocia a situaciones de estrés postraumático, en este caso cuando el viaje migratorio es especialmente peligroso.

- Los desajustes fisiológicos varios: Junto a los ya descritos de dolores de cabeza-cefaleas-migrañas recurrentes, se pueden señalar otros como: dolores gástricos, malestar intestinal, pérdida del sueño, cansancio, hipertensión, vómitos, dolores musculares, amenorrea, ulceraciones, dermatitis, caída del pelo... muy asociado todos a factores tensionales y depresivos.

### Elaboración del duelo

Como en el caso de otro tipo de pérdidas, el proceso de elaboración es lento y generalmente está sujeto a una serie de etapas o fases. En la primera parte de este trabajo hemos descrito algunas clasificaciones generales de esas etapas que son de aplicación al duelo migratorio, si bien como ya se ha dicho, la recurrencia, la ambivalencia, la multiplicidad incorporan más complejidad y dificultad al proceso.

El proceso de elaboración de este tipo de duelo depende de muchos factores. Además de tener en cuenta lo ya señalado, según Salvador (2001) influye: cómo ha elaborado la posición depresiva en su infancia; de su personalidad; de su momento vital; de la realidad externa; y de las causa de la migración.

Según Achotegui (2002) se observan diferencias de género, los hombres tienen una fase inicial de negación más intensa y más duradera que las mujeres. La expresión del duelo surge antes en la mujer que en el hombre. Esta circunstancia es común a otros tipos de duelo, el modelos “machoman” parece imponer una serie de conductas aprendidas y transmitidas que agudizan las diferencias de género.

Según Achotegui (2002: 15-17) en la elaboración del duelo se ponen en marcha una serie de mecanismos de defensa, los más utilizados son:

- Negación: “todo es igual que en mi país”; “a mí no me afectan estos cambios”.

## El duelo migratorio

Publicado: Domingo, 08 Marzo 2026 08:48

Escrito por Valentín González Calvo

---

- Proyección: “aquí la gente es muy diferente”; “en mi país no somos tan mal intencionados”.
- Idealización: “mi país es el más bonito del mundo, y la comuna donde yo vivo más aún”; “aquí sí que se vive bien”.
- Animismo: Es una forma de antropomorfismo ingenuo, atribuir rango humano a entes no humanos: lengua, cultura, país... que sufren, están tristes, gozan de salud... como los humanos (ej. Marruecos llora a los hombres y mujeres muertos en el Estrecho.)
- Formación reactiva: Hacer lo contrario de lo que demanda el impulso; en el intento de amoldarse a la nueva cultura intentan rechazar su cultura de origen.
  - Racionalización: Separar el componente afectivo del cognitivo, evitando el sufrimiento.

Después de la elaboración de los duelos, si ésta ha sido adecuada, se produce un crecimiento y desarrollo, una evolución de la personas. La elaboración, aun de las peores pérdidas supone un paso hacia el futuro y una mejora de la persona. La elaboración del duelo migratorio conlleva pues la integración de la nueva situación, integrar el país de acogida con sus normas, ritos, costumbres... sentirse parte de éste; pero no por ello supone olvidar el país de origen, más al contrario incorporar su recuerdo en la vida diaria conciliando ambas vivencias. Ciertamente esta pugna entre los orígenes y el destino es un duelo, que implica la acomodación sin olvidar.

... *“he ganado en enriquecimiento personal, de experiencias, de conocimiento” (inmigrante colombiana).*

... *“ahora soy más sensible al sufrimiento ajeno, aunque esto me ha endurecido” (inmigrante peruana).*

... *“lo positivo de esto es la experiencia” (inmigrante ecuatoriana).*

... *“antes no, pero ahora me siento más de los dos países, sobre todo desde cuando mis hijas nacieron en España...” (inmigrante peruana).*

Con cada duelo ponemos en práctica nuestro propio “estilo de afrontamiento” el cual lo hemos ido construyendo poco a poco, desde el mismo momento que tuvimos las primeras pérdidas (el vientre y el pecho materno, el chupete... si nos remontamos mucho). Este estilo de afrontamiento es personal, pero está sujeto a influencias externas, por ejemplo la cultura, que establece parámetros de qué y cómo sentir en cada situación; o en la familia, en la que los mayores van dejando a los más pequeños un legado de cómo afrontan sus duelos. Sin duda un aporte importante a nuestro estilo de afrontamiento es la observación de cómo nuestros mayores (especialmente nuestros padres han afrontado sus duelos) [9]. Son múltiples y variados los estilos de afrontamiento que una persona puede tener ante una pérdida. Lazarús (1998) ha descrito distintos estilos; entresacamos algunos: activo, evitativo, regresivo, planificado, negación, autolesivo, compulsivo, inhibición, demorativo, culpabilizante... A su vez señalar que la red social tiene un papel importante en el afrontamiento del duelo.

... *“yo los bajones me los tomo con altura de miras, y te dices, yo vine hacer un trabajo y unos estudios, me digo –mira lo que lo que estas consiguiendo–, – mira que esto te va a servir para cuando vuelvas–” (inmigrante chileno).*

... *“otra motivación para mi es que estás en Europa, cuando estás en un momento de crisis, porque vienen, si te vienen piensas que estas a un paso de Holanda, que puedes ir por cien euros ida y vuelta, eso me motiva” (inmigrante peruana).*

... *“mi motivación es que me quedan cosas por hacer” (inmigrante colombiana).*

*“cuando te llegan los malos momentos la consigna de los amigos es ¡tirar para arriba! (inmigrante chileno).*

*... “paso malos ratos, muchos casos que te sopean, allí también los pasas, pero tienes tú familia que te puede apoyar, acá tienes que chupártelas todas, porque regresarte después de haber gastado tanto dinero no es nada bueno”.*

*... “cuando estoy mal lo comparto, no me lo quedo. Donde laboro hay una compañera ecuatoriana que siempre está llorando, no habla de lo que le pasa, siempre está triste... yo lo hablo, se lo cuento a mi polola...” (inmigrante chileno).*

*... “estuve con más amigos que me dieron las espaldas” (inmigrante peruana).*

*... “superé la tristeza, salí con amigas, escuchar música, cambiar de trabajo en el que estaba me trataban muy mal” (inmigrante boliviana).*

*... “trataba de sobreponerme, encontré a una amiga, eso me ayudó” (inmigrante dominicana)*

### Algunas conclusiones y propuestas

Llegando al final de la redacción de este artículo, con los aportes teóricos de los estudiosos de este fenómeno, y las vivencias personales de los protagonistas, no podemos por menos que resaltar la importancia que para la integración y adaptación del inmigrante en el país de acogida tiene el llevar a cabo adecuadamente el proceso de duelo migratorio.

El impacto del duelo no solo afecta de manera personal y privada en la persona concreta, sino que repercute en su dinámica de pareja y familiar, así como en buena parte de las actividades que éste tiene que llevar a cabo. Se trata de un estado de ánimo, de una presión añadida enorme que no todas las personas que lo viven son capaces de soportar, y no todas las personas que lo presencia (incluidos profesionales) son capaces de entender.

En este tema, a través del estudio que hemos llevado a cabo, constatamos el gran desconocimiento tanto de las personas inmigrantes como de los profesionales que los atienden de la importancia de este proceso, y sobre todo, de las repercusiones sobre la integración social. Un mayor conocimiento favorecería una mayor comprensión y a su vez abriría las puertas para una mayor integración.

El duelo migratorio suele quedar como un proceso doloroso, íntimo y reservado, no siempre se verbaliza al exterior, ni incluso con las personas más cercanas y de mayor confianza. Esta sociedad occidental que nos hemos dado, si hay algo que no favorece es la expresión emocional de nuestros miedos, temores, pérdidas... todo aquello que pueda ser entendido como mostrarse vulnerable o débil, hay que ocultarlo. Sin duda esto dificulta el propio proceso.

Es importante destacar también que este proceso tradicionalmente se ha considerado como un “pasar normal” y como tal hay que sufrirlo sin más. El establecimiento de dispositivos de alerta en los servicios público, al menos en los servicios socio-sanitarios que atienden a la población inmigrante ayudaría a detectar el impacto del duelo. En los relatos se verbaliza la incomprensión que se siente y la falta de sensibilidad por parte de las instituciones. El trabajo precoz puede paliar los efectos perniciosos de este duelo (duelo complicado) y favorecería un mayor y mejor bienestar de las personas inmigrantes.

Es frecuente que en los servicios de atención primaria de salud e incluso en los servicios de salud mental, se atiendan síntomas relacionados con el duelo migratorio, pero no se identifica el proceso en su conjunto sino algunas de sus manifestaciones tendiendo con mucha frecuencia a la medicalización de éstas sin otro tipo de apoyos extra-farmacológicos. El conocimiento por parte de los profesionales de la salud, incluyendo dentro de este

colectivo a los propios trabajadores sociales, permitiría detectar anticipadamente y prevenir duelos que pudieran tornarse "patológicos". Señalar que los síntomas de este tipo de duelo son tan variados que pueden ser confundidos con otro tipo de cuadros, e incluso en muchas ocasiones se tienen actitudes culpabilizantes para las personas afectadas, no siendo conocedores que estos procesos en muchas ocasiones superan los recursos personales de afrontamiento que muchos individuos tienen.

En la línea de propuestas para la intervención, destacar la actuación conjunta de profesionales diversos al amparo una modalidad de "intervención psicosocial" y no solo farmacológica. Se propone establecer dispositivos de alerta que permitan conocer con anticipación situaciones que conlleven riesgos para la salud mental del inmigrante (acciones preventivas), sensibilizando especialmente a ONG's, servicios de atención primaria de salud, servicios de salud laboral, servicios sociales y servicios educativos.

De otra parte, diseñar programas de para la atención sistematizada y secuencial, incorporando estos programas dentro de los planes de atención integral a las personas inmigrantes.

Muy importante como medida preventiva y/o paliativa y/o terapéutica, la potenciación de las redes naturales de apoyo en aquellos individuos que se encuentren aislados y con mayor riesgo de exclusión.

Dentro de los dispositivos de atención directa, abordar desde una doble perspectiva: individual/familiar y grupal. Se propone generar espacios de atención individual donde poder tratar estos procesos de manera específica desde una perspectiva interdisciplinaria y psicosocial. Desde la dimensión grupal [10], se propone generar espacios de encuentro donde poder hablar libremente de este tipo de sufrimiento, que no siempre es posible comunicarlos en los encuentros informales con otros inmigrantes, así modalidades de grupos de encuentro, grupos de apoyo grupos de autoayuda pueden ser fórmulas adecuadas. Es frecuente que de manera natural se den estos grupos de apoyo entre inmigrantes de la misma nacionalidad, pero no todo el mundo encuentra el mismo grado de satisfacción a esta cuestión concreta e incluso no siempre se conoce los aspectos más técnicos y específicos de este fenómeno, llegándose a sugerir desde estos grupos informales propuestas muchas veces mitificadas, teñidas de rituales de todo orden o respuestas estereotipadas que no siempre son las más idóneas.

En el ámbito institucional, llevar a cabo campañas de sensibilizar tanto a empleadores, organizaciones gubernamentales como no gubernamentales y a la sociedad en general de este tipo de proceso. La información resuelve muchas tensiones y favorece la comprensión. Una vía para favorecer un mayor entendimiento de esta realidad es la potenciación de la figura de los "mediadores interculturales" que detecten este tipo de situación y canalicen hacia los servicios adecuados para una atención especializada. De igual manera que actúen de intermediarios entre los profesionales de las instituciones, de las instituciones mismas y de los inmigrantes.

Y finalmente, en el ámbito de los profesionales que tenga una especial incidencia con la población inmigrante, es necesario incorporar en sus planes de estudio (en la formación de pregrado y postgrado y formación continuada) conocimientos específicos sobre los procesos de duelo migratorio. Si la sensibilización ya viene incorporada de la mano de la formación se tiene mucho camino recorrido.

A modo de apunte final, señalar que el objeto de las reflexiones aquí expuestas han pretendido contribuir a clarificar la idea de duelo migratorio y a sensibilizar a los profesionales que trabajan con inmigrantes al respecto. Los trabajadores sociales, en la realidad española, cada vez más se encuentran con usuarios inmigrantes demandantes de atención profesional, de prestaciones y servicios. Junto a la necesaria preparación en materia de interculturalidad, está la sensibilización respecto del duelo migratorio, ya que éste no solo afecta a la psique del individuo, sino a la dimensión sociofamiliar del mismo. Los trabajadores sociales se entroncarían sobremanera en la línea psicosocial de actuación en torno al duelo migratorio que en este artículo hemos señalado. De manera general, y en el tema que nos trae de manera específica, si hay algo con lo que los trabajadores sociales trabajamos son con las pérdidas y los duelos de nuestros usuarios/familias (pérdidas de empleo, de poder adquisitivo, de vivienda, de derechos, de libertad...), somos profesionales habituados a trabajar con las pérdidas de los clientes.

De manera particular, el trabajador social puede contribuir al desarrollo de las propuestas anteriores descritas en este apartado; así entender las expresiones sintomáticas como parte de un proceso mayor; dar a conocer los aspectos genéricos y específicos de los duelos y del duelo migratorio a los usuarios inmigrantes con los que se trabaja y sensibilizar a la institución sobre los mismos; trabajar en el fortalecimiento de las redes sociales formales e informales de las personas inmigrantes; fomentar la creación de espacios de escucha y actuar como facilitador de grupos de apoyo de inmigrantes son muchas de las actuaciones que se pueden desarrollar en el marco del duelo migratorio.

Valentín González Calvo en [dialnet.unirioja.es](http://dialnet.unirioja.es)

### Notas:

- 1 Se han empleado grupos de discusión, entrevistas en profundidad e historias de vida para recoger la sensibilidad y las narrativas de personas inmigrantes (Colombia, Bolivia, Venezuela, República Dominicana, Perú, Ecuador, Chile) afincadas en la ciudad de Sevilla (España). Dichos discursos se han seleccionado e integrado en el texto junto a las características de duelo migratorio descritas por Achotegui (2002, 2003); Boss (2001); Tizón (1993) y Falicov (1999). El presente trabajo es parte extractada de un trabajo mayor en proceso de elaboración que pretende recoger "la narrativa de la personas inmigrantes en su proceso de elaboración del duelo migratorio".
- 2 La palabra "nostalgia" procede del griego "algia" provocadas por la necesidad insatisfecha de retornos "nostos". Aunque ahora identificamos la nostalgia con sentimiento más o menos enternecedor y difuso, que abarca por igual la tierra perdida como el tiempo dejado atrás, en principio se empleó para designar toda una dolencia.
- 3 Entiéndase por objeto: persona, cosa, lugar, parte de si mismo, animal...
- 4 Hablamos del duelo por muerte por ser uno de los fenómenos más estudiados, aunque coincidimos con Celia Falicov (2001) cuando señala que comparar las pérdidas del inmigrante con la muerte no es del todo acertado.
- 5 Modelo Fásico
- 6 Riesgos psicopatológicos y sanitarios.
- 7 Achotegui, 2003:11.
- 8 Más complicado lo tienen las personas que se ven obligadas a desplazarse por motivos de guerras, violencia, persecución...
- 9 Decálogo del inmigrante: No sufrirás al partir. Te harás duro en cuanto pises el avión. Deberás rendir examen todos los días fuera de tu país. Deberás apoyarte en tus compatriotas, y no escapar de ellos. No renunciarás nunca, por más que sea íntimamente, a tu propia identidad. Tu actitud deberá ser diferente, y tendrás que acostumbrarte a otros tonos, otras costumbres, otros decires y otras historias. No crees nunca tu propio "ghetto" encerrándote en tu casa y en tu familia. Aprende a comprender a la gente del país al que te has ido. Te ayudará la convivencia. No pienses en volver. La emigración es en la mayoría de las ocasiones, un camino sin regreso definitivo. No sufras por lo que has dejado. Alégrate por lo que has encontrado. Disfruta de lo que vives y no desaproveches el tiempo.
- 10 A este respecto Tizón, San-Jose y Nadal (1997:160-161): Protocolos y programas elementales para la atención primaria a la salud mental. Herder. Barcelona, proponen unos objetivos y técnicas específicas para el trabajo con grupos de inmigrantes.