

Guía del expatriado

Desplazarse del lugar de origen no es sencillo. Dejar atrás, familia, amigos, tradiciones es un reto que a muchos se les hace cuesta arriba. Por eso en esta guía tratamos de poner en palabras las principales dificultades que se encuentra un expatriado, y cuáles son las áreas vitales que se ven afectadas y que hay que fortalecer al enfrentarse a un proceso de emigración.

Necesidades del expatriado:

- 1) La necesidad de contar con apoyo social efectivo, ya que no tienen suficientes redes de amigos y familia que contribuyan a reducir el impacto del estrés aculturativo.
- 2) Convivir con la familia que quedó en su país de origen y la familia construida en el país de acogida como única familia.
- 3) Formación profesional para superar y ascender en la escala social, ya que padecen de un fuerte sentimiento de frustración por no ocupar profesiones y trabajos para los cuales están cualificados; lo que puede generar procesos depresivos.
- 4) Contar con espacios sociales de aceptación y reconocimiento a sus necesidades culturales, económicas y sociales.
- 5) Contar con una ayuda especializada de salud mental, donde el tema migratorio se analice como causa y efecto de distintos padecimientos físicos y psicológicos en las primeras etapas de llegada al país.

La salud mental para los inmigrantes es una condición necesaria para su plena integración en la sociedad de acogida. No basta solamente con que conozcan la nueva cultura y los modos de vida del país que los recibe, sino que es necesario que sientan bienestar y pertenencia en la nueva sociedad en la que han decidido vivir. Es de este modo que pueden convertirse en ciudadanos felices e integrados en un país que puedan amar como al propio.

Las propuestas de intervención transculturales se deben orientar fundamentalmente a la reestructuración, reconceptualización de experiencias que anteriormente tenían un significado y que en el nuevo contexto han de ser comprendidas y asimiladas de otra manera, de acuerdo a la nueva realidad.

Duelo migratorio

El duelo es el proceso de pérdida de una persona, objeto, evento o lugar significativo. El duelo migratorio tiene las características de ser parcial, ya que no se ha perdido del todo a la familia, lugar, cultura o amigos. Es también recurrente porque cada vez que hay comunicación o visita

se reinicia el sentir del duelo. Es múltiple porque se pierden varias cosas a la vez. Es ambivalente porque se vive entre dos lugares, entre lo definitivo y lo transitorio

Dimensiones estresoras en la migración:

- La soledad, por la separación de la familia y los seres queridos.
- Sentimiento de desesperanza y fracaso, cuando son pocas las oportunidades para salir adelante con el proceso migratorio.
- La lucha por la supervivencia, donde se incluyen la alimentación y la vivienda y la realización del proyecto que llevó a migrar.
- El miedo, por los peligros físicos, los abusos, la desorientación que vive el migrante
- Ausencia de una red de apoyo social.
- Temporalidad, donde se incluye el tiempo de estancia, las fechas conmemorativas y el retorno al país de origen.

La elaboración del duelo migratorio implica siete aspectos: familia, seres queridos, lengua, cultura, la tierra, el estatus social, contacto con el grupo de pertenencia y riesgos para la integridad física.

Dimensiones del duelo migratorio:

- **Adaptabilidad:** tiene que ver con la capacidad del ser humano para integrarse en nuevos ambientes de acuerdo con su identidad.
- **Esperanza:** tiene que ver con las oportunidades con las que el expatriado cuenta para lograr sus objetivos. Será importante en cuanto a si el expatriado considera que puede cumplir con los objetivos que se propuso al emigrar, lucha por ello, se esmera por conseguir sus metas, considera vital la migración para su proyecto de vida, va dominando las condiciones básicas del idioma, trabajo, convivencia...
- **Realización:** hace referencia al logro de nuevos estudios, las actividades de capacitación en el campo laboral en que se está desempeñando. Dentro de los propósitos del expatriado está incluido el nivel académico y económico que van logrando.
- **Seguridad:** se presenta por la satisfacción de sus necesidades básicas de alimentación, vivienda, condiciones higiénicas, peligros físicos, el grado de aceptación por el nuevo entorno... Muchas veces el emigrante llega a sentir algún tipo de exclusión al principio del proceso, antes de integrarse en su nuevo grupo social.
- **Sociabilidad:** reúne los aspectos de identidad, vínculos sociales nuevos, grupos de ayuda, fusión de tradiciones del lugar de origen y del nuevo lugar de residencia, se tiene en cuenta la percepción del expatriado en cuanto a discriminación y exclusión social, sentimientos de seguridad y apoyo.

Recomendaciones: Es importante conocer las leyes básicas, la cultura en general, la comida, costumbres, hábitos, sistema político, formas de identificación, uso del



transporte público. La importancia de la socialización es relevante, puesto que enriquece la convivencia intercultural, se fomenta la comunicación y la interacción con otras personas, la formación y el desarrollo en los primeros años de la nueva vida.

En **resumen**, el reto al que se enfrenta el expatriado es el de volver a tejer toda su vida en un país ajeno en el que no cuenta con los apoyos naturales que todos damos por sentados. El expatriado tendrá que reconstruir estos apoyos o encontrar alguna forma de sustituirlos, y este proceso se les puede hacer muy cuesta arriba a muchas personas.

Para cada uno las **soluciones** serán diferentes, puesto que cada uno encuentra “refugio” en distintas cosas: para algunos lo más importante será encontrar un lugar acogedor y solitario al llegar a casa, otros necesitarán cierto bullicio, en ocasiones lo que uno necesita es salir a tomar algo con un grupo de gente y otras veces hablar por las tardes con un amigo o familiar cercano.

Aunque la importancia de cada una de estas cosas varía para cada uno, todas ellas son necesarias en mayor o menor medida, y tratar de cultivarlas todas va a ser la tarea más importante para que un expatriado se vaya encontrando poco a poco en un sitio que pueda llamar hogar.

Algunas personas pueden encontrarse dificultades al construir algunas de estas cosas en un país nuevo, ya que muchas de ellas las damos por sentadas en nuestro país de origen y no estamos tan acostumbrados a esforzarnos por conseguirlas. Es en esta fase donde cada uno tendrá que **analizar** qué parte de su proceso de acogida puede estar flojeando, y ver cómo ponerle solución. Para algunos lo difícil será la parte social, hacer nuevos amigos, establecer relaciones de confianza... otros pueden atascarse en el aspecto más cultural, el no entender o aceptar las normas y costumbres de la nueva sociedad, y a otros les costará encontrarse a gusto en sus nuevas casas, y no vivirlas como un lugar propio y de descanso. Lo importante es conocer todos los aspectos de la vida del expatriado y estar atento para detectar cuál necesita más cuidado.

Y por supuesto, si **necesitas ayuda** en tu proceso de adaptación, no dudes en consultar con nosotros: info@contactapsicologos.es

Fuentes:

<http://www.estedolor.com/dolor/migracion.htm>

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1557

<http://www.psicologia-online.com/monografias/hablemos-de-duelo-migratorio/>

Expatriados por grandes empresas:

<http://blog.inspiringbenefits.com/inspiring-benefits/la-expatriacion-que-es-y-que-implica/>