

Duelo migratorio y creencias irracionales: características e impactos en la salud mental de migrantes latinoamericanos

Migratory grief and irrational beliefs: characteristics and impacts on the mental health of Latin-American migrants

Emanuele Gomes dos Santos Dantas, Alejandra Rodríguez Solís,
Iris Rubí Monroy Velasco y Eli Malvaceda Espinoza

*Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, México/
Universidad de Colima, México/ Universidad Autónoma del Estado de México
y Universidad Autónoma de Coahuila, México/ Universidad San Ignacio de Loyola, Perú*

Resumen

El presente artículo tiene como objetivo evaluar los tipos de duelo migratorio y las creencias irracionales en migrantes formales e informales en su paso o arribo al noreste de México utilizando como eje central la teoría cognitivo conductual en relación a la salud mental de los participantes. Se trabajó desde un paradigma cuantitativo de diseño no experimental de tipo transversal y alcance correlacional. Con una muestra conformada por 145 migrantes. El análisis de los resultados arrojó que los “migrantes informales” poseen medias por encima de los “migrantes formales” en los siete tipos de duelos migratorios, excepto en el duelo por la lengua y en el duelo por la familia. La creencia irracional de indefensión al cambio fue la más predominante en la población migrante en general. Concluyendo que la combinación de duelos y creencias con puntajes más altos repercuten en la salud mental de los migrantes.

Palabras clave: duelo migratorio; creencia irracional; migrantes; cognitivo conductual; salud mental.

Abstract

This article aims to present the evaluation of the types of migratory grief and irrational beliefs in migrants formal and informal in northeastern Mexico, aimed at professionals for the promotion of mental health using cognitive behavioral therapy as the central axis. From a quantitative paradigm of non-experimental design of transversal type and correlational scope. With a sample made up of 145 migrants. The analysis of the results showed that the “informal migrants” have means above the “formal migrants” in the seven types of migratory mourning, except in the mourning for the language and in the mourning for the family. The irrational belief of helplessness to change was the most predominant in the migrant population in general.

Keywords: migratory grief; irrational belief; migrants; behavioral cognitive; mental health.

Artículo recibido el 027 de julio de 2022 y aprobado el 23 de junio de 2023

INTRODUCCIÓN

La migración es un fenómeno que de forma paulatina ha ido acaparando el interés público, tanto para la sociedad global como para la sociedad mexicana. En este artículo se abordará el duelo migratorio y las creencias irracionales de migrantes internacionales, específicamente, el caso de migrantes latinoamericanos en su paso por México a los que se les llamará “migrantes informales” por no contener algún documento reconocido como legal dentro del país y “migrantes formales” que son todos aquellos que tienen un documento oficial que acredita su identidad en el país de acogida. Según el Diccionario de la Lengua Española, migración proviene del latín *migratio*, *ōnis*, y significa “Desplazamiento geográfico de individuos o grupos, generalmente por causas económicas o sociales” (Real Academia Española, 2019). Para Kombloch (2015), el término migración corresponde a la movilidad espacial de la población. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas, las personas migrantes son toda y cualquier persona que ha residido en un país extranjero durante más de un año independientemente de las causas de su traslado, voluntario o involuntario, o de los medios utilizados, legales u otros (ONU, 2017).

En la actualidad, la migración se debe entender desde un sistema mundial que implica procesos de globalización, ostracismo económico y resiliencia humana. En este sentido, es necesario comprender como es que la migración actualmente ya no tiene connotaciones exclusivas de crecimiento económico, sino que implican en mayor o menor medida un desastre humano, empobrecimiento, desnutrición, incremento de la morbilidad, dependencia, ruptura de las normas comunitarias y pérdida de los sistemas de apoyo social (Eibenschutz *et al.*, 2007). El presente estudio se realizó en tiempos de pandemia por SARS-CoV-2, y fue importante resaltar que la migración no paró y que las consecuencias de atraso económico, de crisis laboral, afectaciones en la salud mental y crisis humanitarias que aún se siguen padeciendo y esperando; como lo indicó el Banco Mundial (2020) dado que en su momento, hubo desencadenado alteraciones económicas a nivel mundial y sin una respuesta adecuada. Los efectos acumulativos de la pandemia han generado repercusiones económicas, así como, agudizado conflictos armados preexistentes, entre otros. Las secuelas de estas situaciones

han acelerado y acrecentado los flujos migratorios irregulares, gestando escenarios globales donde la realidad invita a ir más allá de las certezas y las características predecibles del fenómeno para ser más cautelosos y críticos de los patrones migratorios (Monterosa, 2012).

Al respecto, Sánchez (2019) señala que la población migrante en la actualidad es un grupo vulnerable, ya que presentan altos niveles de enfermedades tanto físicas como psicológicas. Algunos síndromes psicopatológicos comunes que se han encontrado en la población van desde cuadros agudos o síndromes con afectaciones funcionales, hasta cuadros crónicos como síndrome de depresión crónica, trastornos de personalidad, alcoholismo y drogodependencia. La migración puede involucrar en este caso un tipo de negligencia o desamparo, debido a la pérdida psicológica y social que trae consigo (Navarro y Rodríguez, 2003), ya que, por sí solo este fenómeno humanitario global es un acontecimiento profundamente catártico y vital; dado que como lo comenta Willers (2016) la presencia de situaciones de vulnerabilidad aumenta en las personas migrantes cuando estas se desplazan de manera indocumentada y para ellos, poder salir de su país representa un hecho de esperanza independientemente de la vulnerabilidad con la que se perciban.

Asociado a lo anterior, el proceso migratorio está acotado por múltiples pérdidas y cambios, esta particular característica es denominada duelo migratorio (Achotegui, 2009), se habla entonces de un proceso que es normal, dinámico y activo y no un estado. Al respecto se ha documentado que durante el proceso de migrar serán recurrentes periodos de reorganización y elaboración de la estabilidad psicológica, con dimensiones individuales, familiares y sociales (Calvo, 2005). Que parten desde la necesidad de una pronta adaptación del individuo a las demandas contextuales, al dolor por la separación de familiares y amigos y el miedo ante un ambiente nuevo, y este proceso puede desarrollarse de diversas maneras, incluso de una manera desadaptativa (Calvo, 2004). Esa adaptación y/o desadaptación implica que se realicen cambios en las creencias que se tenían antes de migrar y al momento de hacerlo o inclusive durante el trayecto.

El fenómeno migratorio

En México, el fenómeno migratorio se tiene que entender partiendo de la realidad inminente que se tiene con el país vecino en la frontera norte —Estados Unidos—, el territorio que se comparte en esa línea

divisoria asciende a los 3 mil 500 kilómetros (Pallejas, 2017). Por tal, la migración se da generalmente en dos dimensiones: los que emigran de un lugar a otro dentro de los propios límites de su nacionalidad y los que emigran al exterior de los límites de su correspondiente origen de nacimiento. Esto hace que nuestro país se convierta en una pista de rutas migratorias, que atraviesan centroamericanos y sudamericanos que tienen como destino final los Estados Unidos. Los migrantes con los que se trabajó en este artículo pertenecen a la zona que se conoce como El Triángulo Norte de Centroamérica que encierra a Guatemala, Honduras y El Salvador, estos territorios engloban los índices más altos en migración y criminalidad en la región (Benavides, 2018).

En lo que respecta a la frontera sur, el Soconusco es la región fronteriza chiapaneca en México, la cual ha sido el receptáculo natural del flujo migratorio, primero de guatemaltecos, pero más tarde, de casi toda Centroamérica, Sudamérica y otras nacionalidades distantes en su tránsito intermitente a la frontera norte (Martínez, 2014). Los diversos registros de las autoridades migratorias de México y Estados Unidos pueden dar un panorama cercano y aproximado del número de migrantes que pasan por esta ruta de manera irregular, la cual es numerosa, se estima que cruzan alrededor de 500 mil personas cada año (INM, 2012). Y es que, la violencia que se vive en el territorio centroamericano continúa provocando una permanente movilización humana (Jiménez, 2017) en términos regulares e irregulares —legalmente hablando—. Durante los últimos 30 años, la migración de centroamericanos ha aumentado en un 137 por ciento. En 1990 migraban aproximadamente 6.82 millones mientras que para el 2020 la cifra asciende a casi 16.2 millones (Portal de datos sobre Migración, 2020). En Coahuila según cifras de la Unidad de Política Migratoria (2022) también se ha mantenido un flujo creciente de migrantes con residencia permanente. En el 2019 se dieron 845 tarjetas, y para mayo de 2022 las tarjetas que se otorgaron fueron mil 199 lo que indica un nicho estructural-funcional para la correcta inserción laboral, académica, cultural y social de las personas en condición de migrante en el estado, y por consiguiente una demanda de atención latente.

Además, es importante señalar que, aunque migrar sea para muchos más una solución que un problema y se dé en las mejores condiciones, es un proceso que implica diversas pérdidas y un dolor emocional (Achotegui, 2012) el cual se aborda en el siguiente apartado.

Duelo migratorio

El duelo es una reacción psicológica, es el dolor emocional por el cual se atraviesa después de haber perdido algo o alguien (Quiles *et al.*, 2007). Por tratarse de un proceso multifacético, el duelo puede presentarse en diversos contextos de la vida humana. Al duelo, derivado de las pérdidas de un proceso de migración se le ha denominado *duelo migratorio*. Este se entiende como un duelo adaptativo, pues es una reacción natural y necesaria. No es, una enfermedad, sino que es un acontecimiento vital estresante en la vida del sujeto (Achotegui, 2008). El duelo migratorio es un duelo generado a partir de los cambios derivados del proceso migratorio, todo lo que hay alrededor de la persona cambia, cuanto más lejana y distante culturalmente sea la migración (Achotegui, 2012: 80). El duelo migratorio es un proceso (y no un estado), que suele ser vivido de manera individual y colectiva al mismo tiempo. Los factores psicosociales como el desarraigo, la añoranza, el reajuste personal y de la familia, serán comunes en la persona en migración (Rubio, 2012a).

Por lo general, las personas implicadas en desplazamiento forzoso o migración por búsqueda de condiciones de vida mejores, no considera el dolor que puede experimentar al comenzar la migración, sus miedos, sus pérdidas, la necesidad de la elaboración del duelo que surge con el reconocimiento de la pérdida de todo aquello que le resultaba habitual, la aceptación de la realidad y la reorganización de la vida en función del cambio (Dávila *et al.*, 2020); empero, en un porcentaje alto, se presentan condiciones hostiles no tomadas en cuenta que demandan la capacidad acuciante de adaptación y regulación ante la pérdida, ya que en el proceso migratorio se ha observado que los vínculos de apego se reestructuran generando las reacciones típicas del duelo, las cuales, siguen las siguientes etapas: aturdimiento, búsqueda y anhelo, desorganización y reorganización y recuperación (Díaz *et al.*, 2015). Frecuentemente para las y los migrantes formales e informales que se encuentran en movilidad se deparan condiciones difíciles de vida, tales como: problemas para encontrar trabajo, problemas de regularización, de vivienda, del idioma, presiones externas, rechazo, exclusión, entre otras (Castro, 2012; Dávila *et al.*, 2020; Díaz *et al.*, 2015; Tiusabá y Rodríguez, 2017; Willers, 2016). La complejidad del duelo migratorio está en los propios recursos personales de cada cual, las redes sociales de apoyo, el nivel de integración social, las condiciones

de vida y las condiciones dejadas atrás. Berry (2001) identifica cuatro tipos de adaptación de acuerdo al modo en que los inmigrantes reaccionan frente a su propia cultura y a la nueva que los recibe: hay quienes logran “integrar” la cultura de origen con la cultura del país de acogida, a través de un proceso de aculturación (Ferrer *et al.*, 2014); otros, solo “asimilan” los aspectos dominantes del nuevo imaginario. La inmigración demanda una reorganización interna, caracterizada por la construcción de un equilibrio entre la asimilación de lo nuevo y la reubicación de lo dejado atrás; también, están los que intensifican la identidad cultural propia, “separándose” de la del país al que han emigrado (Navas *et al.*, 2013); y, finalmente, el último caso tipificado corresponde a los que se “marginan” completamente, alejándose de ambas culturas (Ferrer *et al.*, 2014).

Considerando eso, Achotegui, (2012) señala que migrar solamente será considerado como un factor de riesgo cuando exista vulnerabilidad: es decir, que el inmigrante no esté sano o padezca alguna discapacidad; o si el nivel de estresores es muy alto y el medio de acogida muy hostil. Además, a esto Achotegui (2009) define la existencia de cuatro tipos de duelo según la dificultad y potencialidad psicopatógena clasificándolos de la siguiente manera: a) el *duelo simple*: sería aquel que puede ser elaborado con relativo manejo del migrante (Rubio, 2012b); b) *duelo complicado*: cuando existen serias dificultades para elaborarlo (Delgado, 2012); c) *duelo extremo*: es tan problemático que no es elaborable, superando las capacidades de adaptación del sujeto; y d) *duelo múltiple*: porque el migrante abdica de muchas cosas a la vez (Martínez y Martínez, 2006).

Ahora, en función de lo que se deja o lo que duele al momento de migrar, Achotegui (2012) señala que el duelo migratorio se da en siete ámbitos: 1) duelo por la separación de los familiares y amigos (atañe a la separación de familia y los amigos); 2) duelo por la lengua materna (está asociado con el idioma como tal); 3) duelo por la cultura (compuesto por costumbres, valores sociales, religión, perspectiva de vida); 4) duelo por la tierra (compuesto por la luminosidad, el paisaje, el clima, los sonidos); 5) duelo por la pérdida del *estatus* social (compuesto por lo relacionado con vivienda y oportunidades de trabajo); 6) duelo por la pérdida del contacto con el grupo de pertenencia (vinculado al desprendimiento de su grupo de pertenencia) y 7) duelo por la pérdida de la seguridad física y la existencia de riesgos físicos (exposición a condiciones hostiles que atenten contra la vida del migrante). Estos

duelos fueron evaluados en los migrantes formales e informales con los que se trabajó en la investigación de Gomes Dos Santos (2021).

Duelo migratorio y las creencias irracionales desde la teoría cognitivo conductual

A nivel psicológico, los diversos tipos de duelo generan un gran sufrimiento para el migrante, configurándose, así como un factor de riesgo para la salud mental, poseyendo comorbilidades como: la psicosis, la depresión y la ansiedad (Achotegui *et al.*, 2012). Entre las intervenciones psicológicas utilizadas para el manejo del duelo migratorio, se tiene al psicoanálisis y la terapia cognitivo conductual (Urzúa *et al.*, 2017). En esta investigación, la teoría cognitiva conductual sirvió de sustento teórico para darle soporte a las creencias irracionales, que se definen como pensamientos de carácter absoluto y dogmático (Tamayo, 2019). Las creencias irracionales se subdividen en diez, estas son resumidas por Ellis y Grieger (1990) en tres ideas básicas: tengo que actuar bien y tengo que ganar la aprobación por mi forma de actuar; debes actuar de forma agradable, considerada y justa conmigo; y condiciones de mi vida deben ser buenas, fáciles para que pueda conseguir prácticamente todo lo que quiero sin mucho esfuerzo e incomodidad (Sosa y Zubieta, 2012).

El modelo cognitivo conductual aplicado al contexto de las migraciones revela que durante el proceso migratorio la persona tiende a tener errores de pensamientos, que van a estar directamente relacionados a una creencia desadaptativa o alguna distorsión cognitiva (Achotegui, 2012; Beck *et al.*, 1982). Este proceso es afectado por factores: internos (creencias disfuncionales, alto nivel de estrés, sentimientos de culpa y soledad etc.) y externos (procesos legales, vivienda, clima, la lengua, etc.), exigiendo del migrante una serie de recursos psicológicos para afrontarlo. Entre los recursos más destacados se tienen a la flexibilidad y adaptabilidad Beck (1999): es decir, la capacidad para adaptarse sin dificultad a los cambios y mantener un correcto equilibrio entre lo que se dejó y lo nuevo, y ver en esta experiencia una oportunidad de aprender y crecer en su interior. Así como, la capacidad de dominar y superar la nostalgia, es decir, la capacidad que se tiene para “desapegarse” de su familia, de su tierra y seguir adelante de una manera sana. Coligado a lo anterior, la tolerancia a la frustración surge como la capacidad de aprender de los errores y desafíos; y de salir adelante a pesar de que las situaciones no salen conforme se desea (Pinzani, 2020).

Terapia cognitivo conductual en la promoción de la salud mental del migrante

Partiendo de lo mencionado por Delgado (2012), la salud mental abarca una amplia gama de actividades directas o indirectas relacionadas con el componente de bienestar mental. Según la OMS (2017) la salud mental es un estado de completo bienestar físico, mental y social; y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Al respecto, en relación a los migrantes formales e informales, el duelo migratorio afecta la calidad de la salud mental del migrante. En un estudio reciente se encontró que casi el 70 por ciento de la población mexicana encuestada reconocía que sí se discrimina a las personas migrantes que cruzan por el país. Los migrantes entrevistados señalaron que un 55 por ciento se siente discriminado y destacan que esto se debe principalmente a la falta de dinero (33.4 por ciento), por su acento al hablar (30.7 por ciento), por su apariencia física (18.4 por ciento) y por su color de piel (11.7 por ciento). Otra situación que prevalece en el fenómeno de la migración son los prejuicios; estos datos se reportan en la encuesta realizada por la Comisión Nacional de Derechos Humanos y la UNAM (REDODEM, 2019). Sumado a lo anterior, se ha visto que existen diversas comorbilidades derivadas del afrontamiento constante de estresores (Achotegui, 2012).

En este sentido, modelos cognitivos permiten explicar que la salud mental se asocia con la flexibilidad cognitiva (Delgado, 2012; De Luca y Tellextea, 2017). Por añadidura, Beck (1999) planteó que la cognición patológica se caracteriza por ser idiosincrática, disfuncional y rígida. En efecto, lo que determina si el migrante evoluciona a un estado de psicosis o simplemente es alguien con ideas inusuales, es el grado de afectación del funcionamiento integral referido.

A nivel clínico, primero se daría el tratamiento a aquello que interfiere de manera significativa con el funcionamiento del sujeto para después trabajar el duelo migratorio como tal, modificando la relación del paciente migrante con sus experiencias mentales (Delgado, 2012) ya sean de ansiedad o depresión por ser las más usuales en migrantes. La perspectiva de la terapia cognitivo conductual acerca de la ansiedad se centra en el concepto de vulnerabilidad. Beck *et al.*, (1985, p. 187) definían vulnerabilidad “como la percepción que tiene una persona de sí misma como objeto de peligros internos y externos sobre los que

carece de control o éste es insuficiente para proporcionarle una sensación de seguridad”.

Al respecto de la depresión, Beck (1982) afirma que están activos una serie de esquemas depresógenos, constituidos por una visión negativa de sí mismo, de los demás y del mundo (triada cognitiva), llevando a una serie de distorsiones cognitivas anteriormente mencionadas como la personalización, abstracción selectiva, inferencia arbitraria, etc. Sobre esta base, trabajar con la salud mental de la persona migrante debe considerar además de las técnicas específicas para cada comorbilidad del duelo migratorio, factores como: la historia de vida y migratoria del sujeto: en que ciclo vital se encuentra; los motivos por cual migró; sus expectativas con relación al proceso; porque decidió por este país; sus condiciones psicológicas antes y después de migrar; los recursos psicológicos con que él cuenta en este momento, se posee expectativas de volver a su país de origen, sus redes de apoyo, entre otros (Cerezo, 2016). Por tanto, este artículo pretende mostrar los tipos de duelo migratorio y las creencias irracionales que tuvieron migrantes formales e informales en el noreste de México.

MÉTODO

La presente investigación se realizó desde un enfoque cuantitativo (Hernández-Sampieri *et al.*, 2006), con un diseño no experimental de tipo transversal (Mousalli, 2015), y se realizó únicamente una evaluación con un alcance correlacional (León, 2002).

Población

Los participantes con los que se trabajó fueron 145 migrantes, el acceso a la población fue a través de la Casa del Migrante en el municipio de Saltillo, Coahuila, donde el 52.4 por ciento ($n=77$) son migrantes informales, es decir, que no poseen documentos que acrediten su identidad de manera legal en México y el 46.3 por ciento ($n=68$) migrantes formales que el Estado Mexicano les ha acreditado su identidad por medio de documentos reconocidos por el país como legales.

En relación a los datos sociodemográficos, el 61.2 por ciento ($n=90$) eran hombres y el 37.4 por ciento ($n=55$) mujeres, que se encuentran entre los 18 y 65 años, específicamente, un 44.2 por ciento ($n=65$) entre 18 y 30 años, seguido del 27.2 por ciento ($n=40$) que variaba de los 31 a los 40 años, el 25.2 por ciento ($n=37$) de los 41 a los 50 años y el

dos por ciento ($n=3$) mayores de 60 años. De acuerdo al estado civil, el 41.5 por ciento ($n=61$) de la muestra está conformada por personas solteras, el 36.1 por ciento ($n=53$) están casados, el 14.3 por ciento ($n=21$) están en unión libre, seguidos del 6.1 por ciento ($n=9$) que son migrantes divorciados/separados.

En lo que compete a la nacionalidad, la muestra está conformada por nueve nacionalidades diferentes el 49 por ciento ($n=72$) son hondureños, seguido del 23.8 por ciento ($n=35$) venezolanos, el 7.5 por ciento ($n=11$) guatemaltecos, el 7.5 por ciento ($n=11$) salvadoreños; el 5.4 por ciento ($n=8$) nicaragüenses y el 3.4 ($n=5$) peruanos. Ahora, referente al tiempo que llevan fuera de su país, el 51.7 por ciento ($n=76$) salió de su país en un rango de un día hasta un año; el 15 por ciento ($n=22$) de tres a cinco años; el 11.6 por ciento ($n=17$) de cinco a nueve años, y de igual manera las personas que salieron hacen más de 10 años tienen 11.6 por ciento ($n=17$).

Entre las diversas motivaciones que tuvieron para salir de su país, se encontró que el 71.4 por ciento ($n=105$) de la muestra salieron de sus países buscando una mejoría económica; el 21.8 por ciento ($n=32$) salieron huyendo de la violencia y de amenazas y el 5.4 por ciento ($n=8$) por motivos políticos. Entre los migrantes que compusieron dicha muestra, el 57.1 por ciento ($n=84$) actualmente se encuentran sin documentos que acrediten su identidad de manera legal, el 29.3 por ciento ($n=43$) presentan permiso de residencia, el 8.2 por ciento ($n=12$) están en situación de refugio y el dos por ciento ($n=3$) poseen permiso para trabajar.

Instrumentos de evaluación

a) *Ficha sociodemográfica y migratoria*: dividida en dos apartados generales, 1) datos sociodemográficos compuesta por seis ítems: edad, sexo, estado civil, se posee pareja, si posee niños y si estos se encuentran en el país de origen o de acogida y formación académica. 2) Datos migratorios, compuesto por 11 ítems: lugar de procedencia, fecha de salida/ llegada, tiempo fuera de su país, trámites legales, etc.

b) *Escala de evaluación de factores de riesgo en salud mental*: La escala mide la vulnerabilidad y los estresores que son dos factores fundamentales en la elaboración de los siete duelos de la migración. La vulnerabilidad son las limitaciones, los hándicaps que tiene el inmigrante que le dificultan el éxito en el proyecto migratorio y

los estresores son las barreras, los obstáculos que encuentra para elaborar el duelo migratorio (Achotegui, 2012). Se trata de una escala compuesta de 23 elementos que tiene como objetivo: evaluar los tipos de duelo migratorio a través de la medición del índice de vulnerabilidad y los estresores con un intervalo de respuesta dividido en: 1= simple; 2= complicado y 3=extremo. La vulnerabilidad son las limitaciones, los hándicaps que tiene el inmigrante que le dificultan el éxito en el proyecto migratorio y los estresores son las barreras, los obstáculos que encuentra para elaborar el duelo migratorio (Achotegui, 2012).

c) *Test de creencias de Ellis* (McKay y Robleto, 2008) registro de opiniones que se basa en las diez principales creencias irracionales propuestas por Albert Ellis y que son las causas del mantenimiento de los malestares: 1. “para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia, amigos”, 2. “debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”, 3. “ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”, 4. “es horrible cuando las cosas no van como a uno le gustaría que fueran” 5. “los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad” la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden en sus emociones”, 6. “se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”, 7. “es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente”, 8. “se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”, 9. “el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” y 10. “la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”. Este instrumento fue desarrollado por Calvete y Cardeñoso (1999) para evaluar ocho ideas irracionales. Consta de 46 ítems con cuatro opciones de respuesta: 1= No estoy de acuerdo, 2= Desacuerdo moderado, 3= Acuerdo moderado y 4= Estoy totalmente de acuerdo.

PROCEDIMIENTO

Para la evaluación del estado de salud mental en migrantes se estructuró en dos etapas. La primera etapa, se trató del establecimiento del contacto con los participantes aplicando la ficha sociodemográfica y migratoria. Posteriormente, se evaluaron los indicadores que permitieron conocer el duelo migratorio mediante la aplicación de la Esca-

la de evaluación de factores de riesgo en salud mental de Achotegui (2012) y del Test de creencias de Ellis (McKay y Robleto, 2008). Las aplicaciones se realizaron entre los meses de febrero a junio de 2021. En todo momento, se resguardó la integridad de los participantes garantizando la confidencialidad y cuidando su integridad física, psicológica y moral.

RESULTADOS

Niveles de duelo en migrantes: evaluación cuantitativa

Los instrumentos planteados para la investigación fueron aplicados al 100 por ciento a los participantes ($N=145$). Con el objetivo de evaluar los niveles de duelo migratorio en la población estudiada, se realizaron distribuciones de frecuencias para obtener datos de las medidas de tendencia central y de los indicadores de variabilidad o dispersión. De modo que, los análisis realizados reportan que, entre los siete tipos de duelos migratorios existentes, el duelo por la familia es el que presenta mayores valores en la media ($M= 1.97$; $DT= 0.6$). También se obtiene que el riesgo físico ($M= 1.66$; $DT= 0.5$), el grupo de pertenencia ($M= 1.6$; $DT= 0.5$), el *estatus* social ($M= 1.5$; $DT= 0.6$), son los otros tipos de duelo que más presentan los migrantes del presente estudio (ver Tabla 1).

Tabla 1. Análisis de frecuencia de la escala de duelo migratorio y sus subescalas ($N=145$)

	M	DT	Mín	Máx
Duelo por la lengua	1.12	.323	1	2
Duelo por la cultura	1.32	.511	1	3
Duelo por la tierra	1.45	.513	1	3
Duelo por el <i>estatus</i> social	1.53	.602	1	3
Duelo por el grupo de pertenencia	1.62	.566	1	3
Duelo por el riesgo físico	1.66	.570	1	3
Duelo por la familia	1.97	.645	1	3

Nota: M=medias, DT= desviación típica, Mín=mínimo, Máx=máximo.

Fuente: elaboración propia.

La distribución de frecuencia realizada en Tabla 1 aportó información de los duelos migratorios presentes en la población migrante en

sentido general. Sin embargo, interesa conocer si existen diferencias significativas del duelo entre los tipos de migrantes. A través de la prueba *t* de *Student* para muestras independientes se llegó al resultado de que, si existen diferencias significativas entre los migrantes formales e informales, en cuanto al duelo presentado. De modo que, el duelo por la tierra ($t=-5.5$; $p < .050$), por el *estatus* social ($t=-5.9$; $p < .050$), por grupo de pertenencia ($t=-8.1$; $p < .050$), por el riesgo físico ($t=-2.2$; $p < .050$) y el duelo por la familia ($t= 3.1$; $p < .050$), son los que presentan una mayor diferencia entre grupos. Sin embargo, se observa también en la Tabla 2 que los migrantes informales presentan valores en la media más altas que los formales, excepto en el duelo por la lengua donde ambos presentan los mismos valores en la media aritmética y por la familia donde los formales poseen mayor media ($M=2.3$; $DT= 0.9$). (ver Tabla 2).

Tabla 2. Prueba *t* para muestras independientes presencia de duelo según el tipo de migrante

Componentes	Tipo migrante	N	M	DT	t	p
Duelo por la lengua	Migrante formal	68	1.78	.235	.308	.759
	Migrante informal	72	1.78	.517		
Duelo por la cultura	Migrante formal	68	1.62	.399	-1.796	.075
	Migrante informal	77	1.77	.549		
Duelo por la tierra	Migrante formal	68	1.40	.290	-5.500	.000
	Migrante informal	76	1.89	.671		
Duelo por el <i>estatus</i> social	Migrante formal	68	1.69	.372	-5.944	.000
	Migrante informal	73	2.19	.589		
Duelo por grupo de pertenencia	Migrante formal	68	1.37	.261	-8.141	.000
	Migrante informal	75	1.92	.505		
Duelo por el riesgo físico	Migrante formal	68	1.52	.411	-2.211	.029
	Migrante informal	75	1.70	.551		
Duelo por la familia	Migrante formal	68	2.31	.902	3.187	.002
	Migrante informal	77	1.92	.532		

Nota: N= cantidad de la muestra, M=medias, DT= desviación típica, t=puntuación de la prueba, p=valor p consignado.

Fuente: elaboración propia.

Con respecto al subtipo de duelo y su intensidad en correspondencia con el tipo de *estatus* migratorio, se observaron resultados que in-

dicaron que el duelo simple es el que más se presentó en la muestra, en los componentes de duelo por lengua, duelo por cultura, duelo por la tierra y el *estatus* social (ver Tabla 3). Sin embargo, el duelo por el grupo de pertenencia, así como duelo por el riesgo físico y duelo por la familia aparece en su mayoría con puntuaciones altas en los participantes de esta investigación. Del mismo modo, es importante destacar que a pesar de que el duelo simple fuera el de mayor prevalencia en los migrantes informales, el tipo de duelo que más se presentó fue el complicado en cuanto a *estatus* social ($n=46$), grupo de pertenencia ($n=51$), riesgo físico ($n=52$) y la familia ($n=55$).

Tabla 3. Tabla de descriptiva de la gravedad del duelo según el tipo de migrante

				F	%
		Migrantes formales	Migrantes informales		
Duelo por la lengua	Simple	68	60	128	87.1%
	Complicado	0	17	17	11.7%
Duelo por la cultura	Simple	60	41	101	68.7%
	Complicado	8	32	40	27.2%
	Extremo	0	3	3	2%
Duelo por la tierra	Simple	40	41	81	55.1%
	Complicado	27	36	63	42.9%
	Extremo	1	0	1	.7%
Duelo por el <i>estatus</i> social	Simple	53	23	76	51.7%
	Complicado	15	46	61	41.5%
	Extremo	0	8	8	5.4%
Duelo por el grupo de pertenencia	Simple	41	20	61	41.5%
	Complicado	27	51	78	53.1%
	Extremo	0	6	6	4.1%
Duelo por el riesgo físico	Simple	39	18	57	38.8%
	Complicado	29	52	81	55.1%
	Extremo	0	7	7	4.8%
Duelo por la familia	Simple	18	14	32	21.8%
	Complicado	30	55	85	57.8%
	Extremo	20	8	28	19%

Nota: F= frecuencia, %= porcentaje.
Fuente: elaboración propia.

Con el objetivo de evaluar las principales creencias irracionales existentes en la población migrante, se encontró que las creencias de

indefensión al cambio fueron las que presentaron mayores valores en la media aritmética ($M= 3.2$; $DT= 0.6$), seguida de la creencia de dependencia ($M= 3.0$; $DT= 0.5$), aprobación ($M= 3.0$; $DT= 0.5$) y altas expectativas ($M= 3.0$; $DT= 0.6$) de manera general (ver Tabla 4).

Tabla 4. Análisis de frecuencia de las creencias irracionales de Ellis (N=145)

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Mín</i>	<i>Máx</i>
Creencia de aprobación	3.03	.547	1	4
Creencia de altas expectativas	3.03	.639	1	4
Creencia de culpabilización	2.77	.543	1	4
Creencia de indefensión al cambio	3.25	.666	1	4
Creencia de evitación ante el problema	2.68	.845	1	4
Creencia de dependencia	3.06	.521	1	4
Creencia del pasado	2.35	.611	1	4
Creencia de perfeccionismo	2.89	.596	1	4

Nota: M=medias, DT= desviación típica, Mín=mínimo, Máx=máximo).

Fuente: elaboración propia.

Se realizó una comparación por tipo de migrante para analizar si existía o no diferencias estadísticamente significativas entre los migrantes formales y migrantes informales, en cuanto a las creencias. A través de la prueba *t* de *Student* para muestras independientes se llegó al resultado de que sí existían diferencias significativas en el predominio de las creencias irracionales entre los migrantes formales e informales. Siendo las creencias de indefensión al cambio ($t= -2.83$; $p < .05$), creencia de evitación ante el problema ($t= -3.06$; $p < .05$), creencia de dependencia ($t= -3.75$; $p < .05$) y la creencia de perfeccionismo ($t= -2.94$; $p < .05$) las que presentaron mayor diferencia significativa entre los grupos. Sin embargo, se observa en la Tabla 5, que los migrantes informales presentaron valores de la media más altas para todas las creencias, excepto en la creencia de culpabilización donde los migrantes formales tienen un mayor nivel ($M= 2.7$, $DT=.55$) y la creencia de altas expectativas donde ambos grupos reportaron la misma media. (ver Tabla 5).

Tabla 5. Prueba *t* para muestras independientes presencia creencias según el tipo de migrante

Componentes	Tipo migrante	N	M	DT	t	p
Creencia de aprobación	Migrante formal	68	2.93	.580	-2.155	.033
	Migrante informal	70	3.13	.497		
Creencia de altas expectativas	Migrante formal	68	3.03	.619	-0.36	.971
	Migrante informal	76	3.03	.661		
Creencia de culpabilización	Migrante formal	68	2.78	.555	.342	.733
	Migrante informal	72	2.75	.534		
Creencia de indefensión al cambio	Migrante formal	68	3.09	.660	-2.831	.005
	Migrante informal	74	3.40	.641		
Creencia de evitación ante el problema	Migrante formal	68	2.46	.827	-3.065	.003
	Migrante informal	74	2.88	.814		
Creencia de dependencia	Migrante formal	68	2.89	.461	-3.750	.000
	Migrante informal	74	3.21	.530		
Creencia influencia del pasado	Migrante formal	68	2.30	.542	-.892	.374
	Migrante informal	72	2.40	.669		
Creencia de perfeccionismo	Migrante formal	68	2.75	.590	-2.940	.004
	Migrante informal	71	3.04	.571		

Nota: N= cantidad de la muestra, M=medias, DT= desviación típica, t=puntuación de la prueba, p=valor p consignado.

Fuente: de elaboración propia.

Con el objetivo de identificar si existía relación entre las variables del presente estudio, se realizó un análisis correlacional de Pearson tomando como nivel de significancia a $*p \leq .05$ y $**p \leq .01$. En dicho análisis se obtuvo como resultado que, existía una correlación positiva significativa entre las variables duelo por la tierra y creencia de indefensión; duelo por el *estatus* social y creencias de aprobación, indefensión y perfeccionismo; duelo por el grupo de pertenencia y creencia de evitación, así como el duelo por el riesgo físico y la creencia de aprobación y perfeccionismo. Esto significa que, a mayor presencia de las creencias reportadas, mayor el nivel de duelo vivido. (ver Tabla 6).

Tabla 6. Análisis de correlación duelo migratorio y creencias de Ellis

	Duelo por la tierra	Duelo por el <i>estatus</i> social	Duelo por grupo de pertenencia	Duelo por el riesgo físico
Creencia de aprobación		.201*		.181*
Creencias de indefensión acerca del cambio	.228**	.293**		
Creencia de evitación ante el problema			.201*	
Creencia perfeccionismo		.307**		.197*

Nota: las correlaciones son significativas a * $p \leq .05$ y ** $p \leq .01$

Fuente: elaboración propia.

DISCUSIÓN

El objetivo de investigación que guio el presente estudio se centró en identificar y relacionar la presencia de los duelos migratorios propuestos por Achotegui (2012) según sus tipos y gravedades, asociados a las creencias irracionales (Ellis y Grieger, 1990) que los migrantes latinoamericanos que se encontraban en México tuvieron en el momento de la investigación. Los resultados encontrados demuestran que el duelo por la familia, por el riesgo físico y por el grupo de pertenencia son los de mayor predominancia en los migrantes en cuestión. En este mismo orden, conviene subrayar el hecho de que esos tres duelos (familia, riesgo físico y grupo de pertenencia) asumen entre sí una relación de causa y efecto, de modo que los migrantes que sienten la falta de su familia, ya están automáticamente sufriendo un duelo por el grupo de pertenencia, porque la familia es un componente de ello; y, al percibirse en esta situación se ven obligados a buscar un nuevo grupo al cual pertenecer. Esta búsqueda puede darse de manera productiva o puede verse empeorada por situaciones estresantes como la xenofobia, el racismo, la violencia. De acuerdo con los diversos estudios realizados por Achotegui (2012) cuando se habla de migración y sus pérdidas, el duelo por la familia es el más conocido y también el más difícil. Dicha teoría cuando contrastada con los resultados obtenidos nos demues-

tra que, aunque sean muchas las pérdidas enfrentadas en el proceso migratorio el duelo por la familia sigue siendo el de mayor presencia en los migrantes estudiados.

Además, vale señalar que es el duelo con mayor prevalencia en los migrantes formales, dato que se corrobora con el hecho de que por ser personas que disponen de una mayor planeación al momento de migrar, y que en su mayoría salen de sus países de manera voluntaria cargan muchas veces con una sensación de culpa por un posible abandono hacia su familia, caso que se puede ver aún más agravado cuando dejan a padres o hijos enfermos en su país de origen. Asimismo, por poseer un contexto migratorio más “tranquilo” en cuanto a tramites y oportunidades, son personas que suelen tener más tiempo para pensar y extrañar a sus familiares, a diferencia de los migrantes informales que salen de manera forzada y pasan gran parte del tiempo tratando de sobrevivir.

Berry (2001) en sus estudios de psicología de las migraciones plantea que migrar no solo es una búsqueda de mejoría de vida, un intento de sobrevivir. Esta teoría cuando contrastada con los resultados de este estudio justifica el hecho de que duelo por el riesgo físico, haya sido el segundo con mayor prevalencia en tal población, ya que es necesario mantenerse vivo para poder cumplir con los objetivos por los cuales migraron. Los migrantes informales identificaron como los principales agresores a pandillas, delincuencia organizada o personas (68 por ciento), seguido por los cuerpos de seguridad, incluidos los policías, seguridad privada del tren y el Instituto Nacional de Migración (20 por ciento) y el resto es indeterminado, lo que corrobora los datos reportados por la UNAM (REDODEM, 2019).

En paralelo con lo anterior los resultados muestran que el duelo por el *estatus* social fue el que obtuvo mayor predominancia en los migrantes de tipo informal. La prevalencia de este tipo de duelo en dicha población está relacionada con sus propias condiciones migratorias, es decir, los migrantes informales son personas que generalmente salen de sus países de origen de manera forzada, sin los medios adecuados de desplazamiento y con la constante incertidumbre sobre qué es lo que les esperan en el país de acogida, ya que muchos no tienen un empleo garantizado y tampoco un rol social definido. Además, son personas que en su mayoría son expulsadas de sus lugares de origen, tras un contexto de desigualdad e inseguridad que atenta contra sus propias vidas (Cardenal, 2008).

En los análisis se pudo identificar también que el duelo por el grupo de pertenencia, así como señala Calvo (2004), sigue teniendo una posición considerable en los procesos de pérdidas de las personas, ya que en el momento que opta por irse la persona automáticamente tiene que lidiar con dos procesos a la vez: el desprendimiento de su grupo de pertenencia y el estrés en contactar otro en el país de acogida. En función de eso, son personas que viven una constante sensación de no ser parte del lugar en el que están y tampoco del lugar en el que estaban.

Existe otro elemento que tiene un papel importantísimo en la comprensión del duelo migratorio, y este es el nivel de gravedad (simple, complicado y extremo) con lo cual se experimenta cada tipo de duelo vivido. Los resultados muestran que en lo general los migrantes del estudio experimentan duelos con un nivel de gravedad simple en lo que se refiere a la lengua, la cultura y la tierra. Eso tiene que ver con el hecho de que, aunque la muestra estuvo conformada por personas de nueve nacionalidades diferentes todos los participantes eran hispanohablantes y se encontraban en México, país también de lengua hispana. Además, los nueve países están ubicados en Latinoamérica y aunque cada país tenga su propia cultura y costumbres hacen parte de este enorme bloque sociocultural, que está conformado por países que poseen trazos culturales singulares provenientes de la misma base, fenómeno que sucede de manera semejante con el duelo por la tierra.

En contrapartida, los resultados revelan que estas mismas personas presentaron niveles de gravedad complicada en cuanto a la familia y el riesgo físico. Esto se relaciona con lo que menciona Montejano (2002), sobre algunos factores que tienen un mayor significado según la capacidad de adaptación del sujeto, funcionan como clave para entender que el duelo por la familia así como se ha mencionado anteriormente por ser un proceso que implica una elaboración de carácter mucho más individual que contextual y el duelo por el riesgo físico, así como su relación directa con el instinto de supervivencia, son procesos que exigen del sujeto recursos biopsicosociales más elaborados.

Aunque Achotegui (2009) señale que las personas que migran de manera irregular o en condiciones hostiles suelen presentar duelo extremo de algún tipo, los resultados de la presente investigación reveló que la población estudiada no presentó duelo de tipo extremo, resultado que desde el punto de vista psicológico es señal de que, aunque tenga algunas limitaciones y recursos contextuales precarios aún exis-

te la posibilidad de que el duelo pueda ser elaborado efectivamente en dicha población aún y a pesar de sus historias familiares y personales.

Aunado a esto, si bien es verdad que los resultados nos indican que los duelos migratorios tiene presencia en la muestra. También existe otro elemento que tiene un papel fundamental en este estudio, que son el papel de las creencias vinculado al desarrollo de patologías, no solo porque la investigación se realiza desde una perspectiva cognitivo conductual, sino porque consideramos que la manera en que el migrante experimenta el proceso de duelo migratorio está influenciado por diversos factores, entre ellos los esquemas cognitivos de base que van a interferir directamente en la manera en que ellos se ven a sí mismo, al mundo y a los demás. Corroborando con lo mencionado, investigaciones anteriores han puesto al relieve el hecho de que se han identificado que los errores cognitivos en el procesamiento de la información y una mala estructuración de los mecanismos de defensas tienen relación directa con el origen y el mantenimiento del duelo migratorio (Sorensen y Niberg, 2015).

En lo que se refiere a las creencias de Ellis y Grieger (1990) las más presentes en la población estudiada expresan que la creencia de indefensión al cambio es la que tiene predominancia mayor, seguida de la creencia de dependencia y aprobación. En este sentido, podemos decir que la mayoría de los participantes creen que ante una situación que implique un cambio, ellos no serían capaces de afrontarlas o manejarlas de la mejor manera. Esta creencia cuando correlacionada con los tipos de duelos existentes serviría de base para todos ellos, ya que todos los duelos implican cambios. Por lo tanto, la diferencia en el grado de duelo experimentado estaría directamente relacionado con la percepción que tiene la persona acerca de su capacidad de afrontamiento. En lo que respecta a la creencia de dependencia según Ellis y Grieger (1990) ésta, se enraizada en la idea de que se debe depender de los demás y de que se necesita a alguien más fuerte en quien confiar, es decir, estos esquemas de pensamientos se vinculan al propio procesamiento adecuado del duelo por la familia y por el grupo de pertenencia, justo en esta lógica se observaron puntuaciones relevantes en la muestra que reafirmando el fundamento teórico, la presencia de niveles altos en puntuaciones de la creencia por dependencia influyen notoriamente el proceso de duelo. En términos prácticos, dicha relación se ve reflejada de manera clara cuando el migrante busca un consejo y no lo tiene. En otras palabras, el migrante que vive el duelo por la familia y

por el grupo de pertenencia sufre no solo la pérdida del contacto físico, sino la pérdida de la figura de fuerza, a la cual, deposita su confianza, siendo el segundo punto, el que más genera sufrimiento al migrante porque sus redes de apoyo se ven considerablemente reducidas.

Por último, es importante señalar que el *estatus* migratorio entre grupos hizo una diferencia, ya que los migrantes informales son los que presentan mayor prevalencia en todas las creencias excepto en las creencias de culpabilización que fue la más alta en los formales. Eso significa que los resultados respaldan el planteamiento de que los migrantes formales poseen una menor tolerancia a la frustración y consecuentemente, una mayor sensación de culpa, resultado que es contrastable con la investigación de Achotegui (2008).

CONCLUSIONES

La migración trae consigo cambios que exigen al migrante adaptarse y renovarse ante las exigencias del ambiente. En esta investigación se resalta que el duelo por la familia es el más presente en la muestra en lo general. En el contexto latinoamericano la familia es un grupo de referencia, de pertenencia y de solvencia en el actuar del individuo en lo personal y en lo colectivo. Por ello, y ante esa necesidad de pertenencia es que algunos migrantes estrechan sus lazos familiares no consanguíneos con las personas que encuentran en el camino o, con las que conviven en los lugares a los que arriban.

La creencia de indefensión al cambio actúa como creencia base en el proceso de origen y mantenimiento de los duelos migratorios. Siendo importante clarificar que, aunque sea una creencia de peana esta no necesariamente se presentará con la misma intensidad en los diferentes tipos de duelo, ya que eso también está determinado por los recursos psicológicos que posee cada sujeto. Otra creencia que también influye en el mantenimiento del duelo migratorio es la creencia de perfeccionismo sobre todo en los migrantes informales. Ambas, se sustentan en el sentimiento de desilusión e incapacidad vivida por las y los migrantes antes, durante y después de migran. Estas creencias están directamente relacionadas con las expectativas que posee cada uno sobre “lo que es migrar” o lo que “se imaginaron al migrar” contrastándolo con lo real o vivenciado. Por esto, la falta de atención a las problemáticas combinadas de los duelos y de las creencias podrían desencadenar sintomatología vinculada a la depresión o la ansiedad y que, dependiendo del tiempo podría convertirse en una forma de vida,

haciendo una enfermedad crónica. Por ello, es importante de primera mano hacer uso de la inteligencia social, para disminuir los efectos de los duelos, ya que ésta favorece el ajuste a los cambios realizados en el círculo inmediato de relaciones sociales en el migrante.

Ante lo encontrado, es necesario reconocer que la migración genera pérdidas y separaciones, que logran cambios profundos en las personas que migran, sobre todo derivado de las condiciones contextuales y de readaptación de su misma identidad, a través de las creencias asociadas al proceso migratorio de su personalidad, por tanto es importante trabajar el duelo permitiendo enfrentar nuevas realidades, generar nuevas estrategias de afrontamiento, que les permitan replantearse su proyecto de vida, crear nuevas relaciones, y transformarse constantemente. Así pues, el duelo por migración es parcial, ya que no se ha perdido del todo a la familia, ni el lugar, o la cultura, no hay una pérdida definitiva por ello, se considera que es momentáneo mientras se generan los nuevos lazos y grupos de apoyo que hacen en el lugar al que llegan. Boss (2002) le denomina pérdida ambigua, ya que es ambivalente al tener que vivir la persona migrante entre dos lugares, entre lo definitivo y lo transitorio, que de alguna manera lo sitúa en un no lugar, porque no se está en el lugar de origen, pero en muchos de los casos tampoco es una opción regresar a su país y al mismo tiempo, se padece el proceso de adaptación al lugar de arribo, lo que exige al migrante adecuarse a la realidad que lo circunda.

Como sugerencia para futuras investigaciones con población migrante es sumamente importante atender a las problemáticas que aquí se mostraron además de atender los temas de racializada o con población que han sido vulnerada —que se podría decir que es la mayoría—, atendiendo a la complejidad del fenómeno, incluyendo temas de revictimización de las personas migrantes para evitar la individualización de la problemática o psicologización del fenómeno que sin lugar a dudas tiene su origen en temas político-económico por los cuales pasan los países latinoamericanos que engloban los flujos migratorios en este continente pero que también se incluyen recientemente migrantes africanos que deciden hacer la travesía por México para ingresar a los Estados Unidos, ya que esa migración posee características específicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Achotegui, J. (2012). "Emigrar hoy em situaciones extremas". El síndrome de Ulises. *Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*. 30(2) | 79-86 artículo con ISSN: 1138-3194.
- Achotegui, J. (2009). Emigrar en situación extrema: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple. *Revista Norte de Salud Mental*, (21). <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3119470>.
- Achotegui, J. (2008). "Migración y crisis: el síndrome del Inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises)". *Revista Internacional On-Line Avances en Salud Mental Relacional*. 7(1), 14-17.
- Beck, A. T. (1999). *Cognitive aspects of personality disorders and their relation to syndromal disorders: A psych evolutionary approach*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Beck, A. T., Emery, G. y Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. y Emery, G. (1982). *Terapia cognitiva da depressão*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Benavides Osorto, M. V. (2018). La violencia en países del Triángulo Norte de Centroamérica (TNCA). Análisis retrospectivo, 1999-2015. *Población y Desarrollo-Argonautas y Caminantes*, 13, 67-73. Consultado en <https://doi.org/10.5377/pdac.v13i0.5630>
- Berry, J. W. (2001). A Psychology of immigration. *Journal of Social Issues*. 57(3), 615-631.
- Boss, P. (2002). *La pérdida ambigua: como aprender a vivir con un duelo no determinado*. Editorial GEDISA, 2001 M05 1 - 144 páginas
- Calvo, V. (2004). *Materiales sobre Duelo Migratorio: Políticas Migratorias*. (tesis de maestría) Universidad Pablo de Olavide. Sevilla, España.
- Calvo, V. G., (2005). "El duelo migratorio". *Revista del Departamento de Trabajo Social*. 7. pp. 77-97.
- Cardenal, A. S. (2008). "¿Son las guerras civiles responsables del crimen en Centroamérica?" *Revista CIDOB d'Afers Internacionals*, ISSN-e 1133-6595, N° 81, 67-90.
- Castro Vázquez, A. (2012). *Sos...soy inmigrante. El síndrome de Ulises*. Madrid, España: Pirámide.
- Cerezo, A. (2016). "The impact of discrimination on mental health symptomatology in sexual minority immigrant Latinas". *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 3, 283-292.
- Dávila Cueva, E. A., González Chicaiza, M. I., Castellanos Vela, D. C. y Játiva Morillo, J. del R. (2020). "Adaptación social a la comunidad educativa de niños venezolanos en situación de movilidad humana". *Revista Científic*,

5(Ed. Esp.), 48-69. Consultado en <https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2020.5.e.2.48-69>

De Luca, S. y Tellextea, S. (2017). "Choque y adaptación sociocultural una visión en espejo: vascos y brasileños". *Universitas Psychologica*, 16(5), 1-14. DOI: 10.11144.

Delgado, P (2012). "Emigración y psicopatología". Investigación y Terapia Cognitiva, Sevilla. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*. (4): 15-25.

Díaz, V. E., Molina, A. N. y Marín, M. A. (2015). "Las pérdidas y los duelos en personas afectadas por el desplazamiento forzado". *Pensamiento Psicológico*, 13(1). <https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi13-1.pdpa>

Ellis, A. y Grieger, R. (1990). *Manual de terapia racional-emotiva*. Nueva York: Desclée de Brower.

Eibenschutz Hartman, Catalina y Vilar Peyrí, Eugenia (2007). "Migración y Salud mental: un problema emergente de salud pública". *Revista Gerencia y Políticas de Salud*. 6(13), 11-32. ISSN: 1657-7027. Consultado 19 de septiembre de 2022 en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54501301>

Ferrer, R., Palacio, J., Hoyos, O., Madariaga, C. (2014). Proceso de aculturación y adaptación del inmigrante: características individuales y redes sociales. *Psicología desde el Caribe*. 31(3). Consultado en DOI: <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.31.3.4766>

Gomes Dos Santos, D. E. (2021). *Duelo Migratorio y Creencias Irracionales: Una Mirada Desde la Terapia Cognitivo Conductual para Promoción de la Salud Mental. Trabajo de Grado Maestría En Psicología Clínica*. Universidad Autónoma de Coahuila.

Grupo Banco Mundial. (2020). *La Pobreza y la Prosperidad Compartida 2020. Un cambio de suerte*. Consultado en <https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/34496/211602ovSP.pdf?sequence=21>

Hernández, Sampieri, R., Collado, C. y Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: MacGrill.

Instituto Nacional de Migración. (INM). "Síntesis 2012: Estadística Migratoria, México". *Centro de Estudios Migratorios*, 2012: 30-32.

Jiménez, E. V. (2017). "La violencia en el Triángulo Norte de Centroamérica: una realidad que genera desplazamiento". *Papel Político*, 21(1), 167-196. Consultado en <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.papo21-1.vtnc>

Kombloch, F. (2015). *Obstáculos en el cuidado de la salud y la atención de la salud mental de inmigrantes y refugiados*. (Tese de Maestría) Universidade Estadual de Campinas, Facultad de Ciências Médicas, Departamento de Salud Coletiva de posgrado Campinas, SP.

- León O. G., Montero I. (2002). "Métodos de Investigación en Psicología y Educación". *McGraw-Hill Interamericana de España*, pp. 317-323.
- McKay D. y Robleto, E. (2008). *Inventario de Creencias. Manual Albert Ellis*. Madrid: Psicho Metric.
- Martínez Moneo, M. y Martínez Larrea, A. (2006). "Patología psiquiátrica en el inmigrante". *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 29(Supl. 1), 63-75. Consultado en http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272006000200006&lng=es&tlng=es
- Martínez, V. G. (2014). "Inmigrantes laborales y flujo en tránsito en la Frontera Sur de México: dos manifestaciones del proceso y una política migratoria". *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*. 59, Issue (220). 261-294. ISSN 0185-1918, Consultado en [https://doi.org/10.1016/S0185-1918\(14\)70807-4](https://doi.org/10.1016/S0185-1918(14)70807-4).
- Montejano, S. (2002). "Duelo ante la pérdida." *Psicología Online*. Consultado en <http://www.psicoglobal.com/blog/duelo-perdida>. Acceso 01 de mayo del 2020
- Monterosa, P. M. (2012). "Nuevos" orígenes ya "nuevos" destinos de la migración México-Estados Unidos: el caso del centro de Veracruz. (2012). *Espiral (Guadalajara)*, 19(54), 195-232. Consultado en <https://doi.org/10.32870/espiral.v19i54.450.g465>
- Mousalli, Gloria. (2015). *Métodos y Diseños de Investigación Cuantitativa*. 10.13140/RG.2.1.2633.9446.
- Navarro Barrios, J. y Rodríguez González, W. (2003). "Depresión y ansiedad en inmigrantes: un estudio exploratorio en Granada (España)". *Investigación En Salud*, V(3).
- Navas, M., López Rodríguez, L. y Cuadrado, I. (2013). "Mantenimiento y adaptación cultural de diferentes grupos inmigrantes: variables predictoras". *Anales de psicología*. 29(1). (enero), 207-216. Consultado en <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.1.135491>
- Organización de las Naciones Unidas. (2017). *Página Oficial de la ONU*. Consultado el 28 de noviembre de 2019 en <https://www.un.org/es/sections/issues-depth/migration/index.html>
- Pallejas J. (2017). "The impact of cultural identification on the behaviour of second generation Puerto Rican adolescents". *Dissertation Abstracts International*. 48, (1541). 69-72.
- Pinzani, A. (2020). "Migración, pobreza y estigma social". *Bajo Palabra*. (23). 239-260. Consultado en <https://doi.org/10.15366/bp2020.23.009>
- Portal de Datos sobre Migración. (2020). *Datos migratorios en Centroamérica*. Consultado en <https://www.migrationdataportal.org/es/regional-data-overview/datos-migratorios-en-centroamerica>

Quiles, J., Bernabé, M., Escalpés, C., Martín, Aragón, M. y Quiles, Y. (2007). *Apoyo al duelo*. España: Funser.

Real Academia Española. (2019). "Migración (definición)". En: *Diccionario de la Lengua Española*. Consultado en <https://dle.rae.es/migración>.

REDODEM. (2019). *Migraciones en México: fronteras, omisiones y transgresiones*. Informe 2019. Consultado el 16 de diciembre de 2020 en https://redodem.org/wpcontent/uploads/2020/09/REDODEM_Informe_2019.pdf

Rubio Pinilla, Y. (2012a). "Dimensiones que inciden en el duelo de los migrantes adultos jóvenes". *Trabajo de Grado Psicología Social*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia Unad.

Rubio Pinilla, Y. R. P. (2012b). "La migración y sus duelos". *Poiésis*, 12(24). <https://doi.org/10.21501/16920945.525>

Sánchez, E. (2019). *Resiliencia y Trastorno de Estrés Postraumático en inmigrantes de la Fundación Chamos Venezolanos en Ecuador* (Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica), Universidad General de Ecuador, Quito.

Sorensen, N. y Niberg, N. (2015). "Great Recession, Migration Management and the Effect of Deportation to Latin America". En *Immigrant Vulnerability and Resilience*, editado por María Aysa Lastra y Lorenzo Cachón, 235-253. Nueva York: Springer International Publishing.

Sosa, F. y Zubieta, E. (2012). "Aculturación psicológica y creencias en estudiantes universitarios migrantes y no migrantes". *Hologramática*, 17(2). 45-70. https://www.researchgate.net/profile/Elena-Zubieta-2/publication/301626770_Aculturacion_psicologica_y_creencias_en_estudiantes_universitarios_migrantes_y_no_migrantes/links/571e6b8e08aefa648899a0a8/Aculturacion-psicologica-y-creencias-en-estudiantes-unive

Tamayo Toro, M. A. (2019). "Creencias Irracionales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, según el Nivel de Estudios, Sexo y Lugar de Origen". *Acta de Investigación Psicológica*, 9(2). Consultado en <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.2.266>

Tiusabá Góme, B. H. y Rodríguez Pastrana, A. (2017). "Las sombras de la violencia en Honduras". *Saber, Ciencia y Libertad*, 12(2). <https://doi.org/10.18041/2382-3240/saber.2017v12n2.1530>.

Unidad Política Migratoria. (2022). *Boletín Mensual de Estadística Migratorias 2022. Subsecretaría de Derechos Humanos, Población y Migración*. http://www.politicamigratoria.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CEM/Estadisticas/Boletines_Estadisticos/2022/Boletin_2022.pdf

Unidad Política Migratoria. (2021). *Boletín Mensual de Estadística Migratorias 2021. Subsecretaría de Derechos Humanos, Población y Migración*.

http://www.politicamigratoria.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CEM/Estadisticas/Boletines_Estadisticos/2021/Boletin_2021.pdf

Unidad Política Migratoria. (2020). *Boletín Mensual de Estadística Migratorias 2020. Subsecretaría de Derechos Humanos, Población y Migración*. http://www.politicamigratoria.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CEM/Estadisticas/Boletines_Estadisticos/2020/Boletin_2020.pdf

Unidad Política Migratoria. (2019). *Boletín Mensual de Estadística Migratorias 2019. Subsecretaría de Derechos Humanos, Población y Migración*. http://www.politicamigratoria.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CEM/Estadisticas/Boletines_Estadisticos/2019/Boletin_2021.pdf

Urzúa, M. A., Basabe, N., Echeverry, M. y Gibbons, J. (2017). "Estrategias de aculturación e identidad étnica: un estudio en migrantes. Editorial". *Universitas Psychologica*. 16 (5). 1-3.

Willers, S. (2016). "Migración y violencia: las experiencias de mujeres migrantes centroamericanas en tránsito por México". *Sociológica*. 31(89), 163-195.

RESUMEN CURRICULAR DE LOS AUTORES

Emanuele Gomes dos Santos Dantas

Es una profesionista con más de 5 años de experiencia en la atención psicológica a niños, jóvenes y adultos. Emanuele completó su licenciatura en psicología en 2018 por la Universidad Mauricio de Nassau (Brasil) y se graduó de la Maestría en Psicología Clínica con enfoque Cognitivo Conductual en 2021 por la Universidad Autónoma de Coahuila (México). Posee una amplia experiencia impartiendo talleres a nivel nacional e internacional, así como en el desarrollo de estrategias de intervención y acompañamiento a poblaciones vulnerables.

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1833-0476>

Dirección electrónica: emanueledantas96@gmail.com

Alejandra Rodríguez Solís

Se encuentra, estudiando el posgrado en Bioética en la Universidad de Colima, es Profesora Titular por asignatura en Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA) y Universidad Multiétnica Profesional. Licenciada en Psicología por la Universidad de Guadalajara y Maestra en Psicología Clínica con Orientación Cognitivo Conductual por la Universidad Autónoma de Coahuila. Realizo diplomados en protocolos de intervención cognitivo conductuales de Tercera Generación (Terapia Dialectico Conductual y Terapia Centrada en la Compasión). Pertenece al Colegio

Oficial de Psicólogos del Estado de Colima. Sus líneas de Investigación son Migración, Salud mental y derechos humanos.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1044-9023>

Dirección electrónica: ralejandra@uadec.edu.mx

Iris Rubi Monroy Velasco

Se encuentra haciendo una Estancia Posdoctoral en el Instituto de Estudios sobre la Universidad en la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMex). Es Profesora Titular de Tiempo Completo de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Coahuila (UADEC). Licenciada en Psicología y Maestra en Psicología Clínica; ambas, por Universidad Autónoma del Estado de México. Doctora en Psicología por Universidad Nacional Autónoma de México. Especialidad en Migración Internacional en el Colegio de la Frontera Norte. Perteneció al Sistema Nacional de Investigadores (Nivel I). Líneas de investigación: Identidades, Juventudes y Migración.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3663-6700>

Dirección electrónica: iris.monroy@uadec.edu.mx

Eli Malvaceda Espinoza

Profesor a Tiempo completo por la Universidad San Ignacio de Loyola. Doctor en Psicología (Universidad de Oviedo), Doctorando en Ciencias Sociales (Universidad Nacional Mayor de San Marcos-UNMSM), Estancia doctoral en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Magíster en Psicología Comunitaria (Pontificia Universidad Católica del Perú), con estudios de Maestría en Políticas Sociales y Gestión de Proyectos Sociales y Psicólogo (UNMSM). Presidente de la Asociación Peruana de Investigación cualitativa. Investigador reconocido en el Registro Nacional de Ciencia y Tecnología (RENACYT) de Perú. Professional Trainer Senior de ATLAS.ti.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9506-4741>

Dirección electrónica: emalvaceda@usil.edu.pe