

Índice

Introducción, 11

Parte I EMIGRACIÓN Y SALUD MENTAL

- Emociones y estrés migratorio
- Condiciones buenas, difíciles y extremas de la migración
- Salud mental y trastornos mentales en la migración
- Emigrar en situaciones extremas: el Síndrome de Ulises

Parte II ESTRATEGIAS DE RESILIENCIA Y RESISTENCIA

- A. Nivel individual
 - Estrategias mentales y emocionales
 - Estrategias físicas
- B. Nivel grupal
 - Estrategias mentales y emocionales
 - Estrategias psicosociales
 - Estrategias sociales

Parte III ¿CÓMO PEDIR AYUDA?

- Importancia de saber encontrar la ayuda adecuada
- Barreras a superar en la ayuda psicológica a los inmigrantes
- Importancia de la prevención y la intervención comunitaria
- Adecuación de la intervención psicofarmacológica
- Aspectos éticos
- Direcciones de interés

Bibliografía, 174

Parte I

EMIGRACIÓN Y SALUD MENTAL

→ Emociones, estrés y duelo migratorio	15
✓ ¿Cuáles son las vivencias y emociones básicas de la migración? ¿Cómo afecta la migración a la salud mental?	15
✓ El estrés y el duelo migratorio	17
✓ Características del duelo migratorio	19
✓ Los siete duelos de la migración.	21
→ Condiciones buenas, difíciles y extremas de la migración	23
✓ Las tres grandes diferencias entre las migraciones del siglo XXI y las migraciones precedentes	25
✓ Los cinco grandes tipos de inmigrantes	26
→ Salud mental y trastornos mentales en la migración	26
✓ Los trastornos mentales.	27
✓ Los síndromes culturales	30
✓ Los cuadros de estrés crónico	31
→ Emigrar en situaciones extremas: el Síndrome de Ulises (SU)	32
✓ Estresores y factores que dan lugar al SU	33
✓ Síntomas del SU	34
✓ Diagnóstico diferencial de SU	35
✓ Un caso de SU	37
✓ Datos sobre el SU	38

Parte II

ESTRATEGIAS DE RESISTENCIA Y RESILIENCIA

A. NIVEL INDIVIDUAL



→	Estrategias mentales y emocionales.	41
✓	Mejorar las capacidades de comunicación y las habilidades sociales	41
	<i>¿Cómo afecta al emigrante tener pocas capacidades comunicativas, pocas habilidades sociales?</i>	41
	<i>Consejos sencillos para tener más amigos y relaciones .</i>	42
✓	Razonamiento	44
	<i>¿Qué errores de razonamiento comete más habitualmente el emigrante y por qué en las situaciones de precariedad e indefensión tienen tan graves consecuencias?</i>	44
	<i>Consejos sencillos para razonar mejor</i>	47
✓	La inteligencia emocional (IE).	50
	<i>Errores de IE que comete más habitualmente el emigrante</i>	50
	<i>Consejos sencillos para una mejor IE</i>	53
✓	Humor como arma de resistencia.	56
	<i>¿Por qué el humor es un arma contra el estrés? La importancia del humor en la salud mental</i>	56
	<i>Consejos sencillos para utilizar el humor como defensa ante las dificultades.</i>	58
✓	Arte, música y danza como elementos de ayuda.	59
✓	Incremento de la resiliencia y consejos sobre la elaboración de los duelos migratorios	59
	<i>El duelo migratorio es un duelo parcial</i>	60
	<i>El duelo migratorio es un duelo recurrente</i>	62
	<i>El duelo migratorio se halla ligado a vivencias infantiles muy arraigadas.</i>	63

<i>El duelo migratorio afecta a la identidad.</i>	66
<i>El duelo migratorio comporta una regresión psicológica</i>	70
<i>El duelo migratorio se vive en una serie de fases. . . .</i>	75
<i>La ambivalencia hacia el país de acogida y el país de origen</i>	77
<i>El duelo migratorio afecta a los que emigran, a los autóctonos y a los que se quedan en el país de origen</i>	79
<i>El regreso del emigrante es un nuevo cambio que tiene a su vez su parte de duelo. Nunca se vuelve, siempre se va</i>	83
<i>El duelo migratorio es transgeneracional</i>	84
✓ Incremento de la resiliencia en los siete duelos de la migración	87
<i>La familia y los seres queridos.</i>	87
<i>La lengua</i>	90
<i>La cultura</i>	93
<i>La tierra</i>	98
<i>El estatus social</i>	102
<i>El contacto con el grupo de pertenencia</i>	104
<i>El duelo por los riesgos físicos</i>	108
→ Estrategias físicas	110
✓ Higiene del sueño	110
<i>Cómo afecta el estrés al sueño. ¿Por qué aparece el insomnio? ¿Cómo dormir mejor?</i>	110
<i>¿Cómo influye emigrar en tener dificultades para dormir?</i>	111
<i>Consejos sencillos para dormir mejor</i>	112
✓ Relajación y respiración	114
<i>Cómo afecta el estrés que vive el inmigrante a su capacidad de relajación</i>	114
<i>Consejos sencillos para poder relajarse</i>	115
✓ Ejercicio físico para el control del estrés	119
<i>La importancia del ejercicio físico</i>	119
<i>Algunos consejos en relación al ejercicio físico</i>	121



→ Estrategias mentales y emocionales	122
✓ Grupos de contención y ayuda emocional	122
✓ Técnicas de <i>role playing</i>	122
→ Estrategias psicosociales	123
✓ Participación en grupos de autogestión y autoorganización.	123
✓ Participación en actividades y grupos sociales . . .	124
<i>Ventajas y limitaciones de estar en un grupo.</i>	124
<i>Tipos de grupos de apoyo a los inmigrantes según sus características.</i>	128
<i>Tipos de grupos de apoyo según la procedencia</i>	130
→ Estrategias sociales	131
✓ Apoyo legal	131
✓ Búsqueda de apoyo social y recursos	132
✓ Grupos de defensa de los derechos de los inmigrantes	133

Parte III

¿CÓMO PEDIR AYUDA?

→ Diferenciar el estrés y el duelo del trastorno mental	137
✓ El riesgo de banalizar el sufrimiento psicológico de los inmigrantes	138
✓ El riesgo de medicalizar y psiquiatrizar el sufrimiento de los inmigrantes	138
<i>Convertir el estrés y el duelo en trastornos depresivos</i>	138
<i>El riesgo de confundir el trauma con el trastorno por estrés postraumático.</i>	140
→ Barreras a superar en la ayuda psicológica	142
✓ Barreras sociales	143
✓ Barreras culturales	146

<i>Las diferencias culturales en la conciencia de individualidad</i>	149
<i>Las diferencias culturales en el sentimiento de culpa</i>	150
<i>Las diferencias culturales acerca de la relación mente-cuerpo</i>	151
<i>Las diferencias culturales en la ubicación del hombre en relación al mundo</i>	153
<i>Aspectos culturales en relación al modelo de personalidad</i>	154
<i>Las diferencias culturales en el modelo de personalidad ideal: la personalidad apolínea y dionisíaca</i>	155
<i>Las diferencias culturales en la distancia jerárquica</i>	156
<i>Las diferencias culturales en la correlación entre lo masculino y lo femenino</i>	157
<i>Las diferencias culturales en la tolerancia a la ambigüedad: el grado de peligro de lo diferente</i>	157
<i>La diferencia cultural en la expresividad de las emociones</i>	159
<i>Las diferencias en los valores</i>	159
<i>La medicina tradicional como planteamiento que tiene en cuenta los aspectos psicosociales y las relaciones interpersonales</i>	161
→ Importancia de la prevención y la intervención comunitaria	163
✓ <i>La ayuda psicológica debe hallarse en el marco de un plan de intervención comunitaria transcultural</i>	163
✓ <i>La importancia de los agentes y promotores de salud</i>	165
✓ <i>Prevención sí, hipocondrización no</i>	167
✓ <i>Tipos generales de ayuda psicológica</i>	169
→ Adecuación de la intervención psicofarmacológica	170
→ Aspectos éticos	171
→ Direcciones de interés	173