



## PROCESO MIGRATORIO:

¿Qué significa una migración en la vida de una persona?

Es un cambio de gran magnitud: familia, amigos, lugares, cultura, idioma, costumbres, trabajo, medio social y económico.

Aún una migración elegida y con el objetivo de mejorar la vida de una persona y de su familia, se caracteriza fundamentalmente por una serie de pérdidas.

Se sabe que toda pérdida va acompañada de un proceso de duelo posterior; en este caso se conoce como desarraigo.

El proceso de migración es una situación de estrés crónico. Identificar a través de la terapia los síntomas físicos, mentales y emocionales del estrés que a veces se manifiestan entre tres y cinco años de haber migrado.

Las experiencias migratorias producen impacto en cualquier etapa vital y serán asimiladas de diferentes maneras en función de la edad en que ocurra y por supuesto en las condiciones que se produzca este cambio.

El proceso de terapia psicológica enfocado en este tipo de duelo permite poner nombre a lo que ocurre, encontrar la relación que existe entre los síntomas de toda índole y la situación de migrar, aunque hayan pasado años. Generalmente, va acompañado de un profundo estado de agotamiento a todo nivel y muchos cuestionamientos personales acerca de las decisiones que se tomaron en su momento.

Integrar en la vida actual de la persona este hecho, tomar consciencia de todo aquello que ganó y sumó en ese tiempo y luego continuar con su vida en el país de acogida o apoyar el proceso de una migración de retorno si se lo planteara.