



Duelo migratorio y bienestar

Migratory mourning and welfare

Fecha de recepción: septiembre, 06 de 2019

Fecha de aceptación: octubre, 30 de 2019

María Elena Garassini*

Resumen

Los logros y las pérdidas son inherentes al ser humano, de igual forma lo es la vida y la muerte. Nuestras vidas están llenas de aprendizajes y también de desapariciones, pero las pérdidas tienen un mayor peso psicológico que los logros. Son muchas las pérdidas que continuamente tenemos en nuestra vida, todas las pérdidas significativas tienen su duelo y todos los duelos deben ser elaborados. Si el proceso de elaboración del duelo es ignorado, retrasado, demorado, aparecen las complicaciones. El duelo migratorio no es un tipo de duelo único, cada persona lo vive de manera distinta, influyen muchos factores: los recursos personales, las redes sociales de apoyo, el nivel de integración social, las condiciones de vida y las condiciones dejadas atrás. El conocimiento sobre el duelo migratorio y las pérdidas implicadas, así como elaborarlo como un "proceso normal" serán los antídotos para superar el duelo migratorio.

Palabras claves: duelo migratorio, duelo, bienestar, migración, pérdidas, salud mental

Abstract

Achievements and losses are inherent to the human being, so is life and death. Our lives are full of learning and also disappearances, but losses have a greater psychological weight than achievements. There are many losses that we continually have in our lives, all significant losses have their mourning and all of them must be elaborated. If the process of bereavement is ignored, belated, delayed, complications appear. Migratory mourning is not a unique type of bereavement, each person lives it differently, many factors influence it: personal resources, social networks of support, the level of social integration, living conditions and the conditions left behind. Knowledge of the immigration mourning and the losses involved, as well as developing it as a "normal process" will be the antidotes to overcome the bereavement.

Key words: losses, mental health, migration, migratory mourning, welfare.

Introducción

* Profesora de la Escuela de Psicología Universidad Metropolitana de Caracas. Miembro de la Sociedad venezolana de Psicología Positiva Internacional (SOVEPPOS Internacional), miembro del equipo de Tu terapia en línea, consultor familiar y organizacional, @megarassini, @soveppos.

¿Es posible prepararnos para el duelo Migratorio? ¿Puede la Psicología Positiva, principalmente el cultivo de las Emociones Positivas y los Hábitos saludables ayudarnos en este proceso? ¿Qué papel juega el bienestar y la felicidad y el placer en nuestras vidas y de igual forma cómo procesamos el dolor, el sufrimiento y las pérdidas? Ante cualquier acontecimiento vital nuestra reacción siempre será una combinación del uso de: nuestras características individuales heredadas + la reproducción de comportamientos aprendidos en nuestros entornos de desarrollo ligados a las circunstancias de vida, como la familia y la escuela, inmersos en una cultura y momento histórico particular + la voluntad y el esfuerzo individual por conocernos y conocer nuestras fortalezas y potencialidades para lidiar de la mejor manera con nuestra genética y nuestras circunstancias de vida.

Esta compleja combinación de elementos marcará nuestra forma de relacionarnos con el mundo, procurándonos el bienestar y experimentando las pérdidas o duelos que todos vamos a tener, con mayor o menor frecuencia, a lo largo de nuestra vida. En este artículo desarrollaremos todos estos aspectos recogidos por la Psicología Positiva o Ciencia del Bienestar los cuales nos brindarán las herramientas para promover nuestro bienestar y trabajar diariamente por convertirnos en la “mejor versión de nosotros mismos”. Esto nos ayudará a ser “resilientes” en aquellos momentos personales, familiares, laborales o sociales adversos que requieran lo mejor de nosotros.

126

Un consenso entre investigadores a nivel mundial plantea el duelo como la reacción natural en forma de sufrimiento y aflicción, ante la pérdida de un ser querido, objeto o evento significativo. No obstante las manifestaciones, duración y resolución del duelo vienen determinados por nuestra personalidad, cultura y voluntad. Por otra parte, una serie de autores han consensado en considerar el duelo migratorio como el proceso vivenciado por toda persona al migrar a un nuevo país, es un proceso de reorganización en el cuál se asimila la pérdida y se adapta a la nueva situación de vida. Este duelo lo pueden experimentar los que se van, pero también los que se quedan al perder a un miembro significativo para su vida.

Este ensayo tiene como propósito brindar información sobre el proceso de migración o acompañamiento de seres queridos que lo están transitando, y también puede ser muy útil para un análisis del transcurrir de la vida, donde las ganancias y las pérdidas ocurren en forma sucesiva, e incluso a veces paralela, y el marco conceptual de la Psicología Positiva puede brindar aportes desde su teoría del bienestar.

Sobre las pérdidas y los duelos en general

Revista del Observatorio Digital Latinoamericano Ezequiel Zamora

Volumen 2. No. 2. UNELLEZ. Barinas - Venezuela

ISSN 2610 – 8194. Julio - diciembre 2019

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

Son muchas las pérdidas significativas presentes 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 (dejar la niñez, el nido vacío, añorar la juventud, tener presbicia) pérdida de ideales, ilusiones, intereses...Todas las pérdidas significativas tienen su duelo y todos los duelos deben ser elaborados. Si el proceso de elaboración del duelo es ignorado, retrasado, demorado, aparecen las complicaciones (duelo complicado).

Uno de los duelos más estudiados es el presentado tras la muerte de un ser querido; aunque dentro de este acontecimiento se puede dar una tipología de situaciones muy diversas (muertes 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), las cuales son aplicables a otros tipos de duelos y que nos permitirá hacer una comparación con el duelo migratorio. Es importante establecer esta comparación para poder comprender, posteriormente, la complejidad del duelo migratorio.

127

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

El duelo nos recuerda nuestra vulnerabilidad, la vulnerabilidad de la vida humana. La sociedad moderna con los avances tecnológicos y la medicina ha desarrollado en los seres humanos una falacia de invulnerabilidad alejándonos de todo aquello que nos lo recuerde como la enfermedad y la muerte. Diversos autores, estudiosos de personas con enfermedades crónicas (con un posible curso fatal) han encontrado como el paciente y su entorno familiar generan procesos reflexivos que nos acercan a la vulnerabilidad humana y nos preparan para el duelo generando inclusive un proceso de duelo anticipatorio.

Rolland (2000), haciendo alusión al paciente y su familia durante una enfermedad crónica, señala la vivencia de la dimensión simbólica de la enfermedad, la experiencia humana de los síntomas y el sufrimiento integrados en significados biológicos, personales, familiares y culturales que se combinan para formar un sistema coherente. Bajo este marco de referencia,

comprendido dentro el paradigma de la complejidad se activan los procesos reflexivos en torno a la vulnerabilidad humana (Morín, 2001).

Una disertación en torno a la vida y la muerte, la vulnerabilidad humana, pareciera asomarse en las narrativas de los enfermos y sus familiares. La vulnerabilidad los conecta con la posibilidad de sufrir, con la enfermedad, con el dolor, con la fragilidad, con la limitación, con la finitud y con la muerte. Principalmente con esta última, tanto en sentido literal como metafórico, es la posibilidad de nuestra extinción, biológica o biográfica; nos amenaza y, por tanto, nos hace frágiles (Ricoeur, 2005).

Borges en su obra “Los Inmortales” señala a la muerte (o su alusión) como responsable de hacer preciosos y a la vez patéticos a los hombres. El ser humano es potencialmente capaz de asumir reflexivamente su propia vulnerabilidad y también la de los sujetos que forman parte de su mundo relacional. Esta potencialidad puede hacerse efectiva en determinados momentos del periplo biográfico, pero puede permanecer en un estado latente largo tiempo, ya sea de un modo intencional o no.

Lo propio del ser humano, en el decurso de su vida cotidiana, consiste en ocultar la vulnerabilidad. Avanzamos en la vida con la mirada puesta en esto o en aquello, siempre preocupados por algo dentro o fuera de nosotros. Estas ocupaciones impiden a la consciencia hacerse más profunda, bloquean el camino hacia la apertura de ese horizonte en el que aparece la vulnerabilidad y en donde se cuestiona el propio ser (Rolland, 2000).

128

Según otros autores los duelos tienen un componente narcisista importante (pérdida narcisista), configurando las pérdidas significativas a lo largo de nuestra vida donde perdemos parte de nosotros mismos. Sin embargo ahí destacamos como todas las pérdidas también incorporan ganancias, la elaboración de un duelo supone un proceso de crecimiento.

Los duelos son parte del ciclo vital, el hombre lleva toda la vida elaborando duelos. La humanidad en sus diferentes culturas nos presenta sus rituales y manejo del duelo 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 la elaboración adecuada de los duelos, sólo 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 y/o la partida de otros. Las rupturas, las muertes, las separaciones... son pérdidas que a nivel individual y familiar necesitan ser vividas y elaboradas.

Varias son las fases o etapas del duelo, no hay acuerdo al respecto de su denominación,

Revista del Observatorio Digital Latinoamericano Ezequiel Zamora

Volumen 2. No. 2. UNELLEZ. Barinas - Venezuela

ISSN 2610 – 8194. Julio - diciembre 2019

pero nos quedaremos con las mencionadas por algunos clásicos; así la doctora (Klüber-Ross, 2005) quien plantea las fases de: negación, rabia, negociación, depresión y aceptación. Por su parte (Bowlby, 1980) señala las etapas de: estupefacción o shock, tristeza y dolor intenso, negociación y búsqueda, ocultamiento y enfado, depresión-soledad y resolución. (Worden, 1997) señala la importancia de 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, hay movimientos adelante y hacia atrás, progresiones y regresiones. (Montoya, 2003) lo 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”, momentos de aflicción aguda coincidentes con recuerdos, evocaciones, fechas significativas.

La complejidad del duelo migratorio

El duelo migratorio no es un tipo de duelo único, cada persona lo vive de manera distinta, influyen muchos factores: los recursos personales, las redes sociales de apoyo, el nivel de integración social, las condiciones de vida, las condiciones dejadas atrás...

129

¿Cuáles son las pérdidas en el duelo Migratorio?

En cuanto a las pérdidas que implica el duelo migratorio, (González, 2005) afirma la presencia de pérdidas múltiples: por la familia y los amigos, por la cultura, por la tierra, por nivel social, por el contacto con el grupo étnico, por los riesgos físicos, por la pérdida del proyecto migratorio, por no poder regresar.

Siguiendo especialmente a (Achotegui, 2001); (Falicov, 2001) y (Tizón, 2004) vamos a enumerar algunas características presentadas en los duelos migratorios. Como aspectos específicos cabe destacar: 1) es un duelo parcial, múltiple y recurrente: Es un duelo parcial porque el objeto perdido (el país de origen) no se pierde por completo, queda allí e incluso se puede volver a él. Es múltiple porque implica una multiplicidad de pérdidas, la familia y amigos, en muchos casos el idioma, la cultura, la tierra, la identidad. Y es recurrente porque puede reactivarse con mucha facilidad; 2) se vive en una continua ambivalencia: El inmigrante vive ambiguamente entre la adhesión y la resistencia hacia el país de acogida. Así mismo, es frecuente que idealice al país de origen, 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.

3) Es transgeneracional: 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 completamente 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; 4) lo sufren también los que se quedan: La inmigración 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.

5) Afecta la identidad: El proceso migratorio genera muchos cambios y nuevas situaciones a integrar, modificando la propia identidad del sujeto. La identidad es el conjunto de auto representaciones para sentirse, por una parte, como semejante y perteneciente a determinadas comunidades de personas y, por otra parte, como diferente y no perteneciente a otras; 6) Conlleva regresiones psicológicas: Regresión es el mecanismo generado por el bloqueo para afrontar situaciones complejas para las cuales el individuo no está preparado. 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.

130

7) Por otra parte, el regreso del inmigrante, ya sea temporal o definitivamente, es una "nueva migración". Tras años, en muchos casos, décadas fuera del 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.

Etapas del duelo migratorio

Varias son las fases o etapas del duelo, no hay acuerdo al respecto de su denominación, pero pueden resumirse en tres, la primera fase de negación o evitación, la segunda fase de enojo o agresión, y la tercera etapa de aceptación y superación del duelo. Según (Tizón, 2004) las etapas del duelo migratorio son: preparación de la migración, momento o periodo de la migración, periodo de asentamiento, período de adaptación, para poder llegar a la integración. (Brink y Saunders, 1977) describieron, unas etapas del proceso migratorio: etapa de "Luna de miel", etapa depresiva, etapa de adaptación y etapa del "rechazo de la cultura original", la cual aparece sólo en algunas personas.

Fase de negación o evitación o la etapa de luna de miel

Se da cuando las expectativas de llegar a un nuevo país son muy altas, la persona está llena de ilusiones y esperanzas, cree fehacientemente en el cambio para mejorar su vida y traer grandes beneficios. Es la etapa de la novedad donde se descubren cosas nuevas y la persona idealiza el nuevo país.

Fase de enojo o agresión o la etapa depresiva

Es la etapa cuando el inmigrante debe afrontar la pérdida de su situación anterior a la inmigración, esta etapa comporta varios factores, un choque cultural, la pérdida de identidad, la pérdida de lo conocido, la pérdida de casa, trabajo y seres queridos, en algunos casos la pérdida del idioma de origen, la pérdida de la estabilidad al tener que enfrentarse a algo totalmente nuevo.

Fase de aceptación y superación del duelo o la etapa de adaptación

Si todo va bien y el inmigrante logra superar la etapa anterior, pasa a la etapa de adaptación, siempre y cuando no se prolongue demasiado, e incluso indefinidamente la etapa depresiva, que implica un constante sufrimiento, en cuyo caso el duelo se convertiría en un duelo patológico.

131

En esta etapa el inmigrante logra asimilar todo lo nuevo ofrecido por el país anfitrión e incorporarlo a su estilo de vida, hay factores que influyen en la dificultad de adaptación, el hecho de encontrar un trabajo y vivienda digna y una sociedad que lo acoge, ayuda mucho en este proceso.

Etapa del rechazo de la cultura original

En algunas personas puede haber una última etapa descrita por (Brink y Saunders, 1977), donde la persona pierde identidad, se produce un empobrecimiento personal, la persona desvaloriza partes importantes de su constitución personal, como si naciera de nuevo.

El síndrome de Ulises

Es el nombre otorgado al duelo del inmigrante, se presenta en algunas personas emigrantes, o en algunos momentos de su vida. Recibe este nombre debido a que en la Odisea, Ulises expresa: "Deseo y anhelo continuamente irme a mi casa y ver lucir el día de mi vuelta". El término síndrome de Ulises es una denominación particular empleada para expresar el

malestar, la desesperanza, el desánimo, la depresión y el sufrimiento sentido por muchos inmigrantes por estar lejos de los suyos. Es conocido también como el “duelo crónico” o “Nunca superado”.

¿Qué nos puede aportar la teoría del Teoría del Bienestar de la Psicología Positiva para acompañar a las personas que viven un duelo migratorio?

La Psicología Positiva o Ciencia del Bienestar presenta un abordaje salugénico del ser humano que promueve la salud en forma integral y en forma propositiva propone el cuidado de la Salud.

Siguiendo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998), la Salud es el estado de equilibrio en el bienestar de las personas presente en el ámbito físico, psicológico, social y espiritual. En ese sentido, el reto para cuidar el equilibrio en la salud de las personas ante la migración, es la preparación y optimización en las esferas: personal, familiar y social. Los estudiosos de la Psicología Positiva y la Psicología de la Salud han logrado demostrar, mediante datos cuantitativos, el impacto de un buen desarrollo de emociones positivas, sumado a un adecuado manejo de las emociones negativas, asociado directamente con un buen estado psicofísico y orgánico, así como con el grado de satisfacción y de placer percibidos. (Oblitas y Aguilar, 2011).

132

Los estados psicológicos influyen en nuestra salud. Nuestros sentimientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en nuestro bienestar físico. Sentimientos de ser amados y apoyado por otros pueden ayudarnos a tratar con situaciones estresantes (Oblitas, 2008). Diversas intervenciones pueden reducir el dolor y sufrimiento experimentado tras una operación y acelerar el proceso de adaptación o curación, así como potenciar la voluntad ante situaciones que nos disminuyen como el duelo y particularmente el duelo migratorio. El estado psicológico con más claros efectos negativos en nuestra salud es el estrés, habiéndose asociado a una gran variedad de efectos negativos sobre la salud, extendiéndose desde la enfermedad cardíaca coronaria al cáncer y supresión del sistema autoinmune (Oblitas, 2008). El estrés es una respuesta del organismo cuando percibe que las demandas son mayores a los recursos personales para afrontarlas.

De esta forma, el cuidado de nuestra salud y la anticipación y planificación de acciones favorables al afrontamiento de las pérdidas, así como nuevas conexiones serán los aliados para enfrentar el duelo migratorio. Las satisfacciones pueden ser obtenidas o ser aumentadas desarrollando fuerzas y virtudes del carácter. La autenticidad es la derivación de la

satisfacción y de las emociones positivas, de administrar las fuerzas de la personalidad. La buena vida, o vida con bienestar, se nutre de la correcta administración de las fuerzas de que dispone la personalidad para obtener el equilibrio interior, por ejemplo, sintiendo que la labor de uno en el trabajo, la familia o la comunidad, aporta algo positivo y que gracias a ese esfuerzo el colectivo se beneficia en cierto grado. Si además tenemos actividades creativas, estaremos aportando factores favorables para que la felicidad se convierta en un estado profundo de nuestra manera de vivir (Oblitas y Aguilar, 2011).

(Oblitas y Aguilar, 2011) en su libro *Psicología del Bienestar y la felicidad* señalan la importancia del trabajo personal en la promoción de su salud y la práctica de estilos de vida saludable que combinan la práctica de hábitos saludables en todas las esferas del bienestar (físico, psicológico, social y espiritual) y que ellos resumen en los siguientes: práctica de ejercicio físico en forma regular, nutrición adecuada, descanso adecuado (alrededor de 7 horas), consumo moderado de alcohol, evitación del tabaquismo, desarrollo de un estilo de vida minimizador de emociones negativas, meditación, imaginación guiada, relajación fisiológica, oración, contemplación, reflexión, conexión con otros, y la naturaleza, el universo), optimismo, buen humor y risa, actividades estéticas y culturales (música, cine, pintura, lectura, escritura), apoyo social, escritura y palabra como terapia, reestructuración cognitiva de pensamientos y creencias irracionales sobre la vida, familia, trabajo, salud, para disminuir ansiedad y estrés.

133

Estos doce (12) hábitos saludables, considerados por de la OMS para el cuidado de nuestra salud actuando en la promoción del bienestar en la esfera psicológica, física, social y espiritual permiten a las personas, en el devenir de la vida y cuando están viviendo un duelo migratorio, trabajar diariamente para el logro de su mejor versión como individuos. El cuidado de los hábitos saludables permite tener las energías para afrontar en forma creativa y anticipatoria los retos que una migración demanda.

De esta forma cada persona puede revisar, antes, durante y después de una migración como está cuidando su *bienestar físico* haciéndose las siguientes preguntas: ¿Estoy practicando una actividad física de forma regular? ¿Esta práctica me proporciona energía, conexión, lo hago solo o acompañado, en conexión con la naturaleza? ¿Estoy teniendo una nutrición adecuada, en cantidades moderadas y variadas? ¿Estoy desayunando todos los días a una hora regular? ¿Estoy incluyendo frutas y vegetales en mi dieta? ¿Estoy incluyendo un cuadrado de chocolate diario para subir mis endorfinas? ¿Estoy descansando diariamente en un sueño reparador el número de horas que me permitan levantarme con las energías necesarias para realizar mis

actividades diarias?

¿Estoy consciente del número de horas diarias de sueño que mi cuerpo necesita? ¿Mis hábitos alimenticios y de ejercitación física promueven un descanso saludable? ¿Estoy tomando alcohol en forma moderada, sólo alrededor de dos bebidas alcohólicas en cada salida? ¿Puedo disfrutar de una sola copa de vino? ¿No pierdo el control y abuso de las bebidas alcohólicas? ¿Tengo alguna adicción como fumar o consumir alguna sustancia que es nociva para mi salud física? ¿He intentado sustituir o compensar ese hábito con otras actividades que me satisfagan o calmen mi ansiedad?

También pueden reflexionar sobre el cuidado de su bienestar psicológico: ¿Realizo un esfuerzo consciente por tratar de desarrollar de un estilo de vida minimizador de emociones negativas? ¿Tengo la facultad de apreciar todas las bendiciones que tengo en mi vida con una actitud de agradecimiento? ¿Mi balance emocional diario está a favor de las emociones positivas y éstas me permiten amortiguar y mediar las emociones negativas? ¿Tengo una actitud optimista en la vida donde hago mi mejor esfuerzo diario por desarrollar y entregar lo mejor de mí, valorando mis logros aceptando que los fracasos suceden, se revisan, nos permiten aprender y debemos darnos otra oportunidad? ¿Procuró estar de buen humor y me puedo reír y hacer reír con las situaciones cotidianas propias y ajenas y facilitando la socialización?

134

¿Son la palabra y la escritura los medios humanos de comunicación de ideas y sentimientos los recursos que utilizo con frecuencia que me permiten ser mejor persona? ¿Organizas tus ideas y sentimientos con la palabra y la escritura? ¿Ya esbozaste o escribiste tu primer libro o pronunciaste tu primer discurso? ¿Te han ayudado la escritura y la palabra a sanar alguna herida y/o ayudar a sanar las heridas de otros? ¿Has probado realizar una reestructuración cognitiva de algún pensamiento o creencias irracionales sobre tu vida, familia, trabajo, salud o cualquier otro ámbito? ¿Te reconoces con frecuencia realizando afirmaciones irracionales como “no sirvo para nada” “todo es un desastre” “aquí nadie colabora” “todos los hombres/mujeres son iguales”?

También pueden analizar sus hábitos en el cuidado de su bienestar espiritual: ¿Realizas alguna práctica de meditación, imaginación guiada, relajación fisiológica, oración, contemplación, reflexión que te permita una conexión contigo, con otros, con la naturaleza o con el universo? ¿Realizas o disfrutas de actividades estéticas y culturales (música, cine, pintura, lectura, escritura) que te permiten conocer la esencia de lo humano y la humanidad?

Así también pueden preguntarse sobre el cuidado de su bienestar social, que puede fusionarse

con el cuidado del bienestar físico, psicológico y espiritual puesto que todos los hábitos pueden requerir de otros, considerar a otros, beneficiar a otros ...ser compartido con otros: ¿Tienes o brindas apoyo social en alguna díada o grupo: pareja, familia nuclear o extendida, grupos de padres, grupos culturales, deportivos, religiosos, comunitarios?

Por otra parte algunos autores hacen énfasis en el duelo migratorio sobre la importancia de los otros (o fuentes de apoyo), *others matter* como señalaba uno de los padres de la Psicología Positiva Chris Peterson.

(Simonton, Matthews-Simonton, y Creighton, 1992) en su libro *Mejorando de nuevo*, señalan la siguiente fórmula cuando explican sobre la importancia de las diversas fuentes de apoyo en el duelo migratorio: 25% autoapoyo, 20% apoyo de la pareja / familia, 55% apoyo del entorno (social, laboral, comunitario, red de personas que le dan sentido a nuestras vidas), su planteamiento invita a conocer la importancia de éstas tres fuentes, por lo cual estos apoyos deben anticiparse y planificarse.

Reflexiones finales

Las reflexiones finales de este artículo partirán de responder las preguntas que se plantearon al inicio del mismo: ¿Es posible prepararse para el Duelo Migratorio? ¿Puede la Psicología Positiva, principalmente el cultivo de las Emociones Positivas y los Hábitos saludables ayudar en este proceso? Si bien todas las ideas presentadas en este artículo afirman como el duelo es un proceso a través del cual las personas transitan, seguramente muchas veces en sus vidas, permitiéndoles acercarse a su vulnerabilidad y al crecimiento, sobre todo si cuentan con un nutrido desarrollo personal, “una mejor versión de ellos mismos” en su bienestar físico, psicológico, social y espiritual.

También es cierto que el duelo migratorio es un proceso complejo, cuya pérdida es parcial; se puede retornar, se pueden mantener costumbres, comunicación y otros aspectos que pueden favorecer o no la nueva adaptación. En este punto es donde, desde los planteamientos conceptuales del duelo migratorio y la teoría del bienestar de la psicología positiva, se apunta a una respuesta afirmativa sobre la posibilidad de prepararse y transitar por el duelo migratorio. El cuidado del bienestar partiendo del conocimiento de los recursos emocionales y la práctica de hábitos saludables son las herramientas a desarrollar sin olvidar que el esfuerzo personal variará confirmando lo señalado al inicio del artículo:

Ante cualquier acontecimiento vital nuestra reacción siempre será una combinación del uso de nuestras características individuales heredadas + la reproducción de comportamientos

aprendidos en nuestros entornos de desarrollo, como la familia y la escuela, inmersos en una cultura y momento histórico particular + la voluntad y el esfuerzo individual por conocernos y conocer nuestras fortalezas y potencialidades para lidiar de la mejor manera con nuestra genética y nuestras circunstancias de vida. La conclusión apunta la promoción del conocimiento de los recursos para la preparación o el tránsito por el duelo migratorio donde los aportes de la Psicología Positiva pudieran ser de gran utilidad.

Bibliografía

- Achotegui, José (2001). *La salud de los inmigrantes*. Barcelona: Icaria.
- Bowlby, Jhon (1980). *El Apego y la Pérdida*. Barcelona: Paidós.
- Brink, Pamela y Jennifer Saunders, (1977). "Aspects of transcultural psychiatry". *British Journal of Psychiatry*. p. 130.
- González Calvo, Valentín (2005). "El Duelo Migratorio". *Trabajo Social*, 7, 77-97. Revista del Departamento de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de Colombia.
- Falicov, Celia Jaes (2001). "Migración, pérdida ambigua, y rituales. Perspectivas Sistémicas", 69. Argentina. Ponencia presentada en el VIII Congreso de Terapia Familiar de la Asociación Mexicana de Terapia Familiar. Octubre de 2001.
- Kübler-Ross, Elizabeth (2005). *Sobre la muerte y los moribundos. Alivio del sufrimiento psicológico para los afectados*. Barcelona: DeBolsillo.
- Montoya Carrasquilla, Jorge (2003). *Guía para el Duelo*. Medellín: Editorial Piloto.
- Morín, Edgar (2001). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Barcelona: Paidós.
- Organización Mundial de la Salud, OMS (1998). *Manual de Monitoreo y Evaluación de Programas de Salud*. N° 3. Caracas: Publicaciones UCV.
- Oblitas, Luis Armando y Aguilar, Guido (2011). *Psicología del bienestar y la felicidad*. Bogotá: SICOM Editores.
- Oblitas, Luis. (2008). "Psicología de la Salud: una ciencia del bienestar y la felicidad". Av. Psicología. Enero – Diciembre.
- Rolland, Jhon (2000). *Familias, enfermedad y discapacidad*. Barcelona: Gedisa
- Ricoeur, Paul (2005). *Caminos del reconocimiento*. Madrid: Trota
- Simonton, Carl, Matthews-Simonton, Stephanie y Creighton, James (1992). *Getting well again*. USA: Random House.

Tizón, Jorge (2004). *Pérdida, pena, duelo*. Barcelona: Paidós.

Worden, William (1997). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*.
Buenos Aires: Paidós.