

Facultad de Humanidades  
Licenciatura en Psicología

---

**“El proceso de aculturación del migrante y su relación  
con la manifestación de estrés aculturativo. Aportes de la  
psicoterapia de grupo para su abordaje”**

---

Trabajo Final de Carrera  
Julio 2022

Alumna: Valentina Mayda Sogliano  
Matrícula: 402-21459 – ID: 154500  
Tutor: Prof. Exp. Esp. Dr. José Barros

# Índice

Resumen	3
Introducción	4
Presentación del tema	4
Planteo del problema y preguntas de investigación	5
Relevancia de la temática	6
Objetivos generales y específicos	7
Alcances y límites del trabajo	7
Antecedentes	7
Estado del arte	10
Marco teórico	11
Apartado metodológico	14
Capítulo 1 – Migración, aculturación y estrés migratorio	16
1.1 Migración	16
1.2 Aculturación	19
1.3 Estrés migratorio	25
Capítulo 2 – Aportes de la terapia de grupo para el estrés aculturativo	29
Conclusión	39
Referencias bibliográficas	43

## **Resumen**

En la actualidad, el fenómeno de la migración no deja de crecer a nivel mundial e implica múltiples causas y efectos. Millones de personas migran desde su país de origen para buscar en otro país, el bienestar económico y social que no hallan en el propio. Entrar en contacto con una nueva cultura a través de su idioma, sus costumbres y prácticas sociales aceptándolas o rechazándolas, forman parte de un proceso denominado aculturación. Este proceso, en algunas ocasiones, puede resultar dificultoso y provocar en el migrante un grado de estrés, que de no ser afrontado de manera adecuada, afectará directamente su bienestar psicológico y calidad de vida, y puede, eventualmente, volverse crónico y desencadenar en trastornos psicopatológicos más graves. Este tipo de estrés recibe el nombre de estrés migratorio o aculturativo y plantea desafíos específicos para la salud mental.

Desde la psicología existen aportes que pueden ser valiosos para intervenir sobre esta problemática. Es necesario, entonces, pensar en cuáles herramientas podrán ser adecuadas para intervenir sobre la salud mental de aquellas personas que lo padecen. En este trabajo, se plantea que la psicoterapia de grupo puede ser una opción válida para facilitar el restablecimiento del bienestar psicológico de los migrantes, resultando beneficioso tanto para el individuo y su familia, como para la sociedad que lo recibe.

**Palabras clave:** migración - aculturación – estrés aculturativo – psicoterapia de grupo

# Introducción

## Presentación del tema

El ser humano históricamente se ha desplazado a otros territorios con la intención de encontrar mejores condiciones de vida para él y su grupo. En la actualidad esta búsqueda es, generalmente, el resultado de problemas sociales, políticos, económicos y/o culturales.

La migración voluntaria es un fenómeno actual que se presenta cuando un individuo solo o con su grupo familiar decide trasladarse e instalarse en otro país que le ofrecería posibilidades de mejorar su vida, ya sea a nivel económico, social o cultural. En el siglo XXI millones de personas, todos los años dejan su país de origen para establecerse en otro país que los recibe. De acuerdo con el Informe de la Organización Internacional para las Migraciones (2022, p.11), se estima que son 281 millones de personas el número de migrantes internacionales. Según lo reflejado por el informe, hubo un crecimiento de 173 millones de migrantes respecto al Informe del año 2000.

Este panorama migratorio ha puesto en marcha un gran número de investigaciones asociadas a este fenómeno que son implementadas desde distintas disciplinas, que atraviesan el campo de la sociología, la antropología y la psicología (de Lezcano y Hernández, 2021). Una de las situaciones que están siendo estudiadas por los países que por tradición reciben más inmigrantes, es decir Estados Unidos y países de Europa, es el impacto en la adaptación cultural del migrante, y cómo este proceso que implica adoptar la nueva cultura y hacerla coexistir con la propia, genera en los migrantes un tipo de estrés particular, denominado estrés migratorio o aculturativo, que de persistir en el tiempo puede generar patologías diversas en la salud mental. Asimismo, el estrés migratorio puede convertirse en estrés crónico si la crisis que se genera por la migración no se elabora de manera efectiva, y por lo tanto puede causar a mediano y largo plazo el aumento de la vulnerabilidad ante trastornos psicopatológicos (Bhugra, 2004).

Dentro de los cambios que el migrante debe atravesar, al incluir nueva cultura a su vida diaria, e incorporar nuevas costumbres y nuevos significados sociales le permiten a las psicologías profundizar en este análisis y evaluar que tipo de estrategias de afrontamiento positivo son posibles de implementar para que la experiencia migratoria sea una oportunidad de resultados beneficiosos y de crecimiento para el migrante, su familia y la sociedad que los recibe (Yáñez y Cárdenas, 2010).

El estrés aculturativo tiene consecuencias directas en la adaptación psicológica del individuo y es el resultante de que el contacto intercultural ha sido valorado por el migrante como amenazante o problemático. Un tipo de afrontamiento no exitoso frente a los estresores de la migración, dará lugar a que aparezcan síntomas de salud física y psicológica, que de no ser abordados, traerán como consecuencia dificultades en su adaptación y bienestar posterior (Vicario Molina, 2013).

La psicología como disciplina, y el psicólogo en su rol profesional, cuentan con diversas herramientas que pueden colaborar con quienes ven disminuidos sus recursos para afrontar adecuadamente un proceso de adaptación cultural.

La psicoterapia de grupo propuesta por Irvin Yalom (Vinogradov y Yalom, 1996), apoya su labor terapéutica en el aprendizaje interpersonal, que permite abordar los conflictos individuales en un contexto de interacción con otras personas, debido a que considera que por esta vía se pueden modificar las conductas y creencias desadaptativas que originan el malestar y dificultan la adaptación. El terapeuta deberá comprender el sistema que compone ese grupo, detectar las configuraciones grupales, detectar comportamientos estereotipados y estimular la puesta en escena de situaciones en donde se puedan probar nuevas conductas sin correr riesgos y para facilitar su reproducción en la vida fuera del grupo (Serebrinsky, 2012).

Lo expuesto lleva a considerar que este tipo de dispositivo puede ser una fuente de apoyo y contención para el migrante que atraviesa un proceso de aculturación estresante como respuesta a sus temores y expectativas. A partir del trabajo interpersonal es posible que el migrante pueda evaluar, valorar y generar nuevos modos de afrontamiento de las situaciones propias de la migración, y de esta manera impactar positivamente en su calidad de vida, y en consecuencia, en su contexto familiar y social.

### **Planteo del problema y pregunta de Investigación**

El flujo migratorio internacional es un fenómeno de enorme magnitud que obliga a las personas migrantes a realizar un esfuerzo psíquico importante al momento de ingresar en una nueva cultura y posteriormente adaptarse. En algunas ocasiones, este esfuerzo puede superar los recursos del migrante, afectando negativamente el bienestar del migrante y el de su entorno familiar y social.

El estrés aculturativo afecta distintas áreas de la vida del migrante y su familia; puede prolongarse en el tiempo y generar desequilibrios o desorganizaciones debido a la sensación de la pérdida de control de situaciones de la vida cotidiana (Salaberria, del Valle Sanchez Haro, 2017). Otros autores coinciden en que la decisión de migrar en busca de mejores situaciones económicas, sociales y/o culturales incluyen estresores propios de la migración, que de no ser procesados de manera efectiva y positiva, aumenta la vulnerabilidad de padecer estrés aculturativo, y éste a su vez, volverse crónico y disfuncional para el individuo (Patiño-Rodríguez y Kirchner Nebot, 2008). Autores como John Berry han estudiado este tipo de fenómeno y ha propuesto un modelo teórico explicativo para comprender por qué algunos migrantes experimentan procesos de aculturación con distintos grados de bienestar psicológico. Berry (2005) propone que las actitudes de aculturación son experimentadas en base a dos preferencias: mantener la cultura e identidad propia, o entrar en contacto con la cultura de acogida y participar e involucrarse junto a ella en otros grupos culturales. Estas actitudes son diferenciadas por cuatro estilos de adaptación: integración, asimilación, separación y marginación, y se relacionarán con distinto grado de bienestar psicológico (Sam y Berry, 2010).

A su vez, el estrés aculturativo, podría ser producto de diferentes situaciones, por ejemplo, estar alejado de su grupo familiar o de amigos, no contar con una red social de apoyo, la incertidumbre en la búsqueda laboral, el acceso a la vivienda, la adaptación al idioma u otras dificultades propias de la migración.

El migrante que decide emprender la salida de su país, no siempre dimensiona las posibles situaciones de estrés que deberá enfrentar. En ciertas oportunidades, el lugar de destino es caracterizado por el migrante de manera idealista, sin embargo, al experimentar la realidad propia del país de acogida, sus problemáticas locales, las barreras culturales, o la actitudes negativas hacia su propia cultura, pueden dificultar un proceso de adaptación favorable (Salaberria, del Valle Sanchez Haro, 2017). Frente a este escenario, del presente trabajo se desprenden dos preguntas centrales:

- ¿Qué características posee el migrante que manifiesta estrés aculturativo?
- ¿Qué aportes puede brindar la psicoterapia de grupo para el abordaje del estrés aculturativo?

### **Relevancia de la temática**

Los procesos migratorios son fenómenos actuales de gran importancia, tanto por su elevado flujo a nivel mundial, como por las consecuencias a nivel personal, social y cultural que vive el migrante, su familia y la sociedad que lo recibe.

En este proceso, el migrante vivirá diversas situaciones que le exigirán un esfuerzo adaptativo de gran magnitud. Cuando estas exigencias superan la capacidad de afrontamiento del migrante, éste puede experimentar lo que se denomina estrés aculturativo, proveniente de este proceso de aculturación, obteniendo como resultado dificultades para adaptarse a la nueva cultura. El estrés aculturativo sostenido en el tiempo, puede volverse crónico, y de no ser tratado convenientemente, puede a su vez, estar relacionado con diferentes trastornos psicopatológicos futuros como depresión, ansiedad o adicciones (Qureshi, Collazos, Antonín y Tomás-Sábado, 2008).

Se considera necesario focalizar que, cuando éstas situaciones de adaptación a la cultura no son resueltas por el migrante de manera funcional, el estrés aculturativo de las primeras etapas de la migración puede evolucionar en consecuencias negativas en su calidad de vida. Es importante que las intervenciones con el migrante se organicen en torno a la posibilidad de generar cambios positivos en sus relaciones interpersonales, que le permitan obtener mejores herramientas a la hora de afrontar los eventos en los que se halla exigido en la nueva cultura. Por lo tanto, se piensa un intento de respuesta al estrés aculturativo el dispositivo de la psicoterapia de grupo. Asimismo se considera que este abordaje puede generar un impacto positivo en su psiquismo, y de esta manera, sea factible implementar los cambios que la nueva realidad le impone. En consecuencia, es posible creer que el migrante podrá obtener nuevos recursos para su adaptación a partir de las herramientas que pueda elaborar en el dispositivo.

## Objetivos

### a) **Objetivo general**

- Identificar los aportes que la psicoterapia de grupo puede brindar a los migrantes que manifiestan estrés aculturativo.

### b) **Objetivos específicos**

- Identificar qué factores propician la manifestación de estrés por aculturación en el migrante y que problemáticas están implicadas.
- Describir cómo la psicoterapia de grupo puede disminuir el impacto negativo del estrés en la aculturación, facilitando herramientas al migrante para su adaptación.

## Alcances y límites

Este trabajo se centrará en las migraciones voluntarias de personas y familias que buscan un porvenir económico y social de prosperidad, el cual no ven realizado en su país de origen, motivo por el que emprenden una relocalización en un país que los recibe. Particularmente se tendrá en cuenta el trabajo con personas mayores de 18 años. No se tendrá en cuenta para el abordaje la migración de refugiados, que es la que está fundamentada por motivos de persecución de orden étnico, religioso y/o político, o desastres naturales.

Asimismo, se piensa al contexto de intervención en coexistencia con el proceso de aculturación y adaptación. El foco del abordaje estará puesto en el aquí y ahora del migrante individual, a pesar de que se haga referencias a grupos de migrantes en alguna oportunidad. Se buscará profundizar en las problemáticas contemporáneas del evento migratorio, es decir, los temores, las incertidumbres y desafíos de la adaptación que no están pudiendo ser enfrentadas de manera exitosa.

Para aquellos migrantes que manifiesten estrés aculturativo, se propondrá un abordaje desde la psicoterapia de grupo desde la integración de la psicología cognitiva y el enfoque interpersonal; en esta oportunidad no se tendrá en cuenta la terapia cognitiva individual, como tampoco la bibliografía farmacológica.

El foco de este trabajo no se centrará en la promoción de la salud, sino en la atención primaria y secundaria, es decir, identificar los beneficios que la psicoterapia de grupo puede ofrecer a quienes ya experimentan dificultades en su adaptación debido al estrés migratorio y su impacto en la salud mental del migrante debido a la dificultad para poder integrarse en la nueva cultura.

## Antecedentes

Entre los primeros trabajos que relacionaron migración y salud mental, Odegaard en 1930 encontró que los migrantes noruegos en EEUU presentaban mayor incidencia hospitalaria por esquizofrenia que los nativos de ese país. A partir de estos y otros hallazgos similares, se inicia la discusión acerca de la relación entre migración y salud mental (Bojorquez, 2015).

Para comprender mejor la adaptación de los migrantes a la cultura de acogida a principios de siglo XX se propuso la teoría del Melting Pot o Crisol de razas (Lambert & Taylor, 1990). Esta teoría afirma que los inmigrantes, sin importar su origen étnico, van a incorporar paulatinamente, la nueva cultura como propia, produciendo así una nueva vida en común en la nueva sociedad en la que viven. Esta teoría no tuvo en cuenta las dificultades contextuales que aparecen en el proceso de adaptación, ni el impacto psicológico negativo que esto podía incluir.

Por otra parte, en los inicios del SXX, ya se señalaba que el proceso de migración era un factor de riesgo para la salud mental. En la década del '50 los primeros estudios se concentraron en el Reino Unido, a raíz del gran movimiento migratorio de personas ubicadas en el Caribe entre otros países de la Commonwealth. Estos estudios demostraban que la población de inmigrantes mostraba una mayor tasa de problemas mentales graves, hasta 14 veces más que la población británica. Se afirma también que estudios más recientes sobre estrés emocional, han demostrado que existen elevadas tasas de ansiedad y depresión en estudiantes extranjeros en Gran Bretaña, con una gran variabilidad dependiendo del lugar de origen (Alvarado, 2008).

Ritsner y Ponizovsky (1998), publicaron su estudio donde trataron de caracterizar los síntomas clínicos de este tipo de estrés adaptativo, que sería específico de grupos de inmigrantes. Sus hallazgos confirmaron la prevalencia de entre el 38 y 43% de sintomatología de ansiedad y depresión en 1953 inmigrantes encuestados.

En 2005, un estudio prospectivo llevado a cabo en España, realizó un diagnóstico social y profesional, donde pudieron constatar que, en la población inmigrante entrevistada, existía un sensible deterioro del estatus profesional respecto de su país de origen, que unido a las estrategias poco eficaces del afrontamiento del estrés, a causa del proceso migratorio, llevaba consigo la aparición de síntomas psicopatológicos de ansiedad y depresión (San Juan, Vergara y Ocariz, 2005).

El psiquiatra especialista en migración y estrés, Dinash Buhgra, afirmó que la migración muchas veces implica experimentar una sensación de pérdida, dislocación, alienación y aislamiento. Estos factores asociados con altos niveles de estrés, el estilo de lidiar con éste y la capacidad de arraigarse, de acuerdo a su personalidad individual, producirán sensación de asentamiento o aislamiento (Buhgra, 2004).

A medida que la migración fue aumentando y expandiéndose a lo largo del mundo, comenzaron a realizarse observaciones científicas acerca del impacto en la salud mental del estrés en los migrantes. Las investigadoras Camila Patiño y Teresa Kirchner (2011) han observado en sus investigaciones cómo el proceso de aculturación y adaptación generan un impacto psicológico de importancia que, cuando no es afrontado de manera adecuada, altera la calidad de vida del migrante, produciendo malestar en su grupo familiar y social.

En cuanto a cómo se ha intentado abordar problemáticas desde la intervención grupal, a comienzos de siglo XX el psicólogo Joseph Pratt, quien es considerado pionero de este tipo de tratamiento, introduce el trabajo terapéutico con grupos. En 1905 reunió a pacientes con tuberculosis para hacer intercambios de opiniones grupales semanales y encontró que estas sesiones operaban como soporte mutuo, aliviaban depresiones y favorecían la disminución del



aislamiento (Gómez-Restrepo, 2008). A su vez, Pratt encontró que estas sesiones operaban como soporte mutuo, aliviaban depresiones y favorecían la disminución del aislamiento (Sunyer-Martín, 2016).

Por lo tanto, al considerar un tipo de abordaje para esta problemática a causa de la migración, en la psicoterapia de grupo se reconocen atributos que podrían ser beneficiosos. La terapia de grupo tiene su inicio en el contexto de la Primera Guerra Mundial, a raíz de las consecuencias de la misma. El psiquiatra americano especialista en higiene mental, Thomas W. Salmon en 1919 toma contacto con los veteranos de la guerra con el fin de que puedan reincorporarse a la actividad social a través del tratamiento psicológico. El trabajo con grupos militares también fue implementado en Europa, tanto para su adaptación a las tareas de la guerra, como a su recuperación posterior. (Rose, 1990)

En 1947, en el contexto de la finalización de la Segunda Guerra Mundial y sus consecuencias, tanto la psiquiatría como la psicología advierten la necesidad de buscar medidas preventivas para evitar el derroche y mejorar la eficiencia de recursos humanos. Desde esta perspectiva, un comité de expertos (Privy Council Office) informa que el servicio de psicología considera necesario atender las diferencias individuales, como la personalidad o la inteligencia, pero la coyuntura de la guerra dejó al descubierto que las nociones de “moral y actitud” de los individuos forman parte de una entidad mayor, el grupo. De esta manera el grupo pasó a ser parte fundamental en el análisis y comprensión de los fenómenos colectivos, así como también, lograr que la información obtenida pudiera ser útil para diseñar grupos más efectivos y eficientes (Rose, 1990)

En Alemania, durante este mismo contexto de posguerra, Kurt Lewin (1947) caracterizó a los grupos a partir de diferenciar los grupos de los subgrupos y los individuos. El creador de la “dinámica de grupos” conceptualizó a éstos como un “espacio vital” y una estructura independiente, donde los elementos que lo constituyen están interrelacionados y donde la dinámica grupal ejerce influencia a nivel individual. De esta manera se plantea la importancia del trabajo en grupo como regulador de variables en el comportamiento individual.

A partir de la teoría desarrollada por Lewin acerca de entender los fenómenos grupales de manera dinámica y distinta a la de la suma de las partes, Wilfred Bion, psiquiatra inglés con formación psicoanalítica, y a través de su trabajo con Melanie Klein, hace hincapié en la importancia de la movilización colectiva de estados emocionales (Bion, 1961). Postulaba que el individuo se encuentra en una red de interacciones en la que los demás son necesarios como soporte de sus emociones internas, destacando así la noción de mentalidad grupal (Vaimberg-Grillo y Lombardo-Cueto, 2015).

Bion consideró que las interpretaciones grupales aumentan en elaboración cuando se realizan de manera grupal. De la misma manera, Grinberg, Langer y Rodrigué (1959) señalan que “en toda agrupación psicológica, las personas se conocen e identifican” y que la psicoterapia de grupo:

... toma al grupo como fenómeno central y punto de partida de toda interpretación. Es decir, concibe al grupo como una totalidad, considerando que la conducta de cada uno de sus miembros siempre se ve influida por su participación en el seno colectivo.

## Estado del Arte

En la actualidad, diversos trabajos e investigaciones de todo el mundo dan cuenta de la problemática psicológica asociada a la migración. Patiño y Kirchner (2011) consideran que el proceso migratorio involucra elevados niveles de estrés y a partir de esto, buscaron determinar el rol mediador de las estrategias de aproximación y evitación, que son aquellas que lidian directamente con el estresor, y cuya función es regular el estado emocional negativo existente entre el estrés migratorio y la depresión. Las autoras expresan que aunque los datos no son concluyentes, la mayoría de los estudios indican que el afrontamiento basado en la evitación del estresor, se relaciona con sintomatología psicopatológica, tanto en adolescentes como adultos. Por su parte, en su trabajo sobre migración y estrés aculturativo, Orozco Vargas (2013) afirma que la migración y la consecuente aculturación, resultan fenómenos tan complejos que deben tenerse en cuenta, no solamente los factores económicos, sociales, políticos y culturales implicados, sino también los motivos que generan la migración y el estrés que puede llegar a ser necesario afrontar incluso antes del propio hecho de migrar.

Un reciente trabajo acerca del proceso de aculturación en Colombia, pone foco en las características y procesos individuales que se ponen en juego en la adaptación del migrante en la nueva sociedad, como los procesos cognitivos, motivacionales y afectivos; a la vez que resaltan la importancia de la construcción de redes sociales para que se mitiguen los efectos negativos de la aculturación y adaptación (Ferrer, Palacio, Hoyos y Madariaga, 2014).

En 2017, un estudio realizado entre investigadores de Chile y España, afirma que los migrantes afrontan el estrés aculturativo con respuestas tanto conductuales y cognitivas, y que las fuentes de estrés por aculturación incluyen en algunas situaciones: discriminación, diferencias socioculturales, añoranza del origen y ruptura familiar. Allí resaltan la importancia de identificar el estilo de afrontamiento del estrés migratorio, positivo o negativo, con el fin de estimar el mayor o menor bienestar (Urzúa, Basabe, Pizarro y Ferrer, 2017).

En la misma línea, un trabajo español sobre estrés migratorio y salud mental (Salaberria Irizar y del Valle Sanchez Haro, 2017) pone de manifiesto que la sintomatología depresiva, ansiosa y psicósomática son afecciones que se dan con mayor frecuencia entre los migrantes, y que los resultados obtenidos se articulan con la sensación de desarraigo, soledad, discriminación y marginación.

Recientemente, un estudio sobre aculturación y estrés (Nina-Estrella, 2018) examina estos constructos en relación a la adaptación del migrante, y resalta la importancia de la resiliencia por ser ésta una de las estrategias positivas que asumen los migrantes para lidiar con las adversidades al instalarse en una nueva sociedad. La autora hace hincapié en la necesidad de

ahondar en esta temática y propone un estudio vincular para elaborar los desajustes en la relación y su consecuente impacto psicológico .

Asimismo, un estudio español que fue realizado con 59 inmigrantes latinos, evaluó el estrés migratorio y las dificultades de la regulación emocional. Los resultados obtenidos muestran una relación positiva entre el estrés migratorio y las dificultades en la regulación emocional. Expresa su autora que, un buen manejo de la regulación emocional en los migrantes, podría prevenir sintomatología ansiosa y depresiva (Martín-Cantón, 2018).

Con relación a lo detallado anteriormente queda demostrado el impacto que la migración ejerce en la salud psicológica a partir de las problemáticas de la aculturación y la posterior adaptación cultural. Es necesario entonces, considerar un abordaje psicológico que desarrolle un espacio para trabajar y modificar los recursos de afrontamiento más propicios para que la adaptación cultural del migrante sea lo más adecuada y exitosa posible.

## Marco teórico

Para llevar adelante este trabajo, será necesario contar con las referencias conceptuales correspondientes a las temáticas que se desean abordar. En primer lugar, al concepto migración lo entenderá como “el desplazamiento de personas que tienen como intención un cambio de residencia desde un lugar de origen a otro de destino, atravesando algún límite geográfico que generalmente es una división político-administrativa” (Ruiz García, 2002).

Sin embargo, es necesaria la precisión al conceptualizar el término migrante, ya que encierra algunas dificultades a la hora de definir que es y que no es un migrante; Esta distinción es basada en la diversas motivaciones y factores que intervienen en la decisión de migrar. En este trabajo, el migrante que se tendrá en cuenta es el que se diferencia del refugiado. El refugiado es un colectivo que de acuerdo a determinadas condiciones legales internacionales, tiene derecho a ser protegido en un país distinto al de su origen (OIM, 2022). Se debe aclarar que hay dos tipos de refugiados: a) el refugiado como activista político, implicado en algún acto político que el Estado quiere reprimir y b) el refugiado como objeto de abuso por parte del Estado por el hecho de pertenecer a un grupo social o cultural concreto. A estas definiciones nacidas en el contexto de La Segunda Guerra Mundial, se le suman las figuras de los refugiados por desplazamientos por ser víctimas de violencia generalizada en el país de origen. A estas tres definiciones las rige el elemento de que estas personas no pueden ser asistidas en su país de origen. Es adecuado mencionar que a esta lista han sido agregadas las personas con desplazamiento forzoso, por violencia, persecución, desastres naturales o medioambientales, o catástrofes de origen humano (Espinar Ruiz, 2010).

En cambio, en el Glosario de la Organización Internacional para las Migraciones (2019) ofrece en primer lugar un término de migrante que es muy genérico y no se alinea con la definición que este trabajo requiere, por lo cual, de ese mismo documento se tomará la definición de migrante en situación regular, que a su vez comparte características con el migrante documentado y trabajador migrante, aunque a los efectos prácticos de esta tesina, se nombrará como migrante,

a secas: "Migrante en situación regular: es toda persona que se desplaza o se ha desplazado a través de una frontera internacional y ha sido autorizada a ingresar o permanecer en un Estado de conformidad con las leyes de ese Estado y los acuerdos internacionales en que ese Estado sea parte"

Para conceptualizar la adaptación cultural, entendida como el resultado de la aculturación, se tomará lo propuesto por John.W. Berry, quien trabaja la temática en profundidad y lo define como "el proceso mediante el cual las personas cambian, siendo influidas por el contacto con otra cultura y participando de los cambios generales de su cultura" (Sam y Berry, 2010). Desde la conceptualización psicosocial de la migración, la adaptación cultural constituye un proceso de "transición ecológica", en donde el individuo debe someterse a una recomposición de su sistema de soporte social, lo cual involucra un fuerte impacto en el individuo, ya que exige un profundo reajuste en todos los ámbitos de la vida (Achotegui, 2009). Este proceso requiere el afrontamiento de estresores particulares, generando elevados niveles de estrés que pueden constituirse en un factor de riesgo para el desarrollo de futuras psicopatologías (Bhugra, 2003). El concepto de aculturación es un término que fue definido por Redfield, Linton y Herskovitz, en el marco de la antropología social norteamericana, en el Memorandum for the Study of Acculturation (Redfield, Linton y Herskovits, 1936). Este concepto describe aquellos fenómenos que son el resultado del contacto continuo y directo entre grupos de individuos que tienen culturas diferentes y en consecuencia, se producen cambios en los patrones culturales originales de uno o ambos grupos. La observación de estos fenómenos llevó a Graves en 1967, desde un enfoque psicológico, a pronunciar que los cambios no solamente se producen a nivel grupal, sino también a nivel individual, involucrando modificaciones en los comportamientos, modos de vida, valores e identidad del migrante.

Es así como en los años 60 se pensaba que este proceso era unidireccional, en el cual el migrante incorporaba aspectos de la nueva cultura, al tiempo que iba abandonando aspectos de su cultura de origen, y este proceso culminaba al haber absorbido los componentes de la nueva cultura. Sin embargo, el Modelo de Aculturación de Berry (Berry, 1990, 1997) define la aculturación psicológica como el proceso por el cual las personas cambian, influidas por el contacto con otra cultura, y participando de los cambios generales de su propia cultura. Este modelo considera que tanto los grupos minoritarios y a la sociedad de acogida son afectados y que en cada grupo se producirán cambios como consecuencia de los contactos intergrupales. El modelo considera tres elementos centrales: a) las actitudes o estrategias de aculturación elegida por el migrante; b) los cambios concretos en comportamientos o modos de vida en la nueva sociedad; y c) el estrés de aculturación: es decir, el nivel de dificultad que experimentan las personas para afrontar la nueva situación (Navas-Luque, Velandia-Coustol, y Rojas -Tejada, 2018).

Por su parte, el Modelo Ampliado de Aculturación Relativa (Navas Luque, et al. 2005) se propone distinguir entre los tipos de aculturación preferidas por ambos grupos culturales, lo que implica tener en cuenta cuál opción escogería el migrante si pudiera elegir libremente, y las estrategias que finalmente pone en práctica, o las que los autóctonos perciben . Este modelo intenta explicar

que no siempre la elección deseada (o ideal) coincidirá con la adoptada (real) y la mayor distancia de estos planos (ideal-real) en el migrante, determinarán mayores márgenes de frustración y conflictividad, y en el caso de los autóctonos, la mayor distancia provocará actitudes de rechazo hacia los migrantes, y la menor distancia, aprobación y aceptación (Navas Luque y Rojas Tejada, 2010).

Con relación al estrés, Hans Seyle consideró que el estrés es la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce, y consideró los efectos negativos de la respuesta al estrés, aclarando que estas respuestas cuando son breves y en momentos concretos resultan positivas, pero, se vuelven negativas cuando su recurrencia es sostenida en el tiempo, es decir cuando la respuesta se vuelve intensa y no logra controlar la situación de amenaza (Barrio, García, Ruiz y Arce, 2006).

Sin embargo, una de las definiciones más utilizadas en estudios relacionados al estrés es la del Modelo Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman (1984). El modelo plantea al estrés como la interacción entre los aspectos de una situación determinada y los recursos con los que cuenta la persona para percibirlos y valorarlos. Otros autores como Beck y Minchenbaum mencionan que el término aún es confundido con el de ansiedad, basados en los trabajos de Freud, Miller, Dollard y Taylor entre otros (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003). Desde el enfoque cognitivista, respecto del concepto y de las estrategias de afrontamiento, acentúan la importancia de los procesos cognitivos.

Las definiciones de estrés aculturativo también están atravesadas por la ambigüedad en sus múltiples acepciones, pero algunos autores coinciden en que se trata de una experiencia altamente subjetiva donde se pondrá en juego un proceso de inclusión o exclusión cultural (tal como se cita en Patiño Rodríguez y Kirchner Nebot, 2011). Autores como Moos (1993) categorizaron y diseñaron un inventario de respuestas de afrontamiento como de aproximación o evitación del estresor en 8 escalas. La aproximación es hacer frente al estresor y la evitación se implementará para regular el estado emocional negativo que el estresor le produce. Las estrategias de aproximación incluyen 4 escalas: Análisis lógico, Reevaluación positiva, Búsqueda de guía y soporte, Solución de problemas, y las de evitación: Evitación cognitiva, aceptación o resignación, búsqueda de recompensas alternativas, descarga emocional. Con esta herramienta numerosas investigaciones sobre migración y aculturación, han podido establecer relación directa con las sintomatologías de estrés por aculturación (Patiño Rodríguez y Kirchner Nebot, 2011).

Respecto a este tipo de estrés aculturativo, se debe resaltar que la llegada de una persona migrante a un nuevo país implica que realice cambios específicos a nivel psicológico y social, con el objetivo de establecerse en la sociedad que lo recibe que le exigen un esfuerzo psíquico considerable (Berry, Phinney, Sam y Vedder, 2006). El estrés que se origina a raíz del proceso de aculturación es denominado estrés aculturativo. Este tipo de estrés, entonces, es el que describe los desafíos y problemas que experimentan los migrantes en el proceso de su aculturación con las consecuencias en el impacto en la calidad de vida y bienestar en su salud psíquica (Urzúa, Basabe, Pizarro y Ferrer, 2017).

En referencia al abordaje psicológico, el presente trabajo será enmarcado en la psicoterapia de grupo. La psicoterapia de grupo es la aplicación de técnicas psicoterapéuticas a un grupo de pacientes, donde la interacción paciente-paciente, y la interacción paciente-terapeuta se utilizan para efectuar cambios en la conducta inadaptada de cada uno de los miembros del grupo; el grupo mismo y el uso de técnicas específicas y la intervención calificada del terapeuta, serán las herramientas que se utilicen para promover los cambios necesarios para reducir el malestar. Asimismo, la psicoterapia de grupo es una forma de tratamiento ampliamente practicada y que se emplea en múltiples escenarios, con alto porcentaje de eficacia (Vinogradov y Yalom, 1996).

Por lo tanto, se plantea este tipo de dispositivo con el objetivo de posibilitar, a partir de las interacciones con el grupo, la modificación de las cogniciones que distorsionan y dificultan la adaptación del migrante, y permitiéndole aprehender el nuevo entorno sociocultural y facilitar la elección de estrategias de afrontamiento adaptativas, frente a los estresores del proceso de aculturación.

## Apartado metodológico

### **Procedimiento:**

El objetivo del presente trabajo es realizar una revisión bibliográfica de tipo descriptivo y explicativo, con la finalidad de describir cómo el proceso de aculturación puede ser desencadenante de altos niveles de estrés, y en consecuencia afectar la salud mental del migrante.

Se expondrán estrategias de abordaje terapéutico desde el dispositivo de la psicoterapia de grupo. Se han seleccionado diferentes recursos para la obtención de material, a partir de la búsqueda en diferentes servicios digitales de artículos y revistas científicas, libros y manuales impresos y versiones electrónicas. A partir de la utilización de Google Scholar, SciELO, Redalyc, ResearchGate, Dialnet, Sapiens Research, y bibliografía específica sobre migración y aculturación se ha podido reunir información para plantear el problema de investigación y los beneficios de la terapia de grupo.

Se realizaron búsquedas acerca de las distintas variables intervinientes en el proceso aculturativo, y en la influencia de éstas en la manifestación de estrés por aculturación; las mismas se realizaron en base a la mayor actualidad posible para poder contextualizar la problemática en la coyuntura de la migración.

### **Índice comentado:**

El material se organizó en dos capítulos:

- **Capítulo 1: Migración, aculturación y estrés aculturativo:** En este capítulo se contextualiza a la migración y se describe a la aculturación como proceso previo a la adaptación cultural, los diversos factores que intervienen en el proceso de aculturación del

migrante. Asimismo, se describirá el concepto de estrés aculturativo y las consecuencias psicológicas del proceso migratorio, y el estrés que resulta por aculturación.

- **Capítulo 2: Aportes de la terapia de grupo para el estrés aculturativo:** Se presentarán algunos de los aportes de la psicoterapia de grupo, que será orientado para migrantes que manifiesten estrés por aculturación. Se sostiene que de no ser tratado, el estrés por aculturación puede volverse crónico y ser fuente de trastornos psicopatológicos mas graves, que pueden originar complicaciones a nivel personal, familiar y social.

## Capítulo 1: Migración, aculturación y estrés migratorio.

*“El extranjero no sólo es el otro, nosotros mismos lo fuimos o lo seremos, ayer o mañana, al albur de un destino incierto: cada uno de nosotros es un extranjero en potencia”*

(Tzvetan Todorov, filósofo. Discurso de agradecimiento del premio Príncipe de Asturias de Ciencias Sociales, 2008)

### 1.1 Migración

En la historia de la humanidad, la migración internacional ha sido parte del proceso de desarrollo y crecimiento de las poblaciones en todo el mundo, hoy, en la segunda década del SXXI este fenómeno crece de manera sostenida. Generalmente, al indagar sobre migración, es pertinente partir de cifras, mencionar patrones migratorios históricos y actuales, considerar las variables más representativas que intervienen en la migración, al tiempo que se puede observar las transformaciones socioculturales que derivan de este proceso.

Para iniciar este capítulo, entonces, se mostrarán algunas cifras actuales y tendencias para ilustrar la migración internacional. Se tomará la información brindada por el Organismo Internacional para las Migraciones (OIM) que depende de la Organización de las Naciones Unidas, este organismo tiene en su tarea específica recopilar información de los Estados y elaborar un detallado informe acerca del panorama internacional migratorio.

Allí se observa como en la actualidad existe un importante flujo migratorio a nivel global, de los 281 millones de migrantes internacionales, casi dos tercios de ellos son migrantes laborales (169 millones), que son aquellas personas que migran en busca de mejores oportunidades laborales, profesionales y económicas (OIM, 2022).

En referencia al ciclo vital, se desprende del informe que alrededor de 74% de los migrantes internacionales migran en edad de trabajar (20 a 64 años), mientras que los migrantes de más de 64 años representan un 12% y el porcentaje restante pertenece a los menores de 20 años. De acuerdo al crecimiento y velocidad de acontecimientos globales que modifican a diario el mapa mundial del trabajo, y los cambios demográficos que se producen por diversas causas, es muy difícil predecir como seguirá modificándose la tendencia en migración, sobre todo a causa del impacto tecnológico y su repercusión en el ámbito laboral internacional (OIM).

Otro dato a tener en cuenta es que, de acuerdo a la categoría de ingreso de los países que brinda el Banco Mundial, en 2019 cerca de los  $\frac{2}{3}$  de los migrantes internacionales residían en países de ingreso alto, sin embargo sus lugares de origen suelen ser muy diversos en esta categoría.

Desde el rol del psicólogo, este panorama migratorio, sin dudas, nos obliga a prestar atención a las consecuencias psicológicas que de él se desprenden y que generan impacto directo en sus protagonistas y en la sociedad en su conjunto. Es necesario comprender que las consecuencias no son para todos iguales y que dependen de algunos factores propios como del entorno previo a la migración o los motivos para tomar la decisión.



La experiencia migratoria puede atravesar diversas motivaciones, pero sin dudas la búsqueda de mejor calidad de vida y la oportunidad de conseguir mejores condiciones de trabajo son los factores más destacados (Gutiérrez, Borré, Montero y Mendoza, 2020).

El informe elaborado en 2019 por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) “Estimaciones mundiales de la OIT sobre los trabajadores y las trabajadoras migrantes” muestra que en 2019 los trabajadores migrantes internacionales representaron alrededor del 5% de la fuerza de trabajo mundial y estos se concentran en los países de mayor ingreso como se mencionó anteriormente. En este informe también se detalla el flujo de migrantes por sexo, 99 millones eran hombres y 70 millones mujeres. Desde el organismo se afirma que las mujeres enfrentan mayores obstáculos socioeconómicos y tienen más probabilidades de migrar como acompañantes de sus familias por razones distintas a las laborales. A su vez también se explica allí que las mujeres son más vulnerables a recibir discriminación de género en el empleo, lo que dificulta el equilibrio entre la vida profesional y familiar en un país diferente.

A pesar de la reciente información en números de trabajadores migrantes a lo largo del mundo, la OIM afirma que es poco preciso comparar estas cifras con períodos anteriores, debido a que es una variable que fluctúa con mucha rapidez y las variables que lo causan también lo hacen en la misma velocidad. Lo que sí es claro y se mantiene, es que las migraciones internacionales poseen un sesgo de género y ubicación geográfica que no deben desatenderse.

Por ejemplo, un artículo español acerca del trabajo doméstico en España (Díaz Gorfinkiel y Martínez-Buján, 2018) analiza la situación de este sector y su creciente incorporación de mujeres extranjeras, con su consecuente transformación legislativa, y las distintas estrategias asumidas para el cuidado de personas. Muchas mujeres no tienen otra posibilidad laboral que dedicarse a estas tareas que implican en muchas oportunidades un importante cambio para la persona trabajadora y su familia.

Por otra parte, cuando se habla de migrantes profesionales, ésta es para los países subdesarrollados una forma de pérdida de riqueza, ya sea por la pérdida de tiempo y recursos en la preparación del profesional, como en la pérdida del profesional en sí mismo (Araujo Bernal, Rodríguez Gavaldá, 2015). Este panorama está influido, no sólo por la globalización y la tecnología que ha crecido exponencialmente a nivel mundial en los últimos 50 años, y que también posibilita la inserción de profesiones y profesionales en distintos países, sino porque la economía de muchísimos países es arrasada por políticas económicas y culturales que expulsan a su capital humano.

Un reto que es necesario afrontar, es la necesidad de visibilizar las problemáticas femeninas en el contexto migratorio, que históricamente son las que tienen la carga emocional de las familias que migran, y sobre las que recaen exigencias que muchas veces no son expresadas por la urgencia de lo económico.

La migración por razones de estudio es un fenómeno mundial que impone un debate respecto a las implicancias de este tipo de movilidad. La migración temporal de estudiantes con el propósito de acceder a formación profesional y obtener títulos y credenciales académicas se la considera como una de las dimensiones del proceso de internacionalización de la educación

superior, y se ha afirmado que en el contexto de globalización, el número y la proporción de estudiantes en el extranjero ha alcanzado el mayor valor en la historia contemporánea (Rodríguez, 2005).

En el caso de los que migran a estudiar en otro país, es sobre todo un fenómeno que se da desde distintas vertientes. Por ejemplo, aquellos que migran porque buscan una mejor excelencia académica en otros países, y quiénes migran en busca de formación académica de excelencia junto a la posibilidad económica de acceder a ella, debido a que en su propio país el acceso es más restrictivo desde lo económico.

Para ejemplificar en este sentido, un análisis de la Asociación Universitaria de Colombia (ASCUN, 2019), afirma que entre enero y marzo de 2019 se registraron 25.914 colombianos que viajaron por estudios de grado. Los 5 destinos más seleccionados fueron, Estados Unidos con 19.611 estudiantes; España, con 10.520; México con 9.444; Argentina con 4814 y Brasil con 4.481.

La transformación digital por su parte, está generando un tipo de migración laboral y/o académica remota. En este sentido, la reciente pandemia de SARS COVID19 aceleró el proceso de trabajo y educación vía remota, generando un flujo de migrantes virtuales que probablemente en el mediano y largo plazo impacte sobre las cifras migratorias.

La migración por motivos académicos no es menos estresante y demandante en el proceso de adaptación cultural. Como lo afirma Bermúdez Rico (2015) la movilidad internacional para realizar estudios de posgrado también implica un esfuerzo de adaptación cultural que camina a la par de la exigencia laboral del perfil profesional contemporáneo.

La migración por motivos laborales o económicos es la protagonista de los movimientos transnacionales, y en muchas oportunidades la dificultad para acceder al empleo es fuente de desajustes en la salud mental que pueden tornarse crónicos y ser fuente de sufrimiento. La desventaja social en un país que no es el propio, los desafíos de adaptarse y sostener una vida alejado de la familia y los afectos, sumado las problemáticas que el migrante no imagina antes de adentrarse en la experiencia de buscar o mantener un trabajo en el país destino (Martínez y Martínez, 2018).

En Argentina, se cuenta con una gran tradición inmigratoria desde su independencia en 1816, aunque no se puede obviar la mención al primer gran recibimiento migratorio colonizador del siglo XV a mano de los españoles y portugueses quienes fueron los primeros en traer su cultura y, en este caso, imponerla a la cultura local (Lobato y Suriano, 2000). Este gran evento histórico inicia los cimientos de una historia migratoria que no ha dejado de evolucionar y que ha sido y sigue siendo fuente de multiculturalidad.

En la primera mitad siglo XIX, los mayores contingentes de migrantes que llegan a la Argentina provienen de Europa, más precisamente de España, Italia y Portugal, y en menor cantidad de Polonia y Rusia. Argentina hasta mediados de 1950, pasó de ser un receptor de migrantes, a enviar nativos hacia otros países, cuando comienza la migración, sobre todo de mano de obra calificada, hacia otros países.

Aún así, Argentina es hoy uno de los países receptores de migrantes más importantes de América Latina. El último informe publicado por la ONU de 2019, en Argentina el 4,92% de la población es inmigrante; los principales países de origen son: Paraguay con 31,22%; Bolivia, el 19,2% y Chile 9,80%, le siguen, Perú, Italia, Uruguay, España, Venezuela, Brasil, y China entre los más significativos (cifras por país superiores a 10.000 personas).

Como se puede observar con estos datos, la multiculturalidad es un rasgo característico de este país, que recibe nacionalidades diversas en su cultura, la mayoría concentrada en AMBA y las hace convivir más o menos fluidamente en su vida cotidiana. Buenos Aires es el lugar del país que nuclea la mayor interacción cultural internacional (Bin, 2020).

En paralelo, Argentina atraviesa en este momento una importante salida de migrantes debido a la crisis económica que se vive en el país desde hace algunos años y que la pandemia de COVID ha intensificado. Un proceso similar se ha vivido en la no tan reciente crisis económica de 2001 cuando, según la OIM (2008), abandonaron el país más de 800.000 argentinos en busca de mejores situaciones económicas; los países España y Estados Unidos son los mayores receptores con más del 50% de migrantes regulares argentinos.

En 2022, el informe actualizado de la OIM describe que entre Septiembre de 2020 y Junio de 2021, es decir durante período de pandemia, unas 60.000 personas migraron de Argentina. La familiaridad de los ancestros argentinos con España, facilita la migración hacia ese país por cuestiones legales, estos representan el 25% de la cifra mencionada. En el caso de profesionales calificados que emigran a Estados Unidos representan el 5% y se debe, en algunos casos, a la facilidad de poseer el bilingüismo para ser contratados por empresas norteamericanas (OIM, 2022).

Estas breves reseñas migratorias buscan ilustrar que Argentina es un país que recibe y envía migrantes según el contexto local e internacional que lo fomente. El idioma español sin dudas, y algunas costumbres compartidas de la vida cotidiana facilita la migración, tanto limítrofe como española en ambos sentidos y provee una barrera más flexible para la adaptación cultural total, más allá de los desafíos propios que cada migrante debe afrontar al momento de insertarse en una cultura distinta a la suya.

## **1.2 Aculturación**

Dentro de la Psicología, la Psicología transcultural se centra en el estudio del comportamiento humano dentro de poblaciones culturales. Las actividades y las instituciones se ven alteradas por la interacción colectiva y social, y a nivel psicológico el individuo implementa cambios en su vida cotidiana (Berry, 2003). Sin embargo, Berry detalla que las investigaciones a nivel individual son las que muestran que existen variaciones en la forma que las personas se aculturán y cómo se adaptan a la nueva cultura en este proceso. Como se resaltarán más adelante, John Berry describió existen diversas estrategias que el individuo adopta en su proceso de aculturación (asimilación, integración, separación, marginalización). A su vez, aclara que no es sencillo determinar cómo esto sucede, ni como las consecuencias de este proceso inciden exactamente en el bienestar de las personas.

En un trabajo de Sam y Berry (2010) los autores detallan que la aculturación de individuos y grupos aporta cualidades psicológicas a la nueva sociedad de acogida, mientras que la nueva sociedad, lógicamente, también aporta sus propias cualidades. Es decir, que este proceso es bidireccional y que resulta en acciones y reacciones que se dan en la situación de contacto.

Por lo tanto, el concepto de aculturación es el proceso de cambio cultural y psicológico que se da en el marco de un encuentro entre culturas. En cambio, el bienestar psicológico individual que deviene de ese proceso aculturativo es la propia adaptación (Berry, 2010).

La cultura otorga sentido al ser humano desde antes del nacimiento y continúa más allá de su muerte. Brinda un orden para la percepción, valoración y respuesta de la experiencia humana (Melero-Valdéz, 2010). A su vez, este ser humano se forma en interacción con su ambiente cultural y social, es decir que este orden social al que el individuo se inserta, no es algo externo a él, sino que la relación que tiene el individuo y la cultura es de índole dialéctica.

Pero esta dialéctica no se produce en solitario. En palabras de Berger y Luckmann (1967):

La auto-producción del hombre es siempre, y por necesidad, una empresa social. Los hombres producen juntos un ambiente social con la totalidad de sus formaciones socio-culturales y psicológicas... Así como es imposible que el hombre se desarrolle como tal en el aislamiento, también es imposible que el hombre aislado produzca un ambiente humano" (Berger y Luckmann, 1967)

Berger y Luckmann afirman que la experiencia más importante que se tiene en la interacción con otro se produce en la situación "cara a cara". Todas las vivencias expresivas e interpretativas de esa interrelación producen subjetividad, y ésta a su vez requiere de una reflexividad acerca del "sí mismo" de cada una de las partes que interactúan.

En esta línea, y siendo una importante influencia de Berger y Luckmann, George Mead (1988) planteó que las personas construyen su propia identidad y la de los demás, a través de los encuentros cotidianos con los otros. Dentro de las herramientas por las cuales el individuo accede a la cultura, es el lenguaje no sólo lo que lo diferencia de los animales, sino que es el mecanismo que permite el desarrollo de su subjetividad. De esta manera se identificará con la situación social en la que se encuentre y reaccionará a ella criticándola o aceptándola

Desde esta perspectiva, algunos autores comprenden que las personas que migran se introducen en nuevas comunidades culturales, y conviven con personas de distintos orígenes y etnias relacionándose a partir de la interacción cotidiana. En este sentido, la sociedad de acogida muchas veces percibe al inmigrante como una amenaza hacia sus privilegios e identidad cultural (Martínez y Martínez, 2018). En algunas oportunidades, la identidad étnica de procedencia es reivindicada con mucha fuerza en el país destino, intentando reproducir comunitariamente algo que en el lugar de origen es más laxo o flexible (Casasa-García, 2008).

El contacto intercultural supone al migrante un encuentro con distintas formas de pensar y actuar.

La investigación sobre choque cultural sobre 478 inmigrantes extranjeros en España, muestra como, por ejemplo en migrantes que llegan desde países subdesarrollados como

América Latina, África del Norte y Europa del Este se evidencia un esfuerzo adaptativo que implica un cambio en los referentes culturales pudiendo producir frustración y desorientación ante la nueva cultura. La forma en que esto se evidencia es por medio de la impotencia o confusión a la hora de actuar en la nueva cultura, pudiendo manifestar conflictos psicológicos o problemas en las relaciones sociales (Zlobina, Basabe y Páez, 2004).

El estudio correlacional realizado en España por Navas- Luque, Rodríguez y Cuadrado (2013), acerca de cuáles son las variables predictoras del mantenimiento y adaptación cultural tuvo por finalidad indagar en cómo intervenir para que el proceso de adaptación se produzca equilibradamente. Allí constataron que la procedencia del migrante tiene influencia específica en la mayor o menor adaptación al nuevo contexto cultural. Comprender esta particularidad otorga claridad a situaciones en las que ciertos grupos de migrantes pueden ser más o menos adaptables a nuevas culturas.

Los desafíos que debe asumir el individuo que migra están relacionados a su vida cotidiana, profesional, académica y social. A la adaptación que sobreviene a la migración se la denomina aculturación y permite describir cómo el migrante realiza la transición de una cultura hacia otra.

Este tipo de adaptación involucra para el individuo procesos cognitivos, motivacionales y afectivos, en los que participan diversos factores como las características individuales del migrante, las estrategias de afrontamiento a la nueva cultura, el tipo de sociedad que lo recibe y las redes sociales que pueda establecer (Ferrer, Palacios, Hoyos y Madariaga, 2014)

John W. Berry en 1990, propone un modelo de cuatro caminos posibles de adaptación con relación a la intensidad en la identificación del migrante con la sociedad de acogida por un lado y la sociedad de origen por el otro. Estos cuatro estilos posibles son:

- a) Asimilación: El migrante abandona su identidad de origen y muestra preferencia por la cultura del grupo mayoritario.
- b) Integración: El migrante se identifica fuertemente con las dos culturas, conservando las características de su cultura de origen e incluyendo al mismo tiempo la cultura de acogida del grupo mayoritario.
- c) Separación: El migrante no trata de establecer relaciones con el grupo mayoritario y busca mantener y reforzar su identidad autóctona, demostrando oposición a toda interacción con el grupo mayoritario o dominante de la nueva sociedad.
- d) Marginalización: En este caso el migrante pierde su identidad cultural de origen y a su vez, no quiere o no se le permite participar en el grupo de la cultura dominante.

Berry (1990) afirma que en el proceso aculturativo, además de los factores individuales, se debe considerar cómo es el tipo de sociedad que recibe al migrante, ya sea que es una sociedad de historia multicultural o no, así como su política de tolerancia a la inmigración, ya que estos factores también serán influyentes en la elección de la estrategia de aculturación que utilice el migrante.

Para este autor, en el proceso de aculturación el migrante se enfrenta a cambios que irá aceptando o rechazando. Este proceso adaptativo incluirá realizar modificaciones y desplegar

habilidades de distinta índole, como adaptarse al nuevo idioma o acento, incorporar costumbres y hábitos de vida nuevos. En muchos casos, la búsqueda y obtención de un empleo, o lidiar con aspectos políticos y sociales para lograr este objetivo, sin dudas tendrá un impacto directo en su vida diaria (Berry, 2003).

Algunos trabajos demuestran como las estrategias de afrontamiento de aculturación de los migrantes tienen un significado psicológico. Por ejemplo, un estudio español (Zlobina, Páez, Basabe, 2008) sobre 1252 migrantes de distintas regiones del mundo (Brasil, Europa del Este, Países Arabe, Africa Subsahariana) con un promedio de edad de 32,6 años, revela que, de acuerdo a las estrategias de aculturación planteadas por Berry se reflejan distintos modos de promoción de la cultura propia en la cultura de acogida. La estrategia de separación, de acuerdo a los correlatos psicológicos, describe mejor la postura de conservación grupal, sin poder promover el grupo propio dentro del grupo de la sociedad de acogida, es decir, una postura mas defensiva. Los autores también señalan que esta modalidad estratégica estaría motivada por mantener las pautas culturales de origen y no someterlas a la contrastación de experiencias en el nuevo país. Los autores plantean la hipótesis de que eventualmente, esta elección de estrategia se orienten menos al logro y a vivir experiencias de bienestar que impliquen una apertura positiva al cambio.

La estrategia de integración es la que promueve la interacción bicultural ya sea individual o grupal, a partir de mantener señas de su identidad de origen pero con una mayor capacidad de abrirse a los cambios, en contraste con la estrategia de separación. Estos migrantes, según Zlobina, Paéz y Basabe se caracterizan por una menor conformidad y un alto deseo de elegir su propio camino independientes de su grupo de origen.

En este estudio, la estrategia de asimilación, se muestra como una elección a partir de responder a los intereses individuales. el perfil de las personas que adoptan esta estrategia se corresponde con individuos autodirigidos, con menor compromiso de tradición con su grupo de origen y están mas orientados a la autopromoción y nuevas experiencias. La estrategia de marginalización no difiere demasiado de la de separación en estos autores.

Sin embargo, otros autores han descrito a las personas que adoptan la estrategia de marginalización a partir de la exclusión económica y anomia, debido a la dificultad con el acceso al trabajo y a un ingreso económico, la discriminación étnica, religiosa o de género, las trabas para acceder a los servicios sociales, entre otros (Morales-Chuco, 2008). En este sentido Ferrer, Palacio, Hoyos y Madariaga (2014) afirman que el migrante que opta por la estrategia de marginalización, pierde su identidad cultural y no quiere o no tiene el derecho de participar en la cultura del grupo migrante.

Un trabajo publicado en Argentina con estudiantes universitarios migrantes analizó el grado de éxito alcanzado en el proceso aculturativo, de acuerdo a las estrategias de aculturación elegidas, donde analizaron la adaptación psicológica, la satisfacción vital, y la discriminación percibida. Este trabajo consistió en resaltar tanto la mirada del estudiante migrante como la del estudiante local. Concluyeron que la estrategia mas utilizada es la de integración y la menos utilizada la de marginalización. Allí pudieron constatar que la estrategia de integración es la que

menos dificultades acarrea y la que obtiene mejores resultados adaptativos (Castro Solano, 2011).

Con relación a qué factores influyen en la elección de las estrategias de afrontamiento opuestas a la integración o asimilación, Selten, Cantor y Kahn (2007, tal como se cita en Ferrer, Palacios, Hoyos y Madariaga, 2014) indican que existe un factor social que denominan “derrota social” y que es determinante en el desarrollo de trastornos psicológicos en la población migrante. En este factor incluyen que el racismo, la exclusión, el lenguaje, la pertenencia a un grupo minoritario y problemas de acceso al empleo o la educación pueden ser factores de riesgo de estrés asociado a problemas de salud mental de esta población. Asimismo, los factores pre-migratorios estresantes que haya experimentado el individuo hasta tomar la decisión de migrar pueden relacionarse con estrés, estrés post traumático, ansiedad, depresión, abuso de sustancias, separación y abandono.

Un trabajo sobre estrategias de aculturación en Madrid describe que algunas sociedades de migrantes suelen ser más receptivas a la hora de construir multiculturalidad, mientras que otras son más excluyentes (El Jebari et al, 2010). Estas dinámicas se visualizan en la disponibilidad del migrante de acceder a servicios comunitarios o integrarse a los procesos intergrupales de diversa índole con la comunidad autóctona. En este aspecto se ha estudiado si las comunidades que restringen los accesos comunitarios influyen en la adaptación cultural y el tipo de estrategia aculturativa que seleccionará el migrante y cuáles son las variables del contexto comunitario que se relacionen con la integración. Los resultados de este trabajo concluyen en que a mayor percepción de discriminación se atenúa la relación positiva entre la disponibilidad del lenguaje compartido y la calidad de vida, e incluso se veía revertida esta relación; mientras que el apoyo social modera la relación entre la adaptación cultural y el bienestar.

Sin embargo, otros autores han expresado que este modelo de estrategias de aculturación de Berry es insuficiente para explicar la adaptación cultural, debido a que ese modelo se basa en que los migrantes son quienes eligen su estrategia de aculturación (Ward y Masgoret, 2006). Estos autores describen que las eventuales relaciones asimétricas que deben enfrentar los migrantes cuando recién llegan a un país para insertarse en el entramado social y cultural, difícilmente propicien que la elección de la estrategia se haga libremente. Es más bien la posición privilegiada de la población local la que determina la aparición de ciertas formas de aculturación frente a otras y la que en cierto modo define los vaivenes y decisiones de la población migrante.

En este sentido, el modelo planteado por Navas-Luque et al, (2005, 2018) denominado Modelo Ampliado de Aculturación Relativa (MAAR), propone una profundización del modelo de Berry distinguiendo entre las opciones de aculturación preferidas por ambas poblaciones, es decir, se pregunta acerca de cuál opción elegirían si pudieran elegir libremente, y finalmente las estrategias empleadas por los migrantes o las estrategias percibidas por los autóctonos.

Por ello, a pesar de que se considera a la aculturación como un proceso bidireccional y ecológico, en muchas de las investigaciones que se realizan, no hay una exploración más allá de la mirada

del migrante, depositando la responsabilidad de la integración sólo en el individuo que migra (Rudmin, 2006 citado en El Jebari et al. 2010).

Sin embargo, para los efectos de este trabajo, que busca puntualizar aportes que favorezcan la adaptación del migrante y minimicen su malestar durante el proceso aculturativo, será de utilidad tener en cuenta el modelo de Berry centrado en la adquisición de las estrategias de aculturación del migrante sin perder de vista lo que el mismo Berry más adelante incorporó a su modelo, que refiere a factores psicosociales que intervienen en la elección de una u otra estrategia.

El proceso migratorio, puede involucrar pérdidas en el lenguaje, actitudes, valores, y redes de apoyo que al representar dificultades más allá de un período lógico de tiempo puede causar malestar psicológico e incluso requerir atención psiquiátrica (Bhugra y Becker, 2005). La privación de una persona o grupo de personas que es causada por la pérdida de estructuras sociales, los valores culturales y la autoidentidad es definida como desarraigo cultural (Eisenbruch, 1990, citado en Bhugra y Becker, 2005). Según esta definición, la persona, o el grupo, sigue viviendo en el pasado, tiene recuerdos permanentes sobre el pasado, tiene sentimientos de culpa por haber abandonado su cultura de origen, y se angustia cuando comienza a olvidar aspectos de su cultura de origen, comienza a sentirse afligido por pensamientos que lo enojan y le dificultan su bienestar en la vida cotidiana.

La cultura se aprende y se transmite generacionalmente y comprende todas las características que comparten y unen a las personas en una comunidad. La identidad es la percepción del individuo sobre sí mismo respecto de los demás e inserta la idea de alteridad. La identidad cultural, racial y étnica forman parte de esa identidad del individuo, y ésta va cambiando con el desarrollo personal y social cuando acontece la migración y la aculturación (Bhugra y Becker 2005).

Estos cambios culturales involucran desde simples cambios en los comportamientos, como la forma de hablar, vestirse, alimentarse, a cambios más problemáticos que pueden producir estrés aculturativo, donde hay manifestaciones de incertidumbre, ansiedad y hasta depresión (Sam & Berry, 2010).

La aculturación involucra un doble proceso, cultural y psicológico que abarca dos aspectos: la adaptación sociocultural, y la adaptación psicológica (Retortillo y Rodríguez, 2010, citado en Nina-Estrella, 2018). La adaptación sociocultural involucra aquellos aspectos externos que se relacionan con el individuo: el nuevo contexto y su habilidad para seleccionar la estrategia de afrontamiento aculturativo. En cuanto a la adaptación psicológica, es la que abarca el sentimiento de bienestar, la identidad personal, la percepción de satisfacción en el nuevo entorno y la autoestima (Nina Estrella 2018). Es pertinente pensar que ambas se influyen mutuamente y comprometen al migrante en toda su integridad.

Bhugra y Becker (2005) plantean al respecto del proceso de aculturación, que alentar y fomentar la socialización con la cultura receptora puede permitir lograr el equilibrio entre la culpa de haber tenido que abandonar la cultura de origen, y alcanzar el sentimiento de pertenencia con el país de acogida a medida que se afianza la aculturación. De esta manera, la cultura mayoritaria



resulta menos amenazante y mas amable con el migrante que se inserta en la comunidad de forma fluida que con el migrante que elige una estrategia de aislamiento o retraimiento.

### **1.3 Estrés aculturativo**

Como se ha ido desarrollando, durante el proceso de aculturación, el migrante deberá mantener relaciones entre su cultura de origen y la cultura de acogida, e interactuar con ambas, en el mejor de los casos. Estas experiencias pueden ser evaluadas y valoradas como fuentes de dificultad que tomarán el estatuto de estresores en los casos negativos, y neutras o positivas en otros momentos.

Siguiendo la noción de estrés como “una reacción las condiciones de vida” (Lazarus, 1990) se puede mencionar que cuando aquellos cambios que el migrante deba implementar son experimentados sin dificultades, es posible que el nivel de estrés sea mínimo, y en consecuencia las experiencias resulten positivas. En cambio, los estresores que surgen en el proceso de aculturación que no han sido satisfactoriamente superados, producirán un estrés mayor y los efectos o consecuencias, resultarán negativos. Desde este plano, el estrés aculturativo es el nivel de dificultad que experimentan las personas para afrontar la nueva cultura (Navas-Luque, Velandia-Coustol y Rojas-Tejada, 2018).

En consecuencia, este particular tipo de estrés aculturativo, aparece en la medida que la persona no es capaz de afrontar las circunstancias estresantes que se generan a partir del encuentro con una cultura diferente a la propia, pero lo mas relevante es que no deriva del proceso en si, sino que deriva de las situaciones estresantes que se dan lugar en dicho encuentro (Magaña y Hovey, 2003)

Para poder comprender este fenómeno que impacta directamente sobre la psiquis y el bienestar del migrante, existen investigaciones sobre cuáles son los estresores que pueden aparecer en el proceso de aculturación. Se ha estudiado que éstos pueden ser factores sociales, actitudinales, familiares, y ambientales que repercuten de manera directa en el migrante durante su período de aculturación (Mena, Padilla y Maldonado 1987).

Más adelante, Berry (1990) encontró una serie de aspectos principales que hacen al origen de los estresores aculturativos, que organizó en cinco categorías: físicos, biológicos, políticos, económicos y culturales.

Distintos autores consideran en sus trabajos diversos estresores según el ciclo de vida, la situación socioeconómica previa, el estatus social al que se arriba en el nuevo país o la salud previa a migrar (Villacieros, 2019). En Achotegui, algunos de estos estresores son las dificultades para encontrar empleo o vivienda, el rechazo social o discriminación, los procesos burocráticos, administrativos, la adaptación a nueva alimentación, costumbres sociales, la separación de sus seres queridos y su red social de apoyo, el sentimiento de desesperanza o el miedo al fracaso (Achotegui, 2009). Otros autores consideran importante tener en cuenta la influencia de los aspectos afectivos y las atribuciones cognitivas respecto de los diversos estresores que el migrante debe enfrentar, y cómo estos aspectos y atribuciones pueden propiciar la manifestación de estrés aculturativo (Paukert, Pettit, Perez y Walker, 2006).

Con relación a lo anterior, se desprende que habrá que tener en cuenta una gran diversidad de factores que pueden llegar a considerarse fuente de estrés en un proceso de adaptación cultural y que éstos pueden ser variables, diversos y con mayor o menor grado de controlabilidad.

Ante lo expresado, si se considera a las estrategias individuales de aculturación (según el modelo de Berry que ya se ha mencionado: asimilación, integración, separación, marginación) que utiliza el migrante al momento de afrontar su proceso aculturativo y los diversos estresores que de allí se originan, y su relación con la aparición del estrés aculturativo, podemos acceder a diversos estudios que han demostrado que identificar la estrategia individual adoptada por el migrante, puede ser de mayor utilidad para establecer abordajes e intervenciones (Berry, 1990; Berry, Phinney, Sam y Vedder, 2006; Yáñez y Cárdenas, 2011). A pesar de que no existen datos concluyentes, muchos de estos estudios encuentran una relación significativa entre la adopción de las estrategias de marginación y separación y el nivel de estrés aculturativo. Mientras que las estrategias de asimilación e integración muestran una mejor adaptación cultural, como consecuencia de una adecuada estrategia de afrontamiento seleccionada frente a los estresores del proceso aculturativo.

Respecto al impacto del estrés aculturativo, se han encontrado manifestaciones de síntomas ansiosos y depresivos como: sentimientos de pérdida, soledad y desarraigo, nostalgia, extrañar excesivamente a la familia, mantener cierto grado de ideación suicida, miedo y nerviosismo (Qureshi, Collazo, Antonín y Tomás-Sábado, 2008). En el mismo sentido Ruiz, Torrente, Rodríguez y Ramírez, (2011) han observado que a partir de un inadecuado afrontamiento del estrés aculturativo, algunos migrantes desarrollan conductas tóxicas relacionadas principalmente al tabaco y el alcohol, disputas y controversias familiares y desajustes en la interacción con sus semejantes.

Otra consecuencia analizada acerca de este impacto del estrés aculturativo que se experimenta en el bienestar del migrante, y en consecuencia, en su entorno familiar y social, es el concepto del Síndrome del inmigrante con estrés crónico o Síndrome de Ulises, que fue descrito, el psiquiatra español Joseba Achotegui en 2002 (tal como se cita en Achotegui, 2008).

Este autor propone que a partir de la migración, la cual en muchas ocasiones es una solución y produce efectos positivos en la calidad de vida del migrante, sin embargo, puede contemplar momentos complejos y difíciles de niveles de estrés tan intensos que llegan a superar la capacidad de adaptación del individuo. Estas personas sufren riesgo de padecer Estrés Crónico y Múltiple o Síndrome de Ulises, haciendo mención al héroe griego que vivió y padeció un gran número de adversidades lejos de sus seres queridos (Achotegui, 2009).

Al considerar este tipo particular de estrés migratorio que se vuelve crónico, es necesario puntualizar que la persona que lo experimenta entra en una situación de crisis permanente y no puede afrontar adecuadamente los estresores que lo originan. Achotegui considera que los estresores mas importantes en este tipo de estrés crónico migratorio son: la separación forzada de los seres queridos, el sentimiento de desesperanza por el fracaso del proyecto migratorio y la ausencia de oportunidades y la lucha para lograr los objetivos puntuales de la decisión de migrar:

dónde vivir, encontrar un trabajo, los obstáculos burocráticos, la xenofobia o la dificultad para acceder a la protección de sus derechos.

Como puede verse, estos estresores van más allá de los propios del estrés aculturativo que estuvimos puntualizando anteriormente, y son potenciadores de la cronicidad, debido a que pueden sostenerse en el tiempo por meses o años; en estos casos, el migrante suele experimentar cierta sensación de que haga lo que haga, no puede modificar su situación de indefensión, ni fortalecer su red social (Achotegui, 2009).

Una pregunta que puede realizarse al respecto es, si más allá de las escalas de afrontamiento o aproximación a los estresores que se han mencionado anteriormente ¿hay alguna herramienta más focalizada para poder valorar el nivel de estrés aculturativo?. La respuesta que dan algunos autores es que existe una falta de escalas adecuadas que puedan utilizarse, sin embargo, se ha empezado a trabajar con la escala de Barcelona de estrés del inmigrante (Barcelona Immigrant Stress Scale [BISS]) (Qureshi, Collazos, Tomás-Sabado, Antonin, 2008). Es una escala autoadministrable que opera como una herramienta sencilla para advertir sobre la presencia de estresores que puedan ser fuente de sufrimiento y posterior desarrollo psicopatológico. Es un instrumento que consta de 42 ítems agrupados en 4 factores: a) discriminación percibida, haciendo referencia la percepción que tiene una persona de estar siendo discriminada en base a su calidad de inmigrante, o diferencias raciales y/o étnicas (ej: “la gente desconfía de mí por ser inmigrante”); b) choque cultural, que es el estrés generado por el contacto intercultural y puede manifestarse en temor a fracasar en su adaptación; c) el estrés psicosocial general, que representa una fuente de estrés relacionada a los aspectos de la vivienda, salud, educación y se manifiesta en el temor de, por ejemplo, no poder mantener a su familia; y d) la nostalgia que representa la pérdida de identidad, apoyo y red social, por ejemplo: “he abandonado a mi familia”. Esta escala ha sido validada en España con población migrante con un índice de fiabilidad de .80 para todos los factores que la componen.

Dentro de los síntomas específicos que pueden relacionarse al estrés aculturativo, se observan: tristeza y llanto, tensión, dificultad para dormir, irritabilidad, pensamientos intrusivos recurrentes, e incluso abarcar síntomas físicos, como fatiga, molestias musculares, cefaleas y migrañas; a su vez, estas expresiones sintomáticas se ven afectadas por la interpretación y atribuciones de la propia cultura del migrante.

Los migrantes que han puesto en marcha estrategias de separación o marginalización suelen tener emociones ambivalentes, estar ansiosos, preocupados, tener pensamientos negativos recurrentes, sentimientos de culpa, pero también orgullo, tristeza o satisfacción. La distancia con los seres queridos, y dejar atrás sus costumbres cotidianas tienen un impacto directo en las expresiones anímicas de estos migrantes. Muchos optan por el silencio, callarse y no contar sus preocupaciones, para evitar conflictos o malestar a otros de su entorno cotidiano (González-Fernández, 2016).

Es indispensable, además, tener en cuenta que en la actualidad se están evaluando los riesgos preaculturativos y sus posibles relaciones con los resultados del proceso de aculturación, el

estrés aculturativo y la posterior adaptación (Jasinskaja-Lahti y Yijälä, 2011 citado en Luceño-Moreno, Gruia, Brabete y Martín-García, 2020).

## Capítulo 2: Aportes de la terapia de grupo para el estrés aculturativo

*“Aprendí que la valentía no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre el miedo. El hombre valiente no es el que no siente miedo, sino aquel que conquista ese miedo”*

*(Nelson Mandela)*

Desde 1946 al día de hoy, la Organización Mundial de la Salud sostiene que la definición que la salud de un individuo es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS). En 1977, el psiquiatra estadounidense George Libman Engel propuso la necesidad de comprender y abordar los fenómenos de la salud del ser humano desde un modelo médico holístico que tenga en cuenta, no solo los aspectos biológicos, sino también, los aspectos psicológicos y sociales intervinientes en la salud del individuo (Engel, 1977). En cuanto al bienestar, está ligado a la idea de calidad de vida. En 1994, la OMS, definió la calidad de vida como “la percepción personal de un individuo de su situación de vida dentro del contexto cultural y de valores en que vive y en relación a sus objetivos expectativas, valores e intereses” (Sánchez, 2002).

Estas perspectivas nos acercan a un mejor entendimiento de las complejas problemáticas humanas; este trabajo tiene por objetivo puntualizar algunos de los aportes que la terapia de grupo puede ofrecer a personas migrantes que estén atravesando una disminución en su bienestar y calidad de vida, a causa del estrés por aculturación, entendiendo que este padecimiento puede influir en la integridad de su salud e impactar negativamente en su grupo familiar y en el ámbito social en el que se inserta.

A partir de los síntomas descritos en el Capítulo 1 del estrés aculturativo, y comprendiendo a este fenómeno como el resultado de la adquisición de estrategias desadaptativas para el afrontamiento de las dificultades en el proceso de aculturación del migrante (separación o marginalización), es que se considera tomar a la psicoterapia de grupo como una de las herramienta útiles para revertir estas estrategias hacia la dirección de la asimilación o integración y promover cambios en sus creencias, emociones e interacciones sociales.

El hecho de que el tratamiento grupal permita tratar a una cantidad mayor de pacientes, asegura el hecho de llegar a más personas que necesiten este tipo de dispositivo para mejorar su bienestar. Por ello se cree que es una manera para facilitar que el migrante con estrés aculturativo alcance una adecuada adaptación cultural, a pesar de los obstáculos propios del proceso migratorio y aculturativo. Además, y en consideración de sus propios recursos, estos aportes buscan favorecer que el migrante pueda responder a estos desafíos con el menor impacto negativo posible para sí mismo, para su entorno familiar y social, y hacia la propia comunidad que lo recibe.

Para introducir el capítulo sobre los aportes que la terapia de grupo puede brindar al migrante con estrés aculturativo, se tomarán las palabras de Serebrinsky (2012) para definir al grupo terapéutico como:

...un espacio de contención y a la vez un sistema donde se ponen en marcha aspectos individuales, familiares y sociales. El grupo terapéutico es un sistema que reúne una multiplicidad de sistemas humanos con sus propias experiencias, creencias, valores y su singular manera de dar significado a las situaciones que suceden en el mundo.

En primer lugar, para el trabajo grupal será necesario un entrenamiento específico del profesional, ya que deberá oficiar como traductor de lo que sucede en el grupo, detectar comportamientos estereotipados que se establecen como mantenedores de disfunciones interpersonales, y a su vez, poder ser generadores de escenas clave para experimentar correcciones y ejercitar comportamientos sin riesgos, para poder replicarlos luego en el grupos social real (Serebrinsky, 2012).

Por otra parte, como afirman Vinogradov y Yalom (1996), el objetivo del tratamiento con la terapia de grupo es posibilitar que el individuo pueda colaborar con otras personas y reciba satisfacciones interpersonales en un contexto caracterizado por unas relaciones realistas y gratificantes.

Por lo tanto, se manifiesta que el dispositivo grupal permite abordar las disfunciones interpersonales debido a que el migrante podrá interactuar con otras personas con características y problemáticas similares, e incluso con migrantes que han podido hacer un recorrido mejor adaptado, o con aquellos que han podido superar obstáculos y aprender de ellos. El grupo se constituye como una herramienta para ejercitar situaciones y vencer desafíos que no están pudiendo ser afrontados adecuadamente. Afirma Yalom (2007): "Cuando veo pacientes en la terapia grupal trabajo desde un marco de referencia interpersonal, y parto de la suposición de que los pacientes caen en la desesperación debido a su incapacidad para desarrollar y mantener relaciones interpersonales gratificantes".

Antes de puntualizar los aportes, es pertinente mencionar que la terapia de grupo es un dispositivo que facilita la confrontación de temas relacionados con la existencia, y este tópico es de vital importancia en los migrantes que se sienten desesperanzados por la imposibilidad de adaptarse a la nueva cultura. Este tipo de abordaje permite compartir información entre los integrantes del grupo y adquirir herramientas para acrecentar las habilidades interpersonales. Para alcanzar este objetivo, la terapia de grupo puede organizarse en 4 etapas: 1) Los miembros aprenden a ver el modo en que su conducta es vista por otros; 2) Luego aprenden a reconocer qué sentimientos provocan esa conducta en los otros; 3) Observan de qué manera su conducta modela la opinión que los otros se forjan de ellos; 4) Aprenden que estas tres primeras etapas modelan lo que ellos piensan de sí mismos; (Martínez, 2011).

La psicoterapia de grupo ofrece una diversa posibilidad de objetivos, desde el alivio de síntomas y cambios de carácter, el entrenamiento en habilidades sociales, psicoeducación y

apoyo social, en la que se apunta a un cambio en la conducta. En cuanto al tiempo destinado a las sesiones es preciso tener en cuenta la permanencia y la duración de las sesiones grupales, teniendo en cuenta el tipo de objetivos a trabajar, pudiendo ser de entre 6 meses a un año, en una frecuencia semanal (Vinogradov y Yalom, 1996).

En el caso de los migrantes, uno de los objetivos primordiales estará ligado a fortalecer las interacciones y promover la socialización y escucha grupal, de modo que ésto permita compartir las experiencias particulares, y a su vez, el aprendizaje de experiencias de los otros miembros del grupo.

España es uno de los países que año tras año recibe un gran número de migrantes voluntarios y de refugiados provenientes de lugares en crisis humanitarias. En ese país, en la actualidad, se produce una gran cantidad de investigación acerca de la migración y sus efectos en la salud mental. Desde el ámbito psicosocial, el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (2016) elaboró la Guía para la intervención psicológica con migrantes y refugiados con el objetivo de establecer lineamientos de intervención para este colectivo en relación a la prevención de psicopatologías, además del racismo y xenofobia.

Resulta útil atender a algunas recomendaciones que hacen en esta guía que pueden ser útiles para trabajar en los primeros momentos terapéuticos con migrantes que están atravesando situaciones estresantes, ya sea por sus dificultades con la búsqueda de trabajo, con las cuestiones burocráticas para formalizar su profesión en el nuevo país, o simplemente para ir absorbiendo las distintas características de la nueva cultura e ir ensamblando con la cultura de origen. Estas intervenciones están ligadas a la activación conductual y organización del tiempo, técnicas de relajación o biblioterapia.

Es importante mencionar que en muchas oportunidades las culturas que toman contacto en un proceso de aculturación, no tienen una elevada discordancia, y algunos problemas son más sencillos de abordar, como el lenguaje o algunas costumbres del día a día. O en por otra parte, otras tiene un alto contraste. Sin embargo, esto no implica que el migrante no se encuentre con obstáculos, o que perciba con mayor grado de dificultad situaciones que en su propio país percibiría de menor grado y esto le provoque seleccionar estrategias evitativas, como aislarse o encerrarse en permanecer en su propia cultura, interactuando lo menos posible con la nueva.

Será necesario que en la selección para el armado del grupo, existan migrantes que hayan superado dificultades y estén dispuestos a compartir sus experiencias con otros que aún no logran hacerlo. Esta modalidad basada en el aprendizaje interpersonal es una herramienta fundamental en la psicoterapia de grupo que puede aportar beneficios concretos al migrante con estrés aculturativo. Bandura (1975) afirma que la interacción recíproca y continua del conjunto ambiente-sujeto es la base sobre la cual el ser humano aprende. Por lo tanto pueden replicarse en el grupo las tensiones interactivas que se generan afuera del grupo y convertirse de esa manera en escenarios de aprendizaje de relaciones. Específicamente el aprendizaje vicario, que se apoya en el aprendizaje por observación y acción, pone de relieve el gran aporte que implica observar la experiencia de respuesta de un otro ante una situación particular (Serebrinsky, 2012).

El fruto de estas relaciones interpersonales dadas en un ámbito grupal terapéutico pueden ser replicadas en el exterior del grupo, facilitando una vida mas rica y gratificante con los demás (Vinogradov y Yalom, 1996). Por ello, las interacciones interpersonales que se dan en la psicoterapia de grupo son una fuente para visualizar las formas de relacionarse, percepciones y expectativas que resultan distorsionadas en el proceso migratorio, pudiendo ser una vía para intervenir específicamente en esos aspectos.

Como se ha venido describiendo, las dificultades y obstáculos con los que se enfrenta el migrante, pueden incluir sentimientos de tristeza y desesperanza. Teniendo presente las afirmaciones de Didier Anzieu respecto a cómo en el grupo se constituye un imaginario grupal donde se crean imágenes diferentes y se experimentan sentimientos, deseos, miedos y angustias (Anzieu 1978, tal como se cita en Seidmann de Frydman, 1989), se puede afirmar que estas elaboraciones podrán ser elementos a considerar para promover las interacciones en el grupo e intervenir satisfactoriamente.

Algunas experiencias de trabajo grupal, como el realizado en el actual Hospital de Massachusetts, donde Joseph Pratt iniciara su trabajo en grupo, y que se enmarcan en la terapia de apoyo o grupos cognitivo-conductual, permite visualizar y trabajar herramientas y defensas obsoletas, mientras que permite la generación de nuevas opciones para organizar la conducta (Alonso, Chanoff y Hubbs-Ulman, 2017). Será fundamental, entonces, asegurarse de que el grupo cuente con integrantes migrantes que lleven mas tiempo en su proceso aculturativo, y que puedan dar testimonio de sus experiencias de los primeros pasos, y de esta manera ser articuladores del aprendizaje para los más nuevos; también quiénes han podido optar por estrategias de aculturación mas abiertas a la nueva cultura pueden facilitar su experiencia a finde ser un modelo de aprendizaje. También pueden ser un valioso aporte contar con personas de la cultura local, o que hayan sido migrantes en otro momento de su vida. Para ello será apropiado realizar entrevistas de admisión y examinar este tipo de experiencias, para formular un grupo lo suficientemente equilibrado, de modo tal que dicho grupo pueda ser un verdadero gestor de cambios.

En este sentido, Guimon (2003) en su Manual de Terapias de Grupo, describe que existen predictores que pueden colaborar para organizar un buen grupo terapéutico. La sola motivación de participar no es suficiente, y para ello podría la entrevista podría ser útil poder predecir algunos comportamientos en situación grupal. Allí se podrá focalizar en reconocer el cuadro diagnóstico, evaluar la motivación y la fortaleza del Yo, entre otros elementos exploratorios.

Por otra parte, la admisión deberá poder pesquisar a aquellos integrantes que tengan una postura interesada en abrir sus interacciones hacia nuevos grupos, en un ambiente controlado que permita fortalecer sus recursos y herramientas. Sin esta predisposición y compromiso no será posible aprehender los aportes y beneficios que la psicoterapia de grupo pueda ofrecer.

La etapa del pre entrenamiento del paciente para la psicoterapia de grupo es una parte fundamental que no debe realizarse sin tener en cuenta las ansiedades y preocupaciones propias de comenzar un proceso terapéutico (Piper, Debbane, Bienvenu y Garant, 1982). Allí los autores proponen 4 sesiones grupales de una hora para ejercitar y familiarizarse en aspectos cognitivos



y experienciales. Han encontrado que de esta manera, comparando con un grupo de control, consiguen tasas más altas de asistencia y mantenimiento del tratamiento.

Asimismo, sumado a este procedimiento, será fundamental transmitir seguridad y confianza para lograr que el sujeto pueda desplegar sus temores y dificultades ante personas que no conoce en un marco de comprensión y tolerancia hacia la alteridad.

Otra de las cuestiones a tener en cuenta para que la psicoterapia de grupo pueda ser una herramienta eficaz frente a los síntomas que se despliegan en el estrés aculturativo son los factores terapéuticos descritos por Yalom. A partir de análisis de investigaciones y entrevistas y tests a pacientes, Yalom propone una serie de factores terapéuticos específicos que operan en la terapia de grupo: infundir esperanza, universalidad, transmitir información, altruismo, desarrollo de técnicas de socialización, comportamiento imitativo, catarsis, recapitulación correctiva del grupo familiar primario, factores existenciales, cohesión del grupo, y aprendizaje interpersonal. Se describirá a continuación cómo cada factor podrá ser utilizado en el grupo con los migrantes.

El factor que contempla la esperanza, atraviesa al migrante mucho antes de que comience el proceso de aculturación, e incluso antes de que efectivamente comience a pensar en migrar. Los síntomas que se manifiestan como parte del estrés aculturativo, (tristeza, desesperanza, irritabilidad, insomnio, sensación de impotencia, etc) están influidos inequívocamente por factores psicosociales previos y posteriores a la migración. Estos síntomas van afectando las capas vitales y, a medida que la pérdida de control sobre los estresores se vuelve más rígida, aparece un mecanismo de defensa psicológico conocido como “indefensión aprendida” que su autor, Martín Seligman denominó: el sentimiento “helplessness” o “desesperanza aprendida” (Seligman, 1972). Este fenómeno consiste en mantener percepciones, sensaciones y conductas que impiden una acción eficaz sobre los condicionantes adversos del medio (Macassi, 1988).

De igual modo, cuando describimos en el Capítulo 1 los motivos que llevan a una persona a migrar solo o con su familia, pudimos observar que muchos migrantes inician su idea de migrar hacia otro país, por la sensación de desesperanza que tienen en su propio país, ya sea por falta de trabajo, oportunidades o aspectos más personales que los llevan a creer que en otro lugar podrán encontrar una fuente de esperanza que conduzca hacia una mejor calidad de vida. Tal es así que a veces, muchos migrantes terminan idealizando el país destino, y cuando esa migración se realiza y sus esperanzas desmedidas no coinciden con la realidad, se profundiza aún más su desesperanza, y el impacto en su bienestar general irrumpe de manera cabal sintiendo muchas veces que están atados de pies y manos. Se busca entonces que puedan recobrar la esperanza y tener el control de sus vidas (Ojeda-García, 2020).

Cuando Yalom propone el factor “infundir esperanza” considera que es una parte central del tratamiento terapéutico. Al finalizar el trabajo grupal, explica el autor, aún aquellos pacientes que no han podido implementar mejoras sustanciales, expresan sentirse esperanzados de mejorar por el solo hecho de observar a otros hacerlo.

Uno de los elementos sobresalientes que ha sido subrayado en aquellos migrantes que atraviesan estrés aculturativo, corresponde a las dos estrategias de aculturación que más se

corresponden con los síntomas asociados a ese tipo de estrés: separación y marginación. Como se detalló oportunamente, en las estrategias de separación y marginalización, el migrante permanece en un alto nivel de aislamiento, sin entrar en contacto o haciéndolo muy fugazmente, con la nueva cultura. Este tipo de conducta evitativa voluntaria o forzada, se acompaña con una profunda sensación de aislamiento. Generalmente estas personas están aisladas socialmente y no intercambian lazos sociales donde puedan compartir sus miedos y preocupaciones.

En Aislamiento y Soledad, Seidmann y Muchnik (1998) afirman que el aislamiento en sí es estresante y puede provocar hostilidad y aburrimiento, pudiendo y distorsionar el propio proceso social. Allí las autoras describen que “La soledad por aislamiento social proviene de la ausencia de comunidad, una carencia de vínculos sociales significativos en la red social, de un grupo de amigos, con quienes se comparte intereses y actividades comunes”. La migración y la aculturación son fenómenos que indudablemente exponen al sujeto al riesgo de aislarse y perder oportunidades de socialización que deben poder detectarse para ser tratadas convenientemente. En el grupo terapéutico, dice Yalom, se produce un gran alivio en los pacientes al constatar que no se encuentran solos en sus sensaciones y preocupaciones. De esta manera confirman que sus problemas “son universales y los comparten con otros miembros del grupo” (Vinogradov y Yalom, 1996). El grupo puede operar como una ventana de oportunidades para ampliar la red social, y evitar lo que le sucede a muchos migrantes con estrés aculturativo, que es apegarse a sus compatriotas y no socializar más allá de lo mínimo con actores de la cultura de acogida.

La transmisión de información constituye un factor estratégico para que el terapeuta pueda ofrecer instrucción didáctica sobre aspectos vitales que pueden resultar útiles en aspectos desconocidos acerca de su padecimiento, o brindar consejos acerca de los fenómenos que lo atraviesan en la experiencia particular. El no entender o no saber lo que se está atravesando puede ser una fuente de estrés y ansiedad adicional que puede evitarse; y el grupo por medio de los consejos de otros integrantes o la instrucción por parte del terapeuta calificado pueden generar seguridad y contención.

El altruismo es esa capacidad que se genera en el grupo para ayudarse mutuamente, y que en el caso de los migrantes será un factor fundamental para que el migrante que llega al grupo terapéutico con miedos e inseguridades, pueda maniobrar las acciones que lo conduzcan hacia un mayor bienestar, a la vez que pueda abrirse al espacio de interacciones más abiertas y satisfactorias. En palabras de Yalom, el hecho de ayudar a otros en un espacio grupal, no solo lo aleja de sus solitarias cavilaciones sino que le permite al sujeto sentirse útil para los demás. Hoy en día, en tiempos de redes sociales y comunicación a distancia, es muy común que este factor altruista se vea replicado en plataformas de tecnología de comunicación en información (TIC) que alientan al migrante a contrarrestar sus preocupaciones, dudas o temores por medio de aquellos que ya han recorrido una experiencia migratoria y han podido sobrepasar las dificultades con la que hoy otros se encuentran (Melella, 2016).

Otros de los factores que propone Yalom y que será de fundamental importancia para un grupo psicoterapéutico de migrantes con estrés aculturativo, es el desarrollo de las técnicas de socialización y el aprendizaje vicario. En este tipo de grupo específico, donde se busca

fomentar la interacción y el abandono de conductas desadaptativas de evitación social, se valorará el feedback de otros integrantes ante la observancia de conductas que reafirmen lo que se quiere modificar. En el caso del aprendizaje vicario se utiliza la observación en otros integrantes del grupo que puede servir de modelo de como experimentar o reaccionar frente a distintas situaciones. Por ejemplo, los migrantes que han podido atravesar situaciones de estrés de manera satisfactoria, pueden ofrecer a quienes no lo han podido superar, reflexiones y experiencias sobre sus propias dificultades y como han podido sortearlas. Esto permite que se produzca el comportamiento imitativo que propone Bandura en su teoría del aprendizaje: “Las conductas que las personas muestran, son aprendidas por observación, sea deliberada o inadvertidamente, a través de la influencia del ejemplo”.

En cuanto al factor catarsis, es un factor terapéutico que busca exteriorizar las emociones, y aunque a veces genera un alivio momentáneo, Yalom afirma que no suele tener mucha incidencia en la modificación de la conducta, si no está acompañada del factor universalidad y cohesión grupal.

Algunos migrantes atraviesan en su proceso de aculturación y más aún, quienes padecen estrés por este proceso, una profunda e intensa sensibilidad emocional (Salaberria, 2017). Este desborde emocional puede darles cierta sensación de vulnerabilidad que puede experimentarse frente a otros miembros de un grupo terapéutico y puede llegar a ser contraproducente, frente a la idea de ser juzgado o no aceptado por los demás. Este proceso catártico será de utilidad si está acompañado de la comprensión de su significado.

La “red social personal” o “red social significativa” conforman todo eso con lo que el sujeto interactúa e incluyen a todos los vínculos interpersonales y conocer este marco social implica una mejor comprensión de su integración psicosocial (Sluzki, 1996).

Migrantes de todo el mundo dejan su país de origen en busca de oportunidades académicas, laborales o económicas. Se pudo constatar con el informe de OIM (2022) que millones de personas se trasladan a otros países año a año, y muchas de ellas lo hacen con su grupo familiar primario. Otros, en cambio, dejan atrás no solamente su país natal, su cultura y costumbres, sino también sus familias y seres queridos. A pesar de ser migraciones voluntarias, cargadas de esperanzas y expectativas de un futuro mejor, los migrantes cargan con ausencias de referentes emocionales y de un saber que los apoya y aloja. Una tarea de enorme magnitud y que expone al migrante a importantes niveles de estrés, es justamente el armado de una nueva red social al llegar a un nuevo país. Reunirse con otros migrantes, establecerse en grupos de interacción de Facebook, Instagram o WhatsApp son formas de acortar caminos hacia ese nuevo entramado social que debe emprenderse. Sin embargo, muchas veces estas herramientas atentan contra la interacción con la nueva cultura y solo consiguen profundizar la estrategia de separación que no le permite llevar a cabo el proceso aculturativo.

El grupo psicoterapéutico será un escenario grupal para representar conflictos que se dan lugar en la familia o en su “red significativa” y promueve la corrección de esos conflictos o situaciones que merecen ser examinadas, cuestionando roles y liderazgos que le permitan al sujeto ensayar

nuevas formas de actuar. Esto constituye un factor terapéutico a considerar, sobre todo en este tipo de grupo específico, donde el componente familiar y social es un elemento central.

La cohesión grupal es otro de los factores relevantes para que el grupo cumpla sus objetivos eficazmente. La relación terapeuta-paciente que constituye uno de los factores comunes más sobresalientes en la cura terapéutica, incluso más efectiva que las técnicas mismas (Corbella y Botella, 2003). En este sentido, la cohesión grupal caso estará dada por los integrantes del grupo en función a las relaciones significativas que se den en el interior del grupo. Este mecanismo de comportamiento planteado en el grupo terapéutico podrá operar como modelador de la vida social que el migrante pueda replicar en la comunidad.

Yalom (1996) afirma que poder configurar un grupo terapéutico donde se practique la comprensión y aceptación, será una de las operaciones que generen mayor expresión, toma de conciencia y autorreflexión acerca de sí mismos, facilitando de esa manera, el éxito de la terapia.

Como se ha puntualizado anteriormente, el escenario de la terapia de grupo brinda la posibilidad de ensayar interacciones interpersonales y corregir distorsiones respecto de expectativas y percepciones. El aprendizaje interpersonal que se da en este dispositivo puede dotar al migrante de herramientas para afrontar dificultades a la hora de relacionarse con la nueva cultura. Que el migrante pueda analizar sus reacciones e interacciones, permitirá que se puedan corregir las experiencias y lograr que éstas sean más beneficiosas para su adaptación.

Para ello, el grupo deberá ser un espacio seguro donde se pueden expresar las emociones y tensiones, y donde tanto terapeuta como el propio grupo podrán brindar su retroalimentación a cada integrante.

El microcosmos social que se instala en el grupo, permite que cada integrante pueda replicar sus experiencias del mundo exterior e identificar aquellas situaciones que lo exponen a altos niveles de estrés y que no está pudiendo afrontar satisfactoriamente.

En la vida cotidiana de los migrantes, pequeñas situaciones que para alguien que no lo es pueden resultar un elemento más en el día, involucrarse en una cultura ajena puede representar una alta carga de estrés y ansiedad por la falta de información, por la problemática de no entender la idiosincrasia local, por no conocer los modismos lingüísticos propios del lugar, u otra situación en la que los recursos superen la demanda de acción. Algunos migrantes evitan estas situaciones cuando se ven sobrepasados por la ansiedad y se aíslan como defensa ante lo desconocido. Ante la imposibilidad de establecer nuevas estrategias para afrontar, la terapia de grupo permite que pueda haber una modificación en el comportamiento interpersonal por medio de: a) que exista una situación donde se exhiba la patología interpersonal; b) que el grupo aporte su retroalimentación sobre dicho evento; c) que se compartan las reacciones mostradas; d) estudiar los resultados que se dieron a partir de las reacciones; e) Comprender la propia opinión del Yo; f) desarrollar un sentido de responsabilidad de la propia presentación del Yo, y g) darse cuenta del propio poder de efectuar cambios en la presentación del Yo (Vinogradov y Yalom, 1996).

Existen algunas cuestiones que deben tenerse en cuenta para la implementación de este tipo de dispositivos, ya que el armado del grupo será una de las cuestiones fundamentales a

tener en cuenta para que el grupo presente cohesión y un adecuado microcosmos social, capaz de hacer reproducir las situaciones a corregir.

Un estudio español sobre adherencia a los grupos terapéuticos sobre alcoholismo e inmigración (Monras et al., 2006), refiere que los abandonos son muy frecuentes cuando existe falta de cohesión grupal, aún cuando los terapeutas se muestran acogedores y comprensivos. La falta de confianza en sí mismos y en los demás, puede provocar que haya resistencia a participar abiertamente en el grupo y eso atente contra el valor terapéutico del grupo.

Al pensar un grupo con migrantes será importante tener en cuenta la diversidad de culturas expuestas, es decir, que puede ser beneficioso que participen del grupo migrantes de distintos orígenes para enriquecerse de la interacción grupal.

Para que en un grupo pueda darse un proceso de apertura en miembros con marcadas diferencias, será crucial cómo se desenvuelva dicho grupo. La particularidad del grupo terapéutico de migrantes con dificultades para socializar puede representar un desafío para el terapeuta a la hora de que los miembros se evalúen con transparencia. Como señala Yalom, los grupos se vuelven impacientes con aquellos integrantes que son muy cerrados, por lo que será necesaria la disposición de abrirse y participar de las cuestiones que se vayan dando en el grupo (Yalom, 2007).

Otro componente que será de utilidad central será, focalizarse en el "aquí y ahora". La expresión de las emociones durante la sesión grupal es un elemento que dará información acerca del significado que porta, y el cual será relevante que el terapeuta pueda captar. La función de poder atender a estas expresiones se basa en la comprensión de que una terapia efectiva deberá alternar secuencias de evocación y experiencia de sentimientos, para poder luego efectuar el análisis y la integración del afecto expresado, ya sea, angustia, miedo, enojo. En los migrantes con estrés aculturativo, estas emociones pueden estar siendo muy presentes y vívidas y darse en el dispositivo como resultado de las interacciones. Es usual que las nuevas demandas del ambiente resulten excesivas y las conductas deban ser ampliadas en su repertorio para que el migrante logre un nuevo equilibrio (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003). La corrección en la valoración que pueda hacerse de los estresores, podría operar como un resorte que active el uso de recursos adaptativos para el adecuado afrontamiento.

Hasta aquí se han presentado los aportes que se consideran mas sobresalientes de la psicoterapia de grupo y que pueden servir al migrante que ve limitado sus recursos para afrontar el estrés a causa del proceso de aculturación. No se deben desconocer las desventajas que pueden darse en el trabajo grupal, como por ejemplo que cada paciente tiene menos tiempo exclusivo que las terapias individuales, o que puede perderse la sensación de ser apreciado en su singularidad; otra cuestión a tener presente es el trato confidencial de las problemáticas particulares deberá ser un acuerdo compartido para mantener el secreto dentro de los límites.

Aún así, por medio del dispositivo grupal, se buscará obtener los beneficios que disminuyan el padecimiento por estrés migratorio y que estos resulten aún mayores a las posibles limitaciones que puedan presentarse: aumento del nivel de interacción social en la nueva cultura, mejoría en la autopercepción del migrante, cambio positivo de la valoración de la sociedad local, mayor

autonomía en las relaciones interpersonales, mejoras en el bienestar general físico, cambios positivos en la percepción de la nueva cultura, disminución de la irritabilidad o sentimiento de tristeza o desesperanza y apaciguamiento en la sensación de desarraigo.

Para finalizar, se aclarar que es casi inevitable que el migrante experimente temor e incertidumbre al dejar su país de origen, aún en condiciones voluntarias y de mejores perspectivas para su vida. Sin embargo, cuando los niveles de sufrimiento traspasan límites que afectan su bienestar, el propio migrante, su entorno familiar y la sociedad que lo recibe vivirán experiencias atravesadas por ese padecer. Es esperable que en base a los aportes de la psicoterapia de grupo, el migrante pueda obtener beneficios en para su bienestar integral y el de su entorno familiar y social.

## Conclusión

El objetivo principal de este trabajo se centró en indagar de qué manera la psicoterapia de grupo puede ser una herramienta terapéutica valiosa para abordar el estrés aculturativo que atraviesan algunos migrantes en su proceso de adaptación a una nueva cultura. Para ello fue necesario identificar las problemáticas que impactan en el migrante durante este proceso y los factores más relevantes a tener en cuenta. Luego se pasó a describir como el dispositivo de psicoterapia de grupo puede disminuir los efectos negativos a partir de herramientas propias de su práctica, basadas en la interacción grupal y la corrección de conductas desadaptativas.

Para ello, fue necesario conocer las problemáticas en torno a la migración, comprender qué factores intervienen para que este tipo de estrés se manifieste, y profundizar en el conocimiento de las dificultades que son parte de este proceso que empieza mucho antes de la decisión de migrar.

Se pudo constatar que el crecimiento de las migraciones transnacionales es originado por múltiples motivos y crece exponencialmente cada año. Solo basta recordar lo que informa la OIM: en 2022, hubo un crecimiento aproximado de 60% más de migrantes que en el año 2000. El mundo globalizado e hiperconectado del siglo XXI, sin dudas, ha derribado fronteras y ha vuelto a las interacciones interculturales más habituales, produciendo un conocimiento cultural global insospechado a principios del siglo XX. Sin embargo, cada vez que un migrante, solo o con su familia, se instala en una nueva cultura, se halla ante la necesidad de aprehender un nuevo idioma, nuevas costumbres e incorporar diversos aspectos particulares que debe poder amalgamar con su historia de origen. Durante este proceso, además, aparecen dificultades que le exigirán utilizar recursos para afrontar altos niveles de estrés. En algunos casos, los recursos del migrante resultan adecuados y se enfrenta a los conflictos de tal manera que logra adaptarse al nuevo entorno, asimilando o integrando equilibradamente su cultura a la de acogida.

En el aspecto relativo a la adaptación, pudimos observar que algunos autores como John Berry, diseñara un modelo que describe cuatro tipos de estrategias de aculturación (Modelo de Aculturación de John Berry), que van de mayor a menor interacción con la nueva cultura. Asimismo, pudimos conocer el aporte hacia una comprensión más abarcativa del proceso aculturativo, donde se tiene en cuenta a las expectativas y percepciones de la sociedad de origen y de la sociedad receptora del Modelo MAAR de Marisol Navas Luque (Modelo Ampliado de Aculturación Relativa) el cual profundiza el análisis de Berry teniendo en cuenta la elección cultural ideal, versus la real o posible, centrando su foco en el migrante pero implicando en su adaptación a la sociedad que lo recibe.

Sin embargo, nuestro análisis del estrés migratorio y su abordaje se centró en comprender que uno de los factores más importantes a considerar para abordar el estrés migratorio es la actitud del migrante hacia la nueva cultura, y por ello elegimos basarnos en la selección de estrategias de interacción para comprender e intervenir en la problemática del estrés migratorio.

En relación a las estrategias de aculturación del modelo de Berry, y su correlación psicológica individual Zlobina, Basabe y Páez (2008) concluyen que la estrategia de separación

es una postura de preservación y continuidad cultural que no promueve la cultura de origen en la nueva sociedad; esto podría caracterizar a personas con mayor motivación de seguir pautas culturales de tradición familiar, y que no posibilitan la contrastación con nuevas experiencias en la nueva cultura. Los autores creen que este tipo de elección de estrategia coincide con una menor orientación al logro, y menos flexibilidad para probar cosas nuevas o abrirse a los cambios. En la estrategia de integración, se vería un interés en mantener señas de su identidad de origen, pero orientada al biculturalismo y con una marcada tendencia a ser independientes de su grupo; este tipo de migrantes parece orientarse a tener experiencias más agradables que los que optan por una estrategia de separación. Una vida orientada al bienestar y flexibilidad podría indicar una mayor tendencia a no padecer estrés aculturativo, ya que coincidiría con una mayor flexibilidad a la hora de evaluar y utilizar recursos de afrontamiento.

En el trabajo de Zlobina, Besabe y Páez, se concluye que la elección de la estrategia de asimilación se correlaciona con perfiles de personas que son autodirigidas, que sienten menos compromiso con la cultura de origen que el resto y se conectan con mayor fluidez a las experiencias nuevas. Los autores afirman que la estrategia de marginalización se emparenta con la de separación, aunque con menor auto dirección de sus proyectos personales, algunos autores describen a este tipo de migrantes como quienes están en un estado marginal o de anomia (Berry, Phinney, Sam y Vedder, 2006)

Dicho esto, se desprende que los migrantes que optan por las estrategias de separación y marginalización son las más proclives a padecer estrés migratorio, por no poder llevar a cabo un adecuado proceso de aculturación y su consecuente adaptación cultural y psicológica.

Los síntomas psicológicos y físicos que se registran de este tipo de estrés, afectan la vida diaria y el bienestar general de migrantes, originados no solamente por los desafíos de insertarse en un nuevo país, sino que además les suma una carga que afecta su calidad de vida, la de sus familiares y la del entorno al que se inserta. Muchas problemáticas son asociadas a la inadecuada adaptación de migrantes, desde situaciones vinculadas a la salud, que requieren atención y costos médicos en la comunidad de acogida, como otros relacionados a la deserción laboral de trabajo, e incluso el uso de sustancias tóxicas como una inadecuada respuesta ante la desesperanza o extrema tristeza. Entonces, el estrés aculturativo constituye un desafío externo del proceso de migración que pone a prueba los recursos psicológicos y el bienestar de los migrantes y sus familia, como también, los recursos de la sociedad que lo recibe para su eficaz tratamiento.

Por otra parte, en Hipericulturalidad, Byun Chul Han (2018), señala que la globalización ha aumentado y acelerado el uso de las tecnologías que acercan a las culturas, organizando de esta manera un espacio cultural amplio permeable que amplía las prácticas sociales y sus formas de expresión. Han afirma que las fronteras y límites culturales se vuelven difusos, y el mundo avanza a la hipericulturalidad, conceptualizando al individuo como un ser "turista" del mundo. Bajo este análisis se podría creer que el migrante en esta época globalizada e hiperconectada, posee ventajas con respecto a los migrantes del siglo pasado. Sin embargo, esta idea de Han de la libertad de crearse a sí mismo en un entorno con ciertas características conocidas, donde



el sujeto se arma una identidad múltiple y volátil en base a las posibilidades de conectividad y conocimiento de las culturas, nos hace pensar que, cuando se recorren las historias de vida de migrantes y sus problemáticas a la hora de adaptarse, esta idea de hiperculturalidad se encuentra con límites que afectan su bienestar y calidad de vida y que no son de fácil resolución en la práctica, a menos que sea visualizado y afrontado adecuadamente.

No se puede obviar que la tecnología y sus múltiples posibilidades acercan y facilitan un entramado de situaciones que son vividas con incertidumbre, que pone a prueba los recursos propios y de la sociedad toda. Sin embargo, la tecnología requiere de relaciones interpersonales que permitan fortalecer los lazos de la interacción cara a cara, para que se puedan reafirmar las individualidades en pos de una mejor calidad de vida personal y social.

Las expectativas de los migrantes, y las expectativas de la sociedad que recibe migrantes, no siempre coinciden y, de esta manera, las prácticas sociales adoptan diversas formas donde se entranan ilusiones y frustraciones que afectan la experiencia de adaptación de ambas culturas.

Las personas que deciden emigrar se enfrentan a un proceso complejo, que abarca aspectos múltiples de su vida y su entorno. La aculturación y el estrés aculturativo son problemáticas para simples. Cada grupo cultural posee sus características y singularidades, que a la hora de interactuar originan un fenómeno único y particular, y que tiene por marco el contexto social actual de cada grupo.

Se ha recorrido en el Capítulo 2 bibliografía acerca del diagnóstico del problema a partir de modelos y herramientas que analizan y estudian las problemáticas asociadas a la migración y la posterior adaptación.

Aún así, se ha podido ver que las acciones tendientes a reducir el impacto del proceso migratorio, y el acompañamiento al migrante en su proceso adaptativo, es una materia poco explorada. Algunos países demuestran mayor interés que otros, como el caso de España o Canadá que aportan multiplicidad de trabajos, muchos de ellos citados aquí. Sin embargo, miles de personas que eligen migrar y empezar un nuevo proyecto vital en otro país, sufren consecuencias que impactan en su bienestar y en el de su entorno y conocer las problemáticas no debería reducirse a su función informativa, sino ser la punta de lanza que permita pensar estrategias y abordajes para su tratamiento, apuntando a la obtención de una mejor calidad de vida. Un adecuado acompañamiento terapéutico podría fortalecer al migrante que ve reducidos sus recursos adaptativos, e incluso redundar en beneficios hacia la sociedad que lo recibe.

Se han mencionado algunos de los aportes de la psicoterapia de grupo, considerando que el migrante y su entorno se verán favorecidos del trabajo interpersonal y la corrección en grupo de situaciones que generan inestabilidad y sufrimiento.

El trabajo grupal deberá estar dirigido por un profesional idóneo y una buena selección del grupo terapéutico, permitirían trabajar sobre los objetivos individuales por medio de la interacción en grupo, disminuir la vulnerabilidad de recursos de afrontamiento ante los estresores, y promover la flexibilidad para lograr adaptarse a los desafíos del nuevo entorno. Un líder de grupo deberá ejercer su autoridad sobre los factores que fueron descritos anteriormente, para que el grupo sea seguro y sobreviva en en su tarea (Alonso, Chanoff, Hubbs-Ulman, 2017)

Será fundamental contar con una buena alianza positiva que facilite el mejor funcionamiento. A su vez, se puede concluir que el abordaje terapéutico grupal puede colaborar en el conocimiento de sí mismo del migrante, favorecer el despliegue de sus potencialidades, al mismo tiempo que ayuda a reeducar y ajustar mecanismos destructivos. De esta manera el migrante puede avanzar hacia la curación de sus heridas emocionales y el dolor que éstas provocan, por medio de la catarsis y el conocimiento de su universalidad a través de las experiencias de otros migrantes.

El trabajo grupal será efectivo si puede determinar claramente su propósito. Deberá tener como objetivo el acompañamiento del proceso hacia la estabilidad emocional del migrante, al tiempo que es acompañado mientras se integra socialmente en la nueva cultura y crece en el plano personal. Será de máxima relevancia la responsabilidad profesional y humana de quien lidera y dirige el grupo, pero, a su vez, será de igual importancia que el migrante adopte el compromiso y responsabilidad de encarar un proceso terapéutico que lo dirija hacia su crecimiento, para lo cual será necesario contar con una fuerte motivación de mejorar para sí y para los demás.

Si todas estas cuestiones son tenidas en cuenta con profesionalidad y empeño, el trabajo psicológico será sin dudas exitoso y devolverá al migrante el sentido vital que muchas veces ve perdido cuando experimentan situaciones difíciles, o se encuentran con pocas herramientas ante las dificultades de la vida cotidiana en la nueva cultura. De esta manera, hallar el sentido de vivir en una nueva cultura podrá conjugarse e integrarse a sus raíces sin perder de vista la flexibilidad necesaria para su aculturación y posterior adaptación.

## Referencias bibliográficas

- Achotegui, J. (2008). Duelo migratorio extremo: El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises) Revista Psicopatología Salud Mental, 11,15-25. Disponible en: <https://www.fundacioorienta.com/wp-content/uploads/2019/02/Achotegui-Joseba-11.pdf>
- Achotegui, J. (2009). Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). Zerbitzuan, 46(163), 163-171. Disponible en la Web: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3119470>
- Agencia de la Organización de las Naciones Unidas - ACNUR: [www.acnur.org](http://www.acnur.org)
- Alonso, A.; Charnoff, M; Hubbs Ulman, K. (2017) Psicoterapia de Grupo. En Tratado de Psiquiatría clínica, Massachussets Generla Hospital. Ed: SNC Pharma
- Alvarado, R. (2008). Salud mental en inmigrantes. Revista Chilena de Salud Pública, 12(1), 37-41. Disponible en la Web: <https://revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/2075>
- Arango, J. (2007) Las migraciones internacionales en un mundo globalizado. Vanguardia dossier (22), 6-15 Disponible en la web: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2725235>
- Araujo-Bernal, L.; Rodríguez-Gavaldá, R. (2015) Migración de profesionales. Revista Cubana de salud pública, 41 (1) Disponible en: <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/304/312>
- Asociación Universitaria de Colombia. Informe 2019 [www.ascun.org.co](http://www.ascun.org.co)
- Bandura, A. (1975). Análisis del aprendizaje social de la agresión. En: Bandura, A. y Ribes, E. (Eds.), Modificación de Conducta. Análisis de la agresión y la delincuencia (p. 307-350). México: Trillas
- Barrio, J.A.; García, M.-R.; Ruiz, I.; Arce, A. (2006) El estrés como respuesta. International Journal of Development and Educational Psychology. 1(1)37-48 Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Berger, P; Luckmann, T. (1967). La construcción social de la realidad. Ed. Amorrortu (Buenos Aires)
- Bermúdez Rico, Rosa Emilia (2015). La movilidad internacional por razones de estudio: Geografía de un fenómeno global. Migraciones Internacionales, 8(1),95-125. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15132994004>
- Berry, J. W., Kim, U., Minde, T., & Mok, D. (1987). Comparative Studies of Acculturative Stress. International Migration Review, 21(3), 491–511. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/278324640\\_Comparative\\_Studies\\_of\\_Acculturative\\_Stress](https://www.researchgate.net/publication/278324640_Comparative_Studies_of_Acculturative_Stress)

- Berry, J. W. & Kim, U. (1988). Acculturation and mental health. In P. R. Dasen, J. W. Berry & N. Sartorius (Eds.), *Health and cross-cultural psychology: Towards applications* ( 207–236). London: Sage. Disponible en:  
[https://www.researchgate.net/publication/222647327\\_Acculturation\\_and\\_mental\\_health\\_Current\\_findings\\_and\\_recommendations\\_for\\_future\\_research](https://www.researchgate.net/publication/222647327_Acculturation_and_mental_health_Current_findings_and_recommendations_for_future_research)
- Berry, J. W. (1990) Acculturation and adaptation: A general framework. In W.H. Hotlzman & T.H. Bornemann: *Mental health of immigrants and refugees* (pp 90-102) Hogg Foundation for Mental Health. Disponible en :  
[https://www.researchgate.net/publication/278324640\\_Comparative\\_Studies\\_of\\_Acculturative\\_Stress](https://www.researchgate.net/publication/278324640_Comparative_Studies_of_Acculturative_Stress)
- Berry, J.W. (1997) Inmigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46 (1), 5-68 Disponible en la Web:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18022327007> (Traducción personal)
- Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., & Dasen, P. R. (2002). Cross-cultural psychology: Research and applications. Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511974274 (Traducción personal)
- Berry, J. W. (2003). Fundamental psychological processes in intercultural relations. En J. Landis, J. Bennett and M. Bennett *Handbook of intercultural training* 166-184 Thousand Oaks: Sage. Disponible en: <https://sk.sagepub.com/reference/handbook-of-intercultural-training-3e/n7.xml>
- Berry, J.W. (2005): Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*. 29 (6), pp. 697-712 <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>
- Berry, J. W., Phinney, J. S., Sam, D. L. & Vedder, P. (2006). Immigrant youth in cultural transition: Acculturation identity and adaptation across national boundaries. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2006.00256.x> (Traducción personal)
- Berry, J. Sam, D. (2010) Acculturation: When Individuals and Groups of Different Cultural Backgrounds. *Perspectives on Psychological Science*, Vol. 5, No. 4 (JULY 2010), pp. 472-481 Published by: Sage Publications, Inc. on behalf of Association for Psychological Science Stable <https://doi.org/10.1177/1745691610373075>
- Bhugra, D. (2003). Migration and depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108, 67-72. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.108.s418.14.x>
- Bhugra, D. (2004) Migration, distress, and cultural identity. *British Medical Bulletin*, 1141 Doi: 10.1093/bmb/ldh007
- Bhugra, D., Becker, M. (2005) Inmigración, desarraigo cultural e identidad. *World Psychiatry* (ed. Esp) 3:1 18-24 Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/305/30544552009.pdf>

- Bion, W. R. (1961). Experiences in Groups and Other Papers, London, Tavistock Publication.  
Disponible en: <http://freudians.org/wp-content/uploads/2014/09/Wilfred-R.-Bion-Experiences-in-Groups-and-other-papers-1991.pdf>
- Bin, Stella (2020) Migrantes en Argentina: qué problemas y desafíos enfrentan, y quiénes los ayudan a resolverlos. Publicación periodística Revista Redacción Disponible en: <https://www.redaccion.com.ar/que-problemas-y-desafios-enfrentan-los-migrantes-en-argentina-y-quienes-los-ayudan-a-resolverlos/>
- Bojorquez, Ietza. (2015). Salud mental y Migración Internacional. Salud UIS. 47. 111-113. Disponible en: <https://www.researchgate.net/profile/Ietza-Bojorquez>
- Casasa-García, P. (2008) Migración e identidad cultural. Trabajo social UNAM. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4339687>
- Castro Solano, A. (2011). Estrategias de aculturación y adaptación psicológica y sociocultural de estudiantes extranjeros en la argentina. Interdisciplinaria, 28(1), 115-130. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18022327007>
- Corbella, S., Botella, L. (2003) La alianza terapéutica: historia, investigación y evaluación. Anales de Psicología vol. 19, nº 2, 205-221 Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27671>
- de Lezcano – Mujica-Hernández, S. (2021) Migraciones humanas y bienestar: hacia un modelo válido de la aculturación psicológica y de su relación con la salud y la adaptación positiva largo plazo. Programa de doctorado formación en la sociedad del conocimiento. Universidad de Salamanca Disponible en: <https://gredos.usal.es/handle/10366/146729>
- Díaz Gorfinkel, M.; Martínez Boujan, R. (2018) Mujeres migrantes y trabajos de cuidados: transformaciones del sector doméstico en España Revista Panorama Social Nº 27. Disponible en: [https://www.funcas.es/wp-content/uploads/Migracion/Articulos/FUNCAS\\_PS/027art08.pdf](https://www.funcas.es/wp-content/uploads/Migracion/Articulos/FUNCAS_PS/027art08.pdf)
- El Jebari, T.; Camacho, C.; Castro, O.; Luque-Ribelles, V., El Karkri, M.; Paloma, V.; Hernández-Plaza, S.; Albar, M.J.; García-Ramírez, M.; Sevillano, J.M. (2010). Contribuciones de la Psicología de la Liberación a la Integración de la Población Inmigrante. Psychosocial Intervention, 19(3), 223-234. [fecha de Consulta 23 de Junio de 2022]. ISSN: 1132-0559. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179817507003>
- Engel, G. (1977) The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. Science: 196- (4286), 129-136 DOI: 10.1126/science.847460
- Espinar-Ruiz, E. (2010). Migrantes y refugiados: reflexiones conceptuales. Universidad de Alicante. Instituto Interuniversitario de Desarrollo Social y Paz. Doi: 10.14198/OBETS2010.5.1.03
- 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), 557-576 Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21332837009>

- Gómez-Restrepo, C. (2008). Técnicas de psicoterapia breve en psiquiatría de enlace. Revista Colombiana de Psiquiatría, 37(1), 100-112. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/806/80615420008.pdf>
- González-Fernández, T. (2016) Entre nodos y nudos: ambivalencias emocionales en la migración transnacional. Una aproximación etnográfica a las emociones a partir de familias transnacionales entre Bolivia y España. Odisea. Revista de Estudios Migratorio. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/308899449\\_Entre\\_nodos\\_y\\_nudos\\_ambivalencias\\_e\\_mocionales\\_en\\_la\\_migracion\\_transnacional\\_Una\\_aproximacion\\_etnografica\\_a\\_las\\_emociones\\_a\\_partir\\_de\\_familias\\_transnacionales\\_entre\\_Bolivia\\_y\\_Espana](https://www.researchgate.net/publication/308899449_Entre_nodos_y_nudos_ambivalencias_e_mocionales_en_la_migracion_transnacional_Una_aproximacion_etnografica_a_las_emociones_a_partir_de_familias_transnacionales_entre_Bolivia_y_Espana)
- Grinberg, L.; Langer, M. y Rodrigué, E. (1959). El grupo psicológico. En la terapéutica, enseñanza e investigación. Ed. Nova. APA
- Guimon, J. (2003) Manual de Terapia de Grupo. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
- Han, B.Ch. (2018) Hiperculturalidad. Barcelona: Herder Editorial
- Lambert, W. E. & Taylor, D. M. (1990). Coping with cultural and racial diversity in urban America. New York: Praeger Publishers.
- Lazarus, R.S. (1990) Theory-Based Stress Measurement. Psychological Inquiry, 1, 3-13 Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0101\\_1](http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0101_1)
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). The stress appraisal, and coping. New York. Springer [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_215](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215)
- Lewin, K. (1947). Frontiers in Group Dynamics: II. Channels of Group Life; Social Planning and Action Research, Human Relations, 1(2), 143–153. <https://doi.org/10.1177/001872674700100201>
- Lobato, M.; Suriano, J. (2000) Atlas histórico de Argentina. Ed. Sudamericana
- Luceño-Moreno, L.; Gruia Anghel, A.; Brabete, A.; Martín-García, J. (2020) Influencia del proceso de aculturación en la percepción de riesgos psicosociales en el trabajo. Revista Elsevier 26 (2-3) 73-82. Doi: [10.1016/j.anyes.2020.02.002](https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.02.002)
- Macassi, S. (1988). Tipos de socialización y desesperanza aprendida. Revista De Psicología, 6(1-2), 117-129. <https://doi.org/10.18800/psico.198801-02.009>
- Magaña, C., Hovey, J. (2003). Psychosocial Stressors Associated with Mexican Migrant Farmworkers in the Midwest United States. Journal of Inmigrant Health 5, 75-86
- Martín Cantón, E. (2018) La regulación emocional como factor protector de la sintomatología clínica del duelo migratorio. Tesis de Grado. Universidad Pontificia Comillas. Madrid

- Martínez, Y.A. (2011). Capítulo 7. Irvin Yalom. En: Y.A. Martínez y S. C. Signorelli (Comp.) Perspectivas en Psicoterapia Existencial. Una mirada retrospectiva y actual (193-212). México: Ediciones LAG.
- Martínez, M.F.; Martínez García, J. (2018). Procesos migratorios e intervención psicosocial. Papeles del Psicólogo, 39(2),96-103 Disponible en: <https://www.papelesdel psicologo.es/pdf/2865.pdf> .
- Mead, G. (1988). Espíritu, persona y sociedad. Buenos Aires: Paidós
- Melella, C. (2016) El uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) por los migrantes sudamericanos en la Argentina y la conformación de redes transnacionales. Rev. Interdiscip. Mobil. Hum. Brasilia, 26, (46) 77-90
- Melero-Valdés, L. (2010) La persona más allá de la migración. Valencia: Editorial Tirant lo Blanch
- Mena, F. J.; Padilla, A. M.; Maldonado, M. (1987). Acculturative Stress and Specific Coping Strategies among Immigrant and Later Generation College Students. Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 9(2), 207–225. (Traducción personal)
- Moos, R.H. (1993) CRI-A Adult Form Item Booklet . Inventario de respuestas de afrontamiento. Psychological Assessment Resource Disponible en:
- Monras, M.; N Freixa, N.; Ortega,L.; Pineda, P.; González, A.; Gual, A. (2006). Alcoholismo e inmigración. Adherencia de los pacientes inmigrantes a la terapia grupal. Medicina Clínica, 12 (7), 250-252
- Morales Chuco, E. (2008) Marginación y exclusión social. Siglo del hombre. CLACSO-CROP
- Navas-Luque, M.; García-Fernández, M.; Sanchez-Miranda, J.; Rojas-Tejada, A.J.; Pumares-Fernández, P.; Fernández, J.S. (2005) Modelo Extendido de Aculturación Relativa (MAAR) Nuevas contribuciones en torno al estudio de la aculturación. Revista Internacional de Relaciones Interculturales, 29 (1) 21-37
- Navas Luque, M.; Velandia-Coustol, C.R.; Rojas-Tejada, A.; (2018). El Modelo Ampliado de Aculturación Relativa (MAAR). Balance y perspectivas de investigación. Revue européenne des migrations internationales. 34 (2-3); DOI: <https://doi.org/10.4000/remi.11480>
- Navas Luque, M. S., López-Rodríguez, L., & Cuadrado, I. (2013). Mantenimiento y adaptación cultural de diferentes grupos inmigrantes: variables predictoras. Anales de Psicología / Annals of Psychology, 29(1), 207–216. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.135491>
- Navas Luque, M., Rojas-Tejada, A. (2010). Aplicación del Modelo Ampliado de Aculturación Relativa (MAAR) a nuevos colectivos de inmigrantes en Andalucía: Rumanos y Ecuatorianos. Estudios y monografías No. 8. Sevilla: Ed: Junta de Andalucía. Consejería de empleo.

- Nina- Estrella, R.V. (2018). Procesos psicológicos de la Migración. Aculturación, estrés y resiliencia. Boletín Científico Sapiens Research. 8 (2) 29-37 Disponible en: <https://www.srg.com.co/bcsr/index.php/bcsr/article/view/282>
- Ojeda-García, A. (2020). El Síndrome del Migrante como respuesta al Estrés Crónico en la Región Destino: Construyendo Puentes. Eureka Revista de investigación científica en Psicología. 18 (1), 153-170.
- Organización Mundial de la Salud. (2020) Depresión Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Internacional para las Migraciones (2008) Perfil Migratorio de Argentina 2008. [https://publications.iom.int/system/files/pdf/argentina\\_profile.pdf](https://publications.iom.int/system/files/pdf/argentina_profile.pdf)
- Organización Internacional para las Migraciones (2022) Informe sobre las migraciones en el mundo. Disponible en: <https://publications.iom.int/>
- Organización Internacional para las Migraciones. (2019) Glosario de la OIM sobre Migración. Disponible en: <https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml-34-glossary-es.pdf>
- Organización Internacional del Trabajo (OIT) <https://www.ilo.org/global/lang-es/index.htm>
- Orozco Vargas, A. E. (2013). Migración y estrés aculturativo: una perspectiva teórica sobre aspectos psicológicos y sociales presentes en los migrantes latinos en Estados Unidos. Revista académica Norteamérica, 8, (1). Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-35502013000100001](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-35502013000100001)
- Patiño Rodríguez, C., Kirchner Nebot, T. (2008). Estrés y coping en inmigrantes latinoamericanos residentes en Barcelona. Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología (1): 29-38
- Patiño Rodríguez, C., Kirchner Nebot, T. (2011). Estrés migratorio y sintomatología depresiva: Rol mediador del afrontamiento. Revista Mexicana de Psicología, 28(2), 151-160. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243029631004>.
- Paukert, A. L., Pettit, J. W., Perez, M. & Walker, R. L. (2006). Affective and Attributional Features of Acculturative Stress Among Ethnic Minority College Students. The Journal of Psychology, 140 (5), 405-419 Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/2006-13378-001> (Traducción personal).
- Piper, W.E.; Debbane, E.G.; Bienvenu, J.P.; Garant, J. (1982) A Study of Group Pretraining, for Group Psychotherapy Int. J. Group Psychother., 32(3) Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7129711/>



- Qureshi, A.; Collazos, F.; Antonín, M.; Tomás-Sábado, J. (2008). Estrés aculturativo y salud mental en la población inmigrante. Papeles del Psicólogo, 29(3),307-315. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77829307>
- Redfield, R., Linton, R., & Herskovits, M. J. (1936). Memorandum for the Study of Acculturation. American Anthropologist, 38(1), 149–152. <http://www.jstor.org/stable/662563> (Traducción personal)
- Ritsner, M., & Ponizovsky, A. (1998). Psychological symptoms among an immigrant population: a prevalence study. Comprehensive psychiatry, 39(1), 21–27. [https://doi.org/10.1016/s0010-440x\(98\)90028-1](https://doi.org/10.1016/s0010-440x(98)90028-1) (Traducción personal)
- Rodríguez, R. (2005). Migración de estudiantes: un aspecto del comercio internacional de servicios de educación superior. Papeles de Población, Toluca, Universidad del Estado de México, 44(abril-junio), 221-238. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/112/11204409.pdf>
- Rose, N. (1990). Ch. 4: Groups at war. Governing the soul. The shaping of the private self [Versión en español traducida por Luciano N. García. Cap. 4: Los Grupos en la Guerra. En El Gobierno del Alma. La formación del 'yo' privado. Routledge. Material brindado por la cátedra de Familia Pareja y Grupos de la Facultad de Psicología de la Universidad de Belgrano
- Ruiz- Hernández, J.A.; Torrente, G.; Rodríguez, A.; Ramírez, M.C. (2011). Acculturative Stress in Latin-American Immigrants: An Assessment Proposal. The Spanish Journal of Psychology, 14, 227-236 Doi: [https://doi.org/10.5209/rev\\_SOJP.2011.v14.n1.20](https://doi.org/10.5209/rev_SOJP.2011.v14.n1.20) (Traducción personal)
- Ruiz-García, A., & Oaxaca (2002). Migración oaxaqueña: Una aproximación a la realidad. Oaxaca, México: Coordinación Estatal de Atención al Migrante Oaxaqueño
- Salaberria, K., del Valle Sánchez Haro, A. (2017) Estrés migratorio y salud mental. Behavioral Psychology. Psicología conductual 25. 419-432 Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/320432404\\_Estres\\_migratorio\\_y\\_salud\\_mental/stats](https://www.researchgate.net/publication/320432404_Estres_migratorio_y_salud_mental/stats)
- Sam, D. L. & Berry, J. W. (2010) Acculturation: When individuals and groups of different cultural backgrounds meet. Perspectives on Psychological Science, 5 472-481. Doi:10.1177/1745691610373075
- San Juan, C., Vergara, A., & Ocariz, E. (2005). La migración como estresor: pérdida de estatus, estrategias de afrontamiento e impacto psicosocial. Migraciones. Publicación Del Instituto Universitario De Estudios Sobre Migraciones, (17), 91-110. Disponible en: <https://revistas.comillas.edu/index.php/revistamigraciones/article/view/4218>
- Sánchez, J.C. (2002) Psicología de los grupos: Teorías, procesos y aplicaciones. Cap. 17 (pp 495-518). Madrid: Mc Graw Hill
- Seidmann, S.; Muchnik, E. (1998) Aislamiento y soledad. Buenos Aires: EUDEBA

- Seidmann de Frydman, S. (1989) La dinámica de los pequeños grupos. Procesos característicos. (Material incluido en la cátedra de Psicología Social Comunitaria. Facultad de Psicología. Universidad de Belgrano)
- Seligman, M.E.P. (1972) Seligman, M. E. P. (1972). Learned Helplessness. Annual Review of Medicine, 23,407-412. <https://doi.org/10.1146/annurev.me.23.020172.002203> (Traducción personal)
- Serebrinsky, H. (2012). Psicoterapia de grupo. Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo", 10(2),132-155 Disponible en:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461545462001>
- Sierra, J.C., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Malestar E Subjetividade, 3(1),10 – 59 Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Sluzki, C. (1996) La red social: Frontera de la práctica sistémica. Barcelona: Gedisa
- Sunyer Martín, J.M. (2016) ¿Cómo y cuándo se inician los grupos terapéuticos? Barcelona: Grupo Análisis.
- Todorov, T. (2008) Discurso de entrega premio Príncipe de Asturias. Disponible en: [https://verne.elpais.com/verne/2017/08/articulo/1486561307\\_927301.html](https://verne.elpais.com/verne/2017/08/articulo/1486561307_927301.html)
- Urzúa, A., Basabe, N., Pizarro, J. J., & Ferrer, R. (2017). Afrontamiento del estrés por aculturación: inmigrantes latinos en Chile. Universitas Psychologica, 16(5), 1–13. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/647/64753989018/64753989018.pdf>
- Vaimberg Grillo, R. y Lombardo Cueto, M. (2015). Psicoterapia de grupo y psicodrama. Teoría y técnica. Barcelona: Octaedro
- Vicario Molina, I. (2013) El estrés aculturativo y su efecto en el bienestar subjetivo. Los procesos relacionales de intimidad y poder con mediadores. Tesis Doctoral en Psicología. Universidad de Salamanca. Madrid.
- Villacieros, I. (2019) El impacto del estrés por aculturación sobre la sintomatología de los adolescentes migrantes en Arica y Antofagasta, Chile. Monografía. Revista Española de Educación comparada. 35(enero, junio 2020)141-154 DOI:10.5944/reec.35.2020.25107
- Vinogradov S., Yalom I. (1996). Guía breve de psicoterapia de grupo. Buenos Aires: Paidós.
- Ward, C.; Masgoret, A.M. (2006). An integrative model of attitudes toward immigrants. International Journal of Intercultural Relations. 30(6), 671–682. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/222916370\\_An\\_Integrative\\_Model\\_of\\_Attitudes\\_Toward\\_Immigrants](https://www.researchgate.net/publication/222916370_An_Integrative_Model_of_Attitudes_Toward_Immigrants) (Traducción personal)

Yalom, I. (2007) El don de la terapia. Buenos Aires: Emecé Editores

Yáñez, S., Cárdenas, M. (2010) Estrategias de aculturación. Indicadores de salud mental y bienestar psicológico en un grupo de inmigrantes en Chile. Salud & Sociedad, 1(1), 51-70 Doi: <https://doi.org/10.22199/S07187475.2010.0001.00006>

Zlobina, A., Basabe, N., & Páez, D. (2004). Adaptación de los inmigrantes extranjeros en España: superando el choque cultural. Migraciones. Publicación Del Instituto Universitario De Estudios Sobre Migraciones, (15), 43-84. Disponible en: <https://revistas.comillas.edu/index.php/revistamigraciones/article/view/4259>

Zlobina, A., Basabe, N., & Páez, D. (2008). Las estrategias de aculturación de los inmigrantes: su significado psicológico. Revista de Psicología Social, 23 (2), 145-150 Disponible en: [https://www.ehu.eus/documents/1463215/1504270/Zlobina\\_Basabe\\_Paez\\_RPS\\_2008.pdf](https://www.ehu.eus/documents/1463215/1504270/Zlobina_Basabe_Paez_RPS_2008.pdf)