

La migración y sus efectos:

*¿cómo acompañar
emocionalmente?*

Una guía para comprender los efectos emocionales
de la migración y propuestas para atenderlos

La migración y sus efectos:

*¿cómo acompañar
emocionalmente?*

Una guía para comprender los efectos emocionales
de la migración y propuestas para atenderlos

Este folleto fue elaborado con base en el trabajo clínico y teórico del equipo XIMBAL

Coordinadora: Maribel Nájera Valencia

Integrantes: Marcela Azuela Gómez, Soren García Ascot, Cecilia Gómez de León y del Río, Norma Alicia Rodríguez Peña.

Diseño: Soren García Ascot

Ilustraciones: Sabina Flores Retes

Fotos: Nurit Bielak

Nuestro más profundo agradecimiento a Gerald Gray, LCSW, MPH; quien trabajó toda su vida por la justicia y creyó profundamente en el trabajo realizado por MexenEx y Ximbal-ILEF. Gracias a su apoyo económico fue posible llevar a cabo este folleto.

Agradecemos también a Carlos y Sandra Spector (fundadores de Mexicanos en el Exilio) por todo el trabajo de vinculación y enlace llevado a cabo.

CDMX, julio, 2021.

CONTENIDOS

1. XIMBAL
1. EL MODELO SISTÉMICO
2. PERSPECTIVA DE GÉNERO
3. LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS Y LOS MIGRANTES
4. EFECTOS DE LA MIGRACIÓN FORZADA
5. SÍNDROME DE ULISES
7. LAS CARACTERÍSTICAS DEL SÍNDROME DE ULISES
8. ¿CÓMO AFRONTAR SÍNDROME DE ULISES?
9. PÉRDIDA Y PÉRDIDA AMBIGUA
10. DUELOS
11. TRAUMA, ESTRÉS POSTRAUMÁTICO Y RESPUESTA AL TRAUMA
12. ACCIONES POSIBLES
13. PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES
14. ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL





Las migraciones son procesos complejos, multicausales y determinados por contextos específicos, tanto socioculturales como políticos y sociales. Lamentablemente hoy en día, la violencia es la causa número uno de las migraciones forzadas que impactan fuertemente la vida de las personas, familias y comunidades que la sufren.

Ximbal-ILEF somos un grupo que se consolidó en 2012, como respuesta al incremento de la violencia en la frontera norte del país. El grupo está conformado por un equipo de terapeutas familiares con experiencia clínica en terapia individual, de pareja y familiar, especializadas en dar apoyo psicológico a migrantes, a personas desplazadas por violencia y a quienes por la misma han sufrido experiencias traumáticas que han puesto su vida en riesgo, como son periodistas y activistas de derechos humanos.

El modelo sistémico

El modelo sistémico es nuestro marco teórico principal, ha tenido un vasto recorrido a lo largo de más de 60 años, y se conforma de diversos modelos terapéuticos. Aporta herramientas concretas para intervenir con las personas que se encuentran en problemáticas diversas como la migración y la violencia.

La mirada sistémica contempla el contexto social y cultural como elemento primordial para el trabajo terapéutico. Transita de los procesos intrapsíquicos hacia los procesos relacionales, comunicacionales y de patrones conductuales entre las personas, que normalmente se transmiten de una generación a otra. Visibiliza las estrategias de sobrevivencia frente a situaciones de riesgo, explora formas de incrementar la autoestima, la seguridad y la autonomía para reestablecer un proyecto de vida, promueve la activación y fortalecimiento de redes de apoyo, resignificando la experiencia vivida. Así, el proceso terapéutico facilita una transformación de los relatos dominantes de la persona y su familia.

Sabemos que en los procesos migratorios el traslado del país de ori-

gen al país de destino puede ser largo y desgastante; las personas enfrentan sucesivas pérdidas y un impacto generado por la situación dolorosa y de riesgo que provocó su salida. Pueden además verse atravesados por vivencias traumáticas. Estos traumas y pérdidas que se arrastran y en ocasiones se bloquean para lidiar con las urgencias, hacen que las personas enfrenten, al llegar a algún destino, un proceso de reconstrucción vital.

Perspectiva de género

Es fundamental mirar con perspectiva de género tanto el fenómeno de los procesos migratorios como el acompañamiento terapéutico que proponemos, entendiendo el género como una categoría multidimensional que permite analizar tanto procesos subjetivos como interacciones sociales.



Las relaciones de género organizan los procesos sociales en la vida cotidiana, tales como la economía, los sistemas de creencias, las familias y la política. Los roles y estereotipos

de género fijan al interior de las familias las formas de organización culturalmente aceptadas.

Es importante tener en cuenta que en los procesos de migración los riesgos que se presentan, así como el acceso a los recursos, son diferentes para los hombres y para las mujeres, generalmente se acentúan condiciones desiguales que afectan mayormente a las mujeres y las niñas. Las oportunidades y condiciones de empleo son también diferentes y marcan una mayor desigualdad y discriminación contra las mujeres, así como la falta de redes en el nuevo destino incrementa

su vulnerabilidad y suele generar una sobrecarga de trabajo en el cuidado de los niños y/o enfermos.

Los hombres, por los mandatos estereotipados de género, se viven con una carga para salvar económicamente a la familia y no suelen estar acostumbrados a hablar de las emociones que los abruman.

Los Derechos Humanos de los y las migrantes

Tener información sobre los derechos de cada persona las empodera, les hace saber que aun cuando su estatus migratorio esté en proceso, no pierden su estatus como humanos y que por lo tanto tienen derechos, entre ellos a la salud, a la protección, al libre tránsito y a la educación.

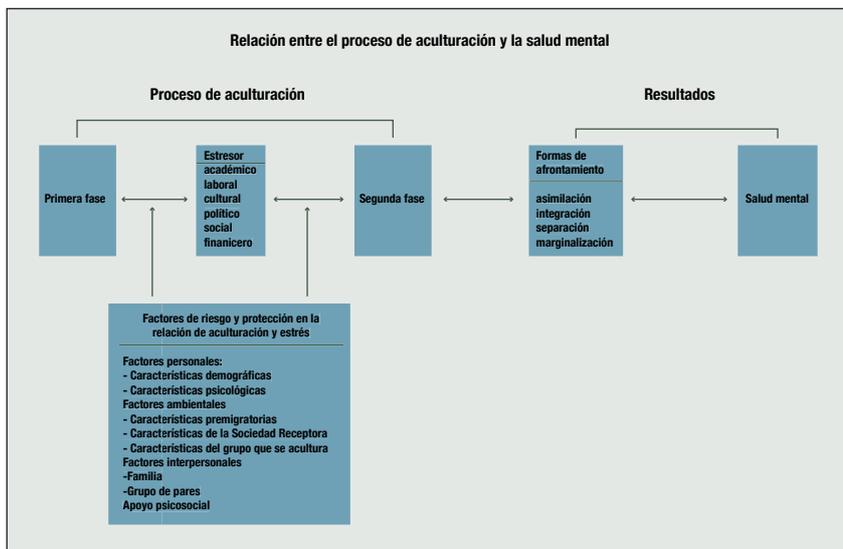
México tiene un marco jurídico que incluye instrumentos internacionales vinculados a los derechos de los migrantes, sin embargo, lamentablemente estos no siempre se garantizan. Es importante conocer los derechos de los migrantes, especialmente en el caso de las mujeres, quienes, se encuentran en mayor riesgo por la desigualdad que viven, es prioritario y urgente evitar o frenar cualquier violación a sus derechos humanos.

Es fundamental mirar con perspectiva de género tanto el fenómeno de los procesos migratorios como el acompañamiento terapéutico que proponemos

Es relevante tomar en cuenta las guías para protección de los migrantes elaboradas por la Comisión Nacional de los Derechos Humanos que especifican los derechos para los diferentes grupos de población migrante: mujeres; niñas, niños y adolescentes y migrantes en general. Conocer los derechos específicos de cada población permitirá brindar una orientación que represente mayor protección y empoderamiento para las personas en diferentes etapas de su proceso.

Efectos de la migración

La migración implica un proceso de aculturación entre las personas



Marcela Fajardo, María Inés Patiño, Camila Patiño. Estudios actuales sobre aculturación y salud mental en inmigrantes: revisión y perspectivas. Revista Iberoamericana de Psicología, 39-50.

migrantes, sus familias y la población receptora con consecuentes cambios en los sujetos implicados.

La aculturación es un proceso de resocialización que involucra características psicológicas como el cambio de actitudes y valores; la adquisición de nuevas habilidades sociales y normas; los cambios en referencia a la pertenencia a un grupo y el ajuste o adaptación a un ambiente diferente.

Durante el proceso de aculturación se pueden presentar diversas dificultades debido al choque cultural entre la cultura de origen y la cultura a la que se integra la persona migrante:

Cuando las demandas de la nueva situación son percibidas como excesivas para la persona que migra pueden aparecer síntomas crónicos de estrés y otras alteraciones psicológicas relacionadas, que influyen negativamente en el bienestar y en la adaptación al nuevo contexto. Esta cadena de acontecimientos es lo que se co-

noce generalmente como síndrome de Ulises o Síndrome de Estrés Crónico y Múltiple.

La sensación de aislamiento sociocultural es considerada un factor clave en la aparición del síndrome. En este sentido son relevantes el desconocimiento del idioma o las diferencias en valores, y lo son también los prejuicios y la discriminación por motivos étnicos y culturales a los que las personas migrantes de muchos países se ven sometidas de forma sistemática.

Por otra parte, las marcadas dificultades que experimenta un gran número de migrantes al intentar legalizar su situación, al buscar trabajo o acceder a servicios básicos como la vivienda, la educación y la asistencia médica pueden agravar el síndrome. La frustración de las expectativas personales y económicas también es relevante.



Síndrome de Ulises

“Ulises pasábase los días sentado en las rocas, a la orilla del mar, consumiéndose a fuerza de llanto, suspiros y penas, fijando sus ojos en el mar estéril, llorando incansablemente...”
(La Odisea, canto V, 150).

El Síndrome de Ulises toma su nombre del héroe de la mitología griega que Homero recrea en La Odisea. Un semidiós que debe afrontar múltiples peligros lejos de los suyos, y que, pese a su condición, padece enormemente. Hoy, el Síndrome de Ulises es conocido también como el Síndrome de estrés crónico y múltiple, un fuerte malestar emocional que viven las personas que han tenido que dejar atrás el mundo que

conocían en situaciones extremas, un cuadro psicológico que sufren millones de personas en el mundo en la actualidad.

Las características del Síndrome de Ulises

Aunque en muchos casos la migración puede suponer más una solución que un problema, nunca es un proceso fácil. En la vida de quien migra todo cambia de golpe. No solo deja atrás a los amigos o a la familia, también el paisaje, los olores, la lengua, las costumbres. Y, como consecuencia de ello, la migración transforma la propia identidad.

El Síndrome de Ulises, hoy, es más complejo que un duelo migratorio clásico, esto está estrechamente relacionado con las condiciones



extremas en las que viajan y viven muchas personas migrantes del siglo XXI, la separación forzada, la soledad, el miedo a perder la vida en el camino, la lucha por comer cada día y las amenazas externas a las que se enfrentan abonan a esta complejidad.

Síntomas principales: ansiedad, depresión y

disociación (desconexión de la experiencia física y emocional).

- En el área depresiva destacan la presencia de sentimientos de tristeza asociados a la percepción de fracaso personal, de baja autoestima y de pensamientos relacionados con la culpa y, en algunos casos, con el deseo de morir.

- La experiencia de ansiedad también es muy relevante en este síndrome, se manifiesta en síntomas como preocupación recurrente y excesiva, tendencia a la irritabilidad, tensión psicológica y física o sentimientos constantes de miedo. El insomnio se ve favorecido por la ansiedad y las malas condiciones de vida.

¿Cómo afrontar el Síndrome de Ulises?

Hablar de Síndrome de Ulises visibiliza la terrible realidad que viven millones de personas en el mundo, y contribuye a concientizar sobre la existencia de un problema concreto. Es un paso más en el camino para humanizar la atención sanitaria y recordar la necesidad de prestar atención a las emociones y vivencias de quienes se encuentran en una situación de desamparo.

Dar nombre a lo que les sucede a estos hombres y mujeres puede ayudar a los servicios sanitarios a dejar de banalizar el problema. No padecen un trastorno mental, pero sí un cuadro de estrés severo. En general son personas con recursos personales que luchan por sobrevivir, que son proactivos y tratan de conservar la esperanza, pero soportar un estrés tan intenso durante tanto tiempo tiene consecuencias tanto a nivel cerebral como hormonal y muscular, por lo que es habitual que las personas padezcan un amplio abanico de síntomas como insomnio, migrañas, ansiedad y tristeza, entre otros.

Dar nombre a lo que les sucede a estas personas puede ayudar a los servicios sanitarios a dejar de banalizar el problema

Definir y reconocer el síndrome de Ulises evita de alguna forma que las personas migrantes sean revictimizadas y estigmatizadas, que se desvaloricen sus padecimientos al decirles que no tienen nada o bien que se les diagnostique como enfermos depresivos, como personas con trastornos adaptativos, o como alguien que padece trastorno por estrés postraumático.

Es muy importante hacer un diagnóstico diferencial para evaluar los casos de mayor riesgo en los que sí es necesario un tratamiento medicalizado, cuando hay depresión mayor o se presentan ideas suicidas.

El síndrome de Ulises también está relacionado con el proceso de duelo, que consiste en la adaptación a pérdidas psicológicamente significativas.

Pérdida y Pérdida ambigua

Al migrar, las personas sufren pérdidas de diferentes tipos: pierden su país, su ecosistema (territorio, clima, etc.) idioma, su comunidad, a sus familiares, el trabajo, relaciones importantes, entre otras pérdidas por las cuales tienen que elaborar diferentes tipos de duelo. Los duelos son procesos que implican sufrimiento, adaptación, aprendizajes, reflexión y aceptación.

Algunas de las pérdidas son tangibles como perder la casa, o enfrentar la muerte de una persona significativa. Otras son pérdidas ambiguas, como perder la familia, cuando la persona que migra termina residiendo en un lugar y la familia en otro, lo que implica perder la cotidianidad compartida, el crecimiento de los hijos, no estar en los rituales familiares y comunitarios, la pérdida de identidad. Las y los terapeutas y agentes sociales constantemente

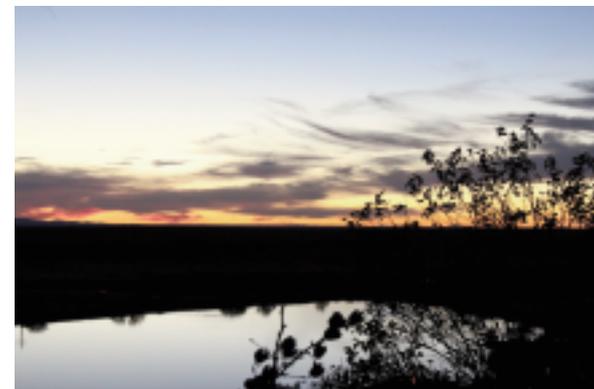
escuchamos a algunos migrantes decir “no soy ni de aquí, ni de allá” lo que expresa ese sentido de no pertenencia. El aceptar esa pertenencia dividida es uno de los retos en la migración. Creemos que las identidades son múltiples y no son fijas, se construyen y se pueden deconstruir, aunque esto implique procesos complejos una vez que se encuentran las condi-

ciones básicas de adaptación. Al irse generando espacios de libertad, se abre la posibilidad de elegir e incidir en la vida personal y familiar, en la agencia personal mínima, en la nueva vida y el nuevo lugar.

Duelos

Los duelos tienen un proceso: impacto, negación, tristeza y enojo, negociación y aceptación. Los ciclos en los duelos se alteran y no siguen necesariamente una elaboración hasta terminarlos, sino que se ven afectados por la calidad de las relaciones, por la fortaleza emocional, y en el caso de migración, por las condiciones socioe-

conómicas de seguridad en las que la persona se encuentra al llegar y permanecer en su nuevo destino. Situaciones como la falta de documentos, la solicitud de asilo, la detención en las estaciones migratorias, dificultan la posibilidad de diferenciar las condiciones que le aquejan al migrante: la constante nostalgia, tristeza y efectos somáticos, pueden fácilmente confundirse con depresión u otros padecimientos. También los duelos pueden verse afectados por adicciones como el alcoholismo o consumo de otro tipo de sustancias que “ayudan” a sobrellevarlos.



Violencia

La violencia en el caso de las personas que migran es padecida de múltiples formas como despojo a sus pertenencias, amenazas, violencia física, detención y a veces tortura. Esta violencia es diferenciada por género. La mayoría de las mujeres sufren hostigamiento, acoso y violencia sexual, tanto en su país, en el trayecto y al llegar al nuevo destino; de forma continua y normalizada. Esta violencia contra las mujeres se padece en los espacios públicos y privados, tiene múltiples efectos negativos como: enfermedades y embarazos no deseados y se presenta de distintas formas y en diferentes grados desde la violación, hasta llegar al feminicidio. La violencia sufrida solo por el hecho de ser mujer, implica la subordinación, el sometimiento, y múltiples formas de desigualdad social.

En el caso de los hombres la violencia muchas veces es padecida de manera física, por exclusión o discriminación social, hasta la violencia generada por las bandas delincuenciales u organismos policíacos y

Creemos que las identidades son múltiples y no fijas, se construyen y se pueden deconstruir, aunque esto implique procesos complejos

militares, que en ocasiones llegan a la tortura, mutilación u homicidio. Generalmente a los hombres se les dificulta pedir ayuda emocional como resultado de mandatos asociados a la construcción de la masculinidad. Muchas veces buscan la pertenencia social conectando con personas del mismo país, a través del activismo, de actividades deportivas, asociaciones religiosas, o por medio del consumo de sustancias adictivas. Algunos hombres ejercen violencia con sus parejas, y sus familias, reproduciendo la violencia sufrida y la violencia naturalizada en la mayoría de las sociedades.

En el caso de los migrantes desplazados de manera forzada, la persecución por pertenecer a alguna etnia, sus ideas políticas y su activismo, el contacto y/o amenaza del crimen organizado o la violencia, son las razones que los expulsan o fuerzan a migrar para conservar la vida.

Trauma, estrés postraumático y respuesta al trauma

Las personas migrantes padecen eventos violentos que se pueden catalogar como traumáticos, por la forma abrupta en la que en ocasiones migran, por las violencias sufridas y por no poder elaborar los efectos de la violencia y de la respuesta al trauma².

El Trastorno de Estrés Postraumático (TEP) se manifiesta las primeras semanas después del evento violento: con trastornos del sueño, trastor-

nos en la alimentación, ansiedad, miedos, fobias, tristeza y desconexión o aplanamiento emocional. Estos efectos tienden a elaborarse con ayuda psicológica y con los recursos y fortalezas de las personas y las redes so-



ciales que ayudan a la recuperación. Si esto no sucede, el trauma puede seguir manifestándose a lo largo de la vida de la persona, con conductas de ansiedad o fobias, pesadillas, efectos negativos en las relaciones, aislamiento o depresión. En los casos más graves las personas pueden padecer trastornos psiquiátricos, ideación suicida o suicidio.

Uno de los efectos del trauma es la manifestación somática que se queda instalada en el cuerpo, las conversaciones terapéuticas en ocasiones no son suficientes para elaborar y resignificar su impacto. Es importante detectarlo para canalizar a las personas a tratamientos que abordan el trauma a distintos niveles, algunos de ellos son: terapia somática o centrada en el cuerpo, meditación, desensibilización y reprocesamiento ocular (EMDR) y exposición narrativa, entre otros. Todos ellos son tratamientos que disminuyen el efecto negativo y muchas veces permiten la integración de la experiencia, la socialización de las personas y la disminución del sufrimiento producto de los traumas padecidos.

Uno de los efectos del trauma es la manifestación somática que se queda instalada en el cuerpo.

Durante el acompañamiento emocional a las personas migrantes es fundamental tener nociones de estos procesos, para poder identificar y canalizar la atención que les permitirá disminuir el sufrimiento, integrarse y adaptarse a su nueva vida con menos restricciones y afectaciones negativas a su identidad.

Ante la enorme vulnerabilidad emocional en la que suelen encontrarse personas que han migrado y/o experimentado una situación traumática, es de vital importancia ofrecer cualquier tipo de apoyo emocional que sea posible, en ocasiones por las condiciones de tiempo y espacio éste consistirá de una sola intervención de primeros auxilios emocionales o bien, si se dan las condiciones, de un acompañamiento emocional más a largo plazo que refuerce y facilite tanto elaborar el duelo,

como el proceso de adaptación y de fortalecimiento de la persona ante el impacto de lo vivido.

Distintos tipos de atención

Primeros auxilios emocionales

Una de nuestras premisas en el trabajo terapéutico es que todas las personas tienen recursos y capacidades para poder afrontar desafíos emocionales. Sin embargo, algunas son particularmente vulnerables en diferentes situaciones y pueden necesitar ayuda adicional.

Los Primeros Auxilios Emocionales o Primera Ayuda Psicológica busca asistir a aquellas personas que se encuentran en crisis, que han vivido alguna situación traumática, violenta, o enfrentado desastres o pérdidas repentinas. Buscan apoyar a la persona a recuperar el equilibrio emocional, así como prevenir la aparición de secuelas psicológicas; suelen darse ante la situación de emergencia por lo que en muchos casos consisten de una sola intervención, que puede hacer una diferencia en la experiencia de quien se encuentra vulnerable.

Los objetivos principales de la ayuda responsable son: respetar la seguridad, la dignidad y los derechos de las personas vulnerables

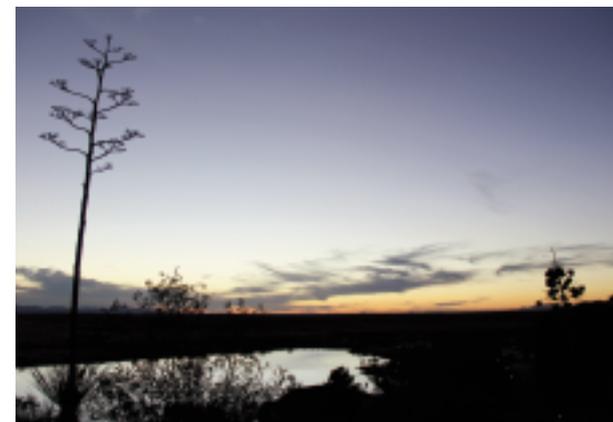
Los primeros auxilios emocionales consisten en: brindar ayuda y apoyo prácticos de manera no invasiva; evaluar las necesidades y preocupaciones de las personas; atender sus necesidades básicas como alimento, agua, información esencial; reconfortar y ayudar a que puedan encontrar cierta calma, facilitarles

además de información, servicios y apoyos sociales y protegerlas de ulteriores peligros.

Para poder ofrecer este apoyo es importante cuidar el entorno; encontrar un espacio privado, tranquilo, libre de tránsito e interrupciones, de modo que la persona que recibe el apoyo pueda sentirse segura y hablar libremente; también es fundamental ofrecer aten-

ción plena y respetar la seguridad, la dignidad y los derechos de las personas migrantes que se atienden.

Los objetivos principales de la ayuda responsable son: respetar la seguridad, la dignidad y los derechos de las personas vulnerables, adaptar la acción a la cultura de la persona, buscando dejar fuera los prejuicios personales para poder ofrecer ayuda de la forma más adecuada y cómoda para ellos/as.



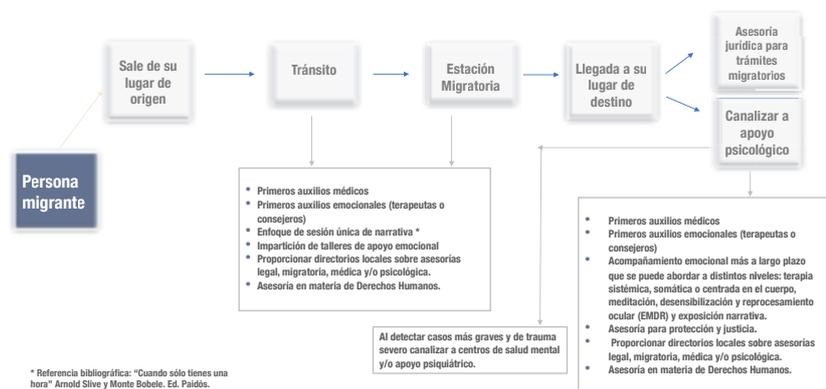
Proceso de acompañamiento emocional

El ser humano tiene la capacidad de salir fortalecido de situaciones violentas. La resiliencia se logra en gran medida por la interacción con otras personas, construyendo y fortaleciendo habilidades específicas luego de haber vivido experiencias que pueden ser altamente traumáticas.

El acompañamiento emocional es el apoyo que se da a una víctima que ha sufrido violación a sus derechos humanos. En ciertos casos esas personas también se encuentran en búsqueda de protección o justicia, ya sea a través de un proceso formal de denunciar la violencia sufrida o en un proceso jurídico de solicitar asilo político. El acompañamiento emocional es complementario a esas acciones para la restitución de los derechos vulnerados.

El acompañamiento emocional busca potenciar la percepción del valor propio y de los recursos de la víctima para que enfrente los procesos por los que atraviesa. Tiene un efecto terapéutico en las per-

Ruta de Atención a personas migrantes



En este esquema se muestra una ruta posible de atención a personas que migran

sonas, el objetivo es sobre todo que puedan modificar la forma en la que se perciben a sí mismas y aquello que les sucedió. A través del apoyo, la contención y una narración conjunta con la persona que acompaña el proceso, que ilumine otros aspectos de su experiencia y que aporte a la recuperación emocional.

Hemos visto a lo largo de nuestra experiencia trabajando con personas en riesgo, que con el proceso de acompañamiento, vivencias que podrían haber resultado revictimizantes por confusas y angustiantes, son vividas como una constatación del valor y los recursos de la persona. En la interacción, es posible construir una evaluación y valoración distinta de esas vivencias. Se busca que las personas se muevan de una percepción de sí mismas como víctimas sin control de la situación, a sobrevivientes merecedores de protección y justicia. La experiencia traumática se vuelve así parte de la historia de la persona, que pudo haber significado cambios importantes en su vida, pero no es algo que la determina o la define.

El proceso de acompañamiento emocional tiene los siguientes objetivos:

Trascender el trauma y el miedo constantes

El trauma y sus efectos mantienen a las personas que lo sufren en un estado de miedo constante que puede inhabilitar el actuar racional y que las lleva a desconectarse de sus propios recursos. El acompañamiento emocional es un proceso que ilumina las habilidades y los logros de las personas para que puedan separar lo vivido de la realidad actual, la vulnerabilidad experimentada por haber sido violentados/as, de la fortaleza por poder narrarlo y tomar acciones para la recuperación.

El acompañamiento también abre la oportunidad de poner límites buscando que las experiencias traumáticas y sus efectos no se extiendan a todas las esferas de la vida cotidiana y al futuro.

Superar la vivencia de víctima

Que las personas al principio del proceso puedan ubicarse como víctimas aclara que la responsabilidad y culpa de lo sucedido es de quien ejerció violencia y no de ellas. Sin embargo, es importante poder devolverles la capacidad de mirar cada una de las acciones que realiza como algo que surge de su valor y sus recursos, y no de su ser víctimas. Así la experiencia de ser "sobreviviente" más que víctima cobra sentido y contrarresta las vivencias anteriores.

Cuestionar la vivencia de indefensión y desesperanza

La vivencia de indefensión aprendida se construye a partir de la experiencia repetida de violencia que lleva a la víctima a percibirse como una persona incapaz de salir de esa situación, lo que provoca un auténtico atrapamiento y parálisis. El acompañamiento emocional busca cuestionar esa vivencia y reforzar la recuperación de la agencia personal a partir de la participación de la víctima en acciones de autoprotección y redignificación, como lo son hablar de lo vivido o buscar justicia.

Aminorar el arrepentimiento y la culpa

Es común que quienes han sido víctimas de la violación a sus derechos humanos se coloquen en un lugar que los/as hace responsables

de lo vivido y del sufrimiento que esto causa en ellos y en otras personas. El acompañamiento emocional busca que la persona pueda reconocer y poner toda la responsabilidad de lo sucedido en las personas que ejercieron violencia.

El acompañamiento busca poder diferenciar cualquier cosa que la víctima haya hecho, del ejercicio de poder ejercido por quien vulneró sus derechos. Es importante que la víctima pueda cuestionar y desechar todas las ideas relacionadas con la culpa y la propia responsabilidad.

Debilitar mecanismos psicológicos de defensa

El efecto traumático de las experiencias vividas puede ser tan fuerte y devastador que la psique de las personas recurre a mecanismos de defensa inconscientes para regular el nivel de ansiedad y encontrar cierto bienestar emocional y mental.

Cuando esos mecanismos de defensa se convierten en el modo habitual de una persona de enfrentar dificultades, esto tiene consecuencias en su realidad psicológica y cognitiva, ya que ésta queda de alguna forma estancada en el trauma sin elaborarlo o integrarlo de una forma que tienda a la resolución.

Mecanismos de defensa pueden ser la negación, la minimización o la disociación. El dolor que provoca conectar con los recuerdos de la experiencia vivida es tan grande que la mente le quita importancia o lo niega. La disociación ocurre cuando la persona se separa o toma distancia emocional de lo vivido, puede recordar lo que pasó pero mantiene al margen las emociones relacionadas con el episodio traumático, como si no lo hubiera experimentado directamente.

Recordar lo vivido y narrarlo dentro de un proceso y con acompañamiento emocional adecuado permite a las personas dimensionar lo que ocurrió y facilita que puedan incorporar la vivencia como algo que les pasó para moverse hacia el futuro resignificando así su vida. ■

