Migrar: un viaje entre lo físico y lo emocional

Ana Cristina Nápoles, Cáritas Diocesana de Zaragoza

Paco Pardo García, Cáritas Diocesana de Girona

Las personas que hoy día se ven obligadas a recurrir a la migración como salvoconducto a una vida mejor, más digna, más justa, se ven expuestas a un viaje físico y emocional de enorme desgaste. La experiencia migratoria, como acontecimiento vital, implica una resiliencia especial para hacer frente a todas las dificultades y obstáculos, que la realidad más voraz pone ante el inmigrante, haciendo que la vulnerabilidad aparezca de manera constante en el proceso migratorio de estas personas, obligándolas a lidiar con estresores diarios que provienen desde todos los ámbitos de la sociedad y con los que la persona inmigrante debe mantener un intenso pulso para evitar el colapso de su salud física y mental. Desde Cáritas, la acogida, atención y acompañamiento de esta realidad es una prioridad sin reservas y un deber como comunidad.

Si tuviéramos la máquina del tiempo que describe el escritor británico Herbert George Wells en su libro *The Time Machine* (Londres 1895), el reto sería volver atrás en el tiempo, y buscar a los primeros homínidos de África Central, aquellos primeros antepasados de nuestra especie, los australopitecos, y hacerles una pregunta muy básica: ¿por qué os movéis de un lado a otro?, ¿lo hacéis solos, en grupo? ¿Qué buscáis?, ¿por qué ahora?, ¿cómo os sentís? ¿Qué problemas os encontráis?

Migrar parece algo innato, ¿lo tenemos incorporado en nuestro ADN?, Joseba Achotegui, psiquiatra y psicoterapeuta con larga trayectoria en el campo de las migraciones nos recuerda, que *los humanos descendemos de seres que, a lo largo*

*de la evolución, han emigrado exitosamente muchas veces, por lo que poseemos capacidades para adaptarnos a los cambios migratorios. La movilidad de nuestra especie ha sido más la norma que la excepción^[1]. Si es así, y tenemos esa capacidad innata para movernos, para buscar un ambiente mejor, con más recursos, con un clima que nos satisfaga entre otras necesidades o motivaciones, ¿qué pasa cuando la persona migra y tiene ante sí unas leyes que se lo impiden, se lo dificultan, lo estigmatizan? y si vamos más allá, una vez que la persona ha llegado a su ubicación, a su *Dorado*, ¿por qué se les ve como una amenaza? ¿por qué sus derechos se ven continuamente vulnerados? ¿Cómo esta carrera de obstáculos afecta a nivel mental y emocional de la persona migrante?*

Los procesos migratorios no son fáciles, son complejos, poliédricos, forzados y ponen en juego la resiliencia y la capacidad de las personas para hacer frente a este desafío vital. El impacto psicológico para los migrantes es importante y saber acompañar estas situaciones es fundamental para su bienestar, el de las personas que dependen de ellas y también para la sociedad de acogida.

En este artículo pretendemos explicar qué significa hoy día migrar para las personas, cómo afecta a la salud mental del migrante cada etapa de su proceso migratorio y, por último, dar pistas o mostrar qué acciones se pueden incorporar, potenciar, a nuestra acción social, para reforzar la resiliencia que todo y toda migrante lleva en su mochila y que necesita poner en práctica.

PRIMERA PARTE: ¿Qué supone hoy emigrar para las personas?

En la víspera de mi partida, pasé un rato hablando con mi mujer y especialmente con mi madre, porque sabía que iba a pasar algún tiempo antes de que volvieran a saber de mí. No quería que sospecharan que estaba a punto de iniciar una travesía para la que no había ninguna garantía de éxito^[2].

Este extracto del libro de Kalilou Jammeh, es testimonio en primera persona y una prueba más, del desafío vital que supone hoy día salir o huir de un país y querer buscarse la vida en otro. Continuamente somos testigos de esa carrera de obstáculos, haciendo de algo que siempre fue natural en el ser humano, una auténtica odisea bien propia del libro de Homero.

León y Rebeca Grinberg en *Migración y Exilio*^[3] comentaban que *la migración, en cuanto experiencia traumática, podría entrar en la categoría de los así llamados traumatismos acumulativos y de tensión, con reacciones no siempre ruidosas y aparentes, pero de efectos profundos y duraderos*. En el hecho de migrar en relación a la psique, todo dependerá de la personalidad del sujeto previa al viaje y de un sin fin de circunstancias que harán que ese proceso tenga un devenir u otro.

El relato y testimonio de los migrantes, nos proporciona imágenes de deshumanización continua de maltrato y violencia en las fronteras más calientes de nuestro planeta, en ese tránsito hacia la tierra prometida,^[4] con rupturas familiares, exclusión o llegados a su destino, con la reacción antiinmigración de personas y partidos políticos con actitud claramente racista, o de unas leyes de extranjería que van a contracorriente de una Declaración de los Derechos Humanos muchas veces cerrada en un cajón.

Según el Informe sobre las migraciones en el mundo 2022 de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), se estima que son un total de 281 millones de migrantes internacionales (datos 2020), un 3,4% de la población mundial, que se han visto obligados y obligadas a buscarse la vida fuera de su país natal. A esta cifra hay que añadir los 84,9 millones de personas desplazadas (refugiados solicitantes de asilo, desplazados internos) que se vieron obligadas por conflictos armados, persecución política, orientación sexual, cambio climático, entre otros, a abandonar su cuna natal y probar suerte en otra tierra ^[5].

Todos estos factores piden a sus protagonistas, un esfuerzo titánico a nivel mental y emocional. Un viaje donde lo físico se mezcla con los sentimientos, en el que el relato de lo vivido marcará un antes y un después en sus vidas y en las vidas de

aquellos que dejaron temporalmente.

SEGUNDA PARTE: Momentos del proceso migratorio.

PARTIR-HUIR

1. *Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad. (Art. 25.1 Declaración Universal de los Derechos Humanos 1948^[6]).*

No poder satisfacer unas necesidades tan básicas como las que se describen en este artículo 25.1, provoca la sensación de la que hablaba Martin Seligman en sus estudios sobre indefensión aprendida. Ese miedo para algunos es paralizante *haga lo que haga nada cambiará* o es la oportunidad para huir de esa situación de vulnerabilidad, de esa falta de derechos básicos, la solución para muchos y muchas de estas personas se hallará en la migración, en formato legal o clandestino, lo que exigirá a la persona un esfuerzo mental de responsabilidad sin garantías. Simplemente PARTIR-HUIR.

Esta situación va a iniciar toda una larga lista de estresores que la persona encontrará en el camino, todo dependerá de cómo la persona gestionará esos momentos y a quién va a tener a su lado para acompañarle en esa toma de decisiones vitales de efecto inmediato.

Cuando ese miedo del que hablamos no viene provocado por lo económico o por la falta de oportunidades del contexto y sí por la sensación real de persecución por

motivos de género, orientación sexual, religión, ideas políticas o por miedo a morir en un conflicto armado, como es una guerra, son esos estresores los que movilizan a la persona o la paralizan: irse o quedarse, continuar igual o lanzarse a una aventura de riesgos y situaciones que mental y emocionalmente pasarán factura.

EL VIAJE-DURANTE

1. *Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado. (este es un artículo de la declaración de DDHH? ¿Cuál?*
2. *Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país (Art.13 Declaración Universal de los Derechos Humanos 1948).*
3. *En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país (Art. 14.1 Declaración Universal de los Derechos Humanos 1948).*

En esa decisión forzada a partir, a huir, ya se dan las primeras rupturas con las que va a lidiar más tarde la persona que migra en forma de duelos. La familia y seres queridos, la lengua que uno habla por la que se verbalizan lo que uno siente, la cultura y sus costumbres, la tierra y su paisaje, el estatus social, el contacto con el grupo de pertenencia, los riesgos para la integridad física. En esos momentos la persona se encuentra en un tránsito vital que le exige un desgaste enorme de energía y le obliga a seguir adelante, paralelo al objetivo esencial que es llegar a ese país, a esa ciudad, a ese refugio soñado en el que espera encontrar la solución a sus problemas y a la de los que se han quedado en origen. Una misión de vida y unas expectativas que más tarde por desgracia deberán adaptarse a una realidad con la que la persona no contaba y deberá lidiar.

Qué fácil es viajar como un turista cuando sabes que te esperan con los brazos

abiertos, todo lo contrario cuando ese viaje se realiza en condiciones precarias, con intermediarios que dan nulo valor a la vida de las personas y si al codiciado dinero, un viaje lleno de penurias, violencia física y psíquica, con un desgaste emocional tremendo, en un anhelo de llegar al *Dorado*.

Quiero huir de mi pasado, de los sueldos de miseria y las mentes estrechas. Si me quedo aquí me tendré que casar y tener siete hijos como padre. Me sabe mal dejar a mi madre sola, porque todas mis hermanas ya están casadas. Pero no puedo seguir aquí, en una gasolinera en medio de la nada^[7].

En este momento del proceso migratorio es importante mencionar como es este viaje para muchas mujeres^[8], niñas y adolescentes. Son colectivos muy expuestos a la violencia, al crimen organizado, a la trata, a una vulneración flagrante de derechos humanos, necesitados de una protección en tránsito que muchas veces brilla por su ausencia, haciendo más peligrosa la situación y teniendo unas repercusiones psicológicas más que relevantes en forma de trauma que, si no se acompañan, condicionarán el resto del proceso migratorio.

AQUÍ-INCERTIDUMBRE

Ante una nueva forma de vida, el clima (...) ruidos en fábricas y residencias, comidas, agitación, inseguridad en que se vive, los sacrificios que se hacen por ahorrar privándose de todo, etc. originan un fuerte problema de salud, perturbaciones nerviosas, casos de enfermos mentales, anemias^[9].

Llegados a su *nueva patria*, ¿qué dificultades encuentra la persona que emigra? El Dr. Jorge Soler en su libro *¿Por qué lloran los inmigrantes? Sentirse enfermo lejos de casa*, hace hincapié en el valor que le dan las personas migrantes a disponer de un buen estado de salud física, pero también mental, *el inmigrante llega a nuestro país con un importante capital de salud^[10]*. ¿Qué les enferma? ¿Qué les hace llorar?, es aquí cuando el contexto social, la falta de derechos, de

oportunidades, los obstáculos se amontonan y hacen que la persona *se asfixie* y caiga en situaciones de vulnerabilidad que dificultan los duelos de la migración (Achotegui 1999), haciendo que el proceso migratorio no avance, con las consecuencias que tiene para su protagonista y colateralmente, para las personas que dejó allí, pero también para la sociedad de acogida que es testigo de un sufrimiento mental arrollador e innecesario.

A la migración no se la debe ver como una causa de trastorno psíquico/mental, migrar no es sinónimo de trastorno, pero sí debemos considerar a la migración, al hecho de migrar, como un factor de riesgo para la salud mental y emocional de las personas que emigran (Achotegui^[11]). Algunos migrantes pueden venir de su tierra de origen con alguna vulnerabilidad, como puede ser una enfermedad física, problemas de diversidad funcional, trastornos en el ámbito de la salud mental entre otras situaciones, que al añadir un acontecimiento vital como es una migración y todo lo que rodea a ésta, pueden dificultar el proceso migratorio y empeorar las vulnerabilidades que presentaban desde el país de origen.

Por otro lado, están todas aquellas personas que partieron de su país en un estado físico/mental bueno, sin ninguna vulnerabilidad físico/mental a destacar, y que debido a las dificultades y peligros del viaje y una vez en destino, la exposición a los estresores del contexto (actitudes racistas, ley de extranjería, vulneración de derechos fundamentales, entre otros obstáculos) a su intensidad y tiempo de exposición, pueden llegar a presentar síntomas del área de la depresión, de la ansiedad, reacciones psicósomáticas, signos de confusión que van a requerir una atención especial relacionada con la salud mental y emocional.

Los duelos de la migración se van a elaborar siempre y cuando se le permita a la persona poderlos gestionar y ello conlleva poder acceder a un trabajo digno, a una vivienda, a una atención sanitaria que le comprenda y respete su particularidad cultural, a oportunidades educativas, a participar de la comunidad, en el espacio político..., y actualmente muchos de estos muros empiezan por una ley de extranjería que hace difícil sortearlos, lo que obliga al/la migrante a vivir en una vulnerabilidad no deseada con efectos muy directos a la salud físico y mental. En el caso concreto de la salud, varios son los estudios^[12] que hablan de

cómo la llegada de personas migrantes no constituye grupos de riesgo específicos, sino que es la situación social de marginación, soledad, hacinamiento y pobreza que vive el migrante en su proceso migratorio, lo que contribuye a que presente determinadas enfermedades.

En este momento del proceso migratorio, la incertidumbre suele ser la tónica en el día a día de estas personas. ¿Dónde voy a buscar trabajo?, ¿tengo derecho o acceso a una vivienda? ¿Puedo participar en algún espacio social, político...? ¿A nivel educativo mis hijos pueden ir al colegio? entre otras preguntas que tienen alerta a la persona en un estrés continuo.

En ese contexto hay que hablar de la noche como momento en el que muchos migrantes más sienten sus duelos, es un momento duro a nivel emocional y psicológico (Achotegui, 2017)^[13]. Al más puro estilo Dickens, pero salvando las diferencias, el migrante revive su particular *Cuento de Navidad*, pero sus visitas en la noche tienen que ver con la familia, los hijos, la soledad que uno vive, los problemas del día a día que impiden normalizar la situación. Es muy importante tener presente en nuestro trabajo y servicio a estas personas, cómo viven la noche y cómo se sienten.

Las redes de apoyo (Rascón Gómez, 2017)^[14] en estos momentos también van a ser protagonistas y tendrán un papel fundamental que pueden ayudar mucho a las personas migrantes a sostener las adversidades y estresores de su particular viaje a la estabilidad. Potenciando la creación de redes de apoyo, se va a potenciar la resiliencia del migrante ayudándolo a recuperarse de situaciones en las que se ha visto vulnerable a nivel mental y físico. El contacto, la vinculación con otras personas es terapéutico.

FUTURO-ESPERANZA

Desde la infancia y a lo largo de nuestra vida, la cultura popular nos habla de no perder la esperanza, no perder la fe, ¿qué les da esperanza a los migrantes? ¿Qué idea, objeto o persona les ayuda a seguir día a día?

El proceso migratorio pasa factura a la esfera emocional del migrante, nada es gratuito y ese futuro soñado tiene un coste físico/mental que la persona va a relativizar, dado que lo contrario supondría asumir un fracaso del que no se está preparado ni se vislumbraba al inicio de esta aventura.

Llegados a este punto, es importante mencionar que los hijos e hijas de los migrantes tienen un papel muy relevante en la valoración del proceso migratorio de sus padres y madres. El estrés, la melancolía, la desesperación, los momentos de confusión entre otras emociones, sensaciones, percepciones y vivencias, pueden y deben quedar en un recuerdo que no altere el futuro; de ahí el necesario acompañamiento y apoyo psicológico que exige un acontecimiento de estas características. Si el ascensor social funciona con los hijos de los inmigrantes, el reto habrá tenido un sentido, por lo contrario, un clima familiar de resentimiento, de exclusión, de vulnerabilidad, de duelos y traumas no resueltos, afectará de lleno a la esfera emocional de toda la familia, recuperando viejos traumas y heridas de un viaje, de una situación que únicamente buscaba una oportunidad. Alejandro Portes nos avisa de lo importante que va a ser una buena adaptación psicosocial de los hijos e hijas de la migración dada la *especial importancia por cuanto incide en sus logros y en su integración en otros ámbitos*^[15].

TERCERA PARTE: ¿Qué acciones podemos llevar a cabo desde Cáritas para acompañar estas situaciones?

El contexto social, geopolítico y económico mundial fuerza a las personas a tomar la decisión de salir, huir, emigrar. En Cáritas somos agentes de ayuda y promoción de las personas, por tanto debemos ser sensibles a esta realidad y ser conscientes de cómo afecta a nivel psicosocial una continua exposición a la vulnerabilidad de derechos, a estresores continuos que imponen leyes, normativas y un contexto de control a las personas.

La acogida no es el único espacio para hablar de la esfera emocional. En

cualquier otro servicio, acción, tenemos la oportunidad de hablar con las personas que han recorrido medio mundo y conviven con nosotros sobre cómo se sienten, qué añoran, qué esperanza y fe tienen ante el futuro. Preguntarles cómo viven su vulnerabilidad, compartir en comunidad sentimientos, pensamientos, esa esfera emocional, les ayudará y nos ayudará como personal voluntario y técnico a entender y comprender mejor el momento por el que pasa la persona en su proceso migratorio, haciendo mucho más efectiva y productiva nuestra acción.

Las personas migrantes deben encontrar en su nueva comunidad, los espacios necesarios para poder hablar y compartir. No se trata de los problemas de unos u otros, la vulneración de derechos es un asunto capital para todas y todos. Las emociones son universales y por tanto universal debe ser nuestra mirada hacia la migración.

Nuestra acción social a nivel proactivo, preventivo y de promoción, debe alejar a las personas migrantes de futuros trastornos, duelos mal elaborados o traumas. Importante la creación de programas psicoeducativos y psicosociales que incrementen los factores protectores y la salud mental de los migrantes, como pueden ser preguntas específicas dentro de la acogida que sondeen la esfera emocional, creación de grupos de empoderamiento, de apoyo psicológico, talleres de psicoeducación, espacios de participación que generan un ambiente de inclusión, espacios compartidos con la ciudadanía para hacer más comunidad y fortalecer la resiliencia de todas y todos..

Como interlocutores de las administraciones públicas, y junto a otras entidades y agentes sociales y promotores de salud, no es baladí que la salud emocional de las personas que atendemos en nuestras acciones es una prioridad. Respecto al ámbito de las migraciones es fundamental que estemos en espacios, mesas de diálogo y encuentros que permitan dar la cobertura necesaria en materia de bienestar emocional al hecho migratorio, trabajando en el marco de un plan de intervención comunitaria en el ámbito de las migraciones.

Cáritas tiene como una de sus misiones luchar contra la vulneración de los derechos de las personas. Las leyes de extranjería son herramientas que tiene un Estado para regular el flujo de migrantes en su territorio. Estas leyes son el

estresor principal para los migrantes, unas leyes que dificultan el acceso a derechos esenciales, que tienen que ver con el bienestar físico y emocional de las personas. Nuestro trabajo en este ámbito debe ser evitar el olvido de esta situación dando voz a los participantes que sufren esta dificultad de acceso a derechos básicos inalienables.

Hacer eco de las dificultades de acceso a derechos básicos que tiene la población migrada es hacer eco de la justicia social necesaria para hablar de una ciudadanía inclusiva. La sensibilización y denuncia debe generarse desde la base, desde todos los proyectos y servicios que están en la trinchera. La vulneración de derechos tiene el efecto de enfermar física y emocionalmente, y en el caso de las personas que emigran supone que al hecho de dejar absolutamente todo ALLÍ, los estresores que padecen que no son pocos, les hacen vulnerables dando cabida a un *tsunami emocional* al que deben hacer frente y en el que va a ser fundamental nuestra acogida, atención y acompañamiento de esa fragilidad.

Formar a todos los agentes de Cáritas en la identificación de situaciones de riesgo para la salud mental y emocional de las personas que atendemos, es clave para entender la dimensión global de las problemáticas que presenta la persona. Voluntarios y personal técnico deben adoptar un rol de promotor de la salud frente a la vulnerabilidad. La migración provoca en sus protagonistas un desgaste físico y mental al que podemos ayudar a gestionar si sabemos poner en cada momento la palabra/s adecuadas a lo que sucede ante nosotros. La psicoeducación es una herramienta muy poderosa que permite ser conscientes de que nos pasa, ponerles nombre y apellidos a las sensaciones, pensamientos, emociones que experimentamos nosotros y las personas que atendemos.

Se ha de garantizar desde la administración que las personas que viven un proceso migratorio accedan a los mismos derechos que la ciudadanía, acceso a una vivienda, a un trabajo digno, a una educación de calidad, a una atención sanitaria universal, a una participación en la esfera pública, mientras se trabaja en ello, nuestro día a día en las Cáritas parroquiales es continuar en actitud preventiva y de promoción para evitar que los migrantes, como emprendedores sociales y portadores de ese ADN migratorio de antaño, queden expuestos a un bucle emocional negativo que empañe sus sueños expectativas, sus esperanzas de

avanzar hacia su Dorado particular.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Achotegui, J. *Emigrar en el Siglo XXI. El Síndrome de Ulises. Síndromes del inmigrante con estrés crónico y múltiple*. Ediciones El Mundo de la Mente.2010; pág. 24.

Achotegui.J. *La inteligencia migratoria. Manual para inmigrantes en dificultades*. NED Ediciones. 2017; pág 17-18.

Aparicio.R;Portes.A. *Creecer en España. La integración de los hijos de inmigrantes*.Colección de Estudios Sociales núm. 38 Obra Social “La Caixa”. 2014; pág. 108.

Babiano.J y Fernández Asperilla.A. *La patria en la maleta. Historia social de la emigración española a Europa*.Centro de Documentación de las Migraciones-Fundación 1º de Mayo. 2009; pág 98.

Belkacemi.L. *Amazic. L’odissea d’un algerià a Barcelona*. Llibres de l’Índex . 2005; pág 16. (traducción al castellano).

Cortés Maisonave, Almudena. «*Mujeres migrantes y refugiadas en la Frontera Sur: resistencias de género y violencias encarnadas*». Anuario CIDOB de la Inmigración 2019 (noviembre de 2019), p. 128-140. DOI: doi.org/10.24241/Anuario CIDOB mi.2019.128.

Grinberg. L; Grinberg,R. *Migración y Exilio*. Biblioteca Nueva.1996; pág 25.

Jammeh K. *El Viaje de Kalilu*. Plataforma Editorial. Barcelona. 2009; pág 24.

Jansá. JM. *Inmigración Extranjera en el Estado Español. Consideraciones desde la salud pública*. Rev. Esp Salud Pública 1998;72:168-168. Núm 3 Mayo-Junio 1998.

Martínez.O. *Los Migrantes que no importan*. Icaria Editorial. 2010.

Organización Internacional para las Migraciones OIM ***Informe sobre las migraciones 2022***. OIM. Pág 19.

Organización de las Naciones Unidas
<https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Rascón Gómez. MT ***La importancia de las redes de apoyo en el proceso resiliente del colectivo inmigrante***. Revista de Educação e Humanidades, ISSN-e 2182-018X, ISSN 2182-0171, Nº. 11, 2017, págs. 61-82

Soler.J. ***¿Por qué lloran los inmigrantes?. Sentirse enfermo lejos de casa***. Editorial Milenio. 2009; pág 41

^[1] Achotegui, J. ***Emigrar en el Siglo XXI. El Síndrome de Ulises. Síndromes del inmigrante con estrés crónico y múltiple***. Ediciones El Mundo de la Mente.2010; pág. 24.

^[2] Jammeh K. ***El Viaje de Kalilu***. Plataforma Editorial. Barcelona. 2009; pág 24.

^[3] Grinberg. L; Grinberg,R. ***Migración y Exilio***. Biblioteca Nueva.1996; pág 25.

^[4] Martínez.O. ***Los Migrantes que no importan***. Icaria Editorial. 2010.

^[5] ***Informe sobre las migraciones 2022***. Organización Internacional para las Migraciones OIM. Pág 19.

^[6] <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

^[7] Belkacemi.L. ***Amazic. L'odissea d'un algerià a Barcelona***. Llibres de l'Índex . 2005; pág 16. (traducción al castellano).

^[8] Cortés Maisonave, Almudena. ***«Mujeres migrantes y refugiadas en la***

Frontera Sur: resistencias de género y violencias encarnadas». Anuario CIDOB de la Inmigración 2019 (noviembre de 2019), p. 128-140. DOI: doi.org/10.24241/Anuario CIDOB mi.2019.128.

^[9] Babiano.J y Fernández Asperilla.A. ***La patria en la maleta. Historia social de la emigración española a Europa***. Centro de Documentación de las Migraciones-Fundación 1º de Mayo. 2009; pág 98.

^[10] Soler.J. ***¿Por qué lloran los inmigrantes?. Sentirse enfermo lejos de casa***. Editorial Milenio. 2009; pág 41.

^[11] Achotegui.J. ***La inteligencia migratoria. Manual para inmigrantes en dificultades***. NED Ediciones. 2017; pág 17-18.

^[12] Jansá. JM. ***Inmigración Extranjera en el Estado Español. Consideraciones desde la salud pública***. Rev. Esp Salud Pública 1998;72:168-168. Núm 3 Mayo-Junio 1998.

^[13] Achotegui.J. ***La inteligencia migratoria. Manual para inmigrantes en dificultades***. NED Ediciones. 2017; pág 111..

^[14] Rascón Gómez. MT ***La importancia de las redes de apoyo en el proceso resiliente del colectivo inmigrante***. Revista de Educação e Humanidades, ISSN-e 2182-018X, ISSN 2182-0171, Nº. 11, 2017, págs. 61-82

^[15] Aparicio.R;Portes.A. ***Crece en España. La integración de los hijos de inmigrantes***. Colección de Estudios Sociales núm. 38 Obra Social "La Caixa". 2014; pág. 108.