

Visión y Compromiso™



Recuperándose del duelo de ser inmigrantes

Los Angeles, CA
28 de Septiembre, 2019

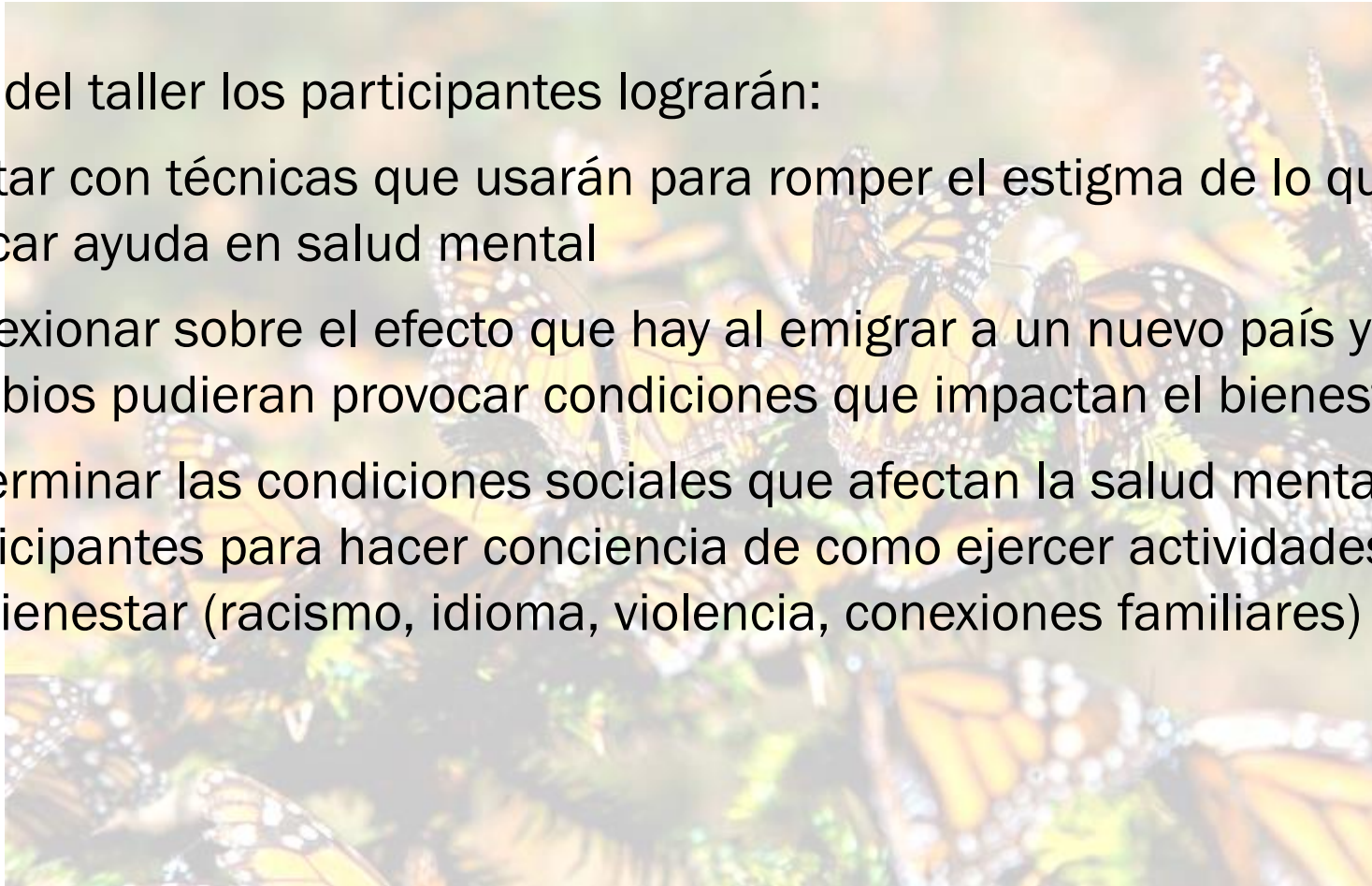
AGENDA

- ✓ **Bienvenida**
- ✓ **Dinámica Grupal**
- ✓ **Meditación**
- ✓ **Definiciones y Conceptos:**
 - ✓ El efecto de emigrar
 - ✓ Vulnerabilidad
 - ✓ Estresores
- ✓ **El impacto en la salud mental**
 - ✓ Estrés
 - ✓ Depresión
 - ✓ Ansiedad/Ataques de pánico
- ✓ **Cierre**

OBJETIVO

Al final del taller los participantes lograrán:

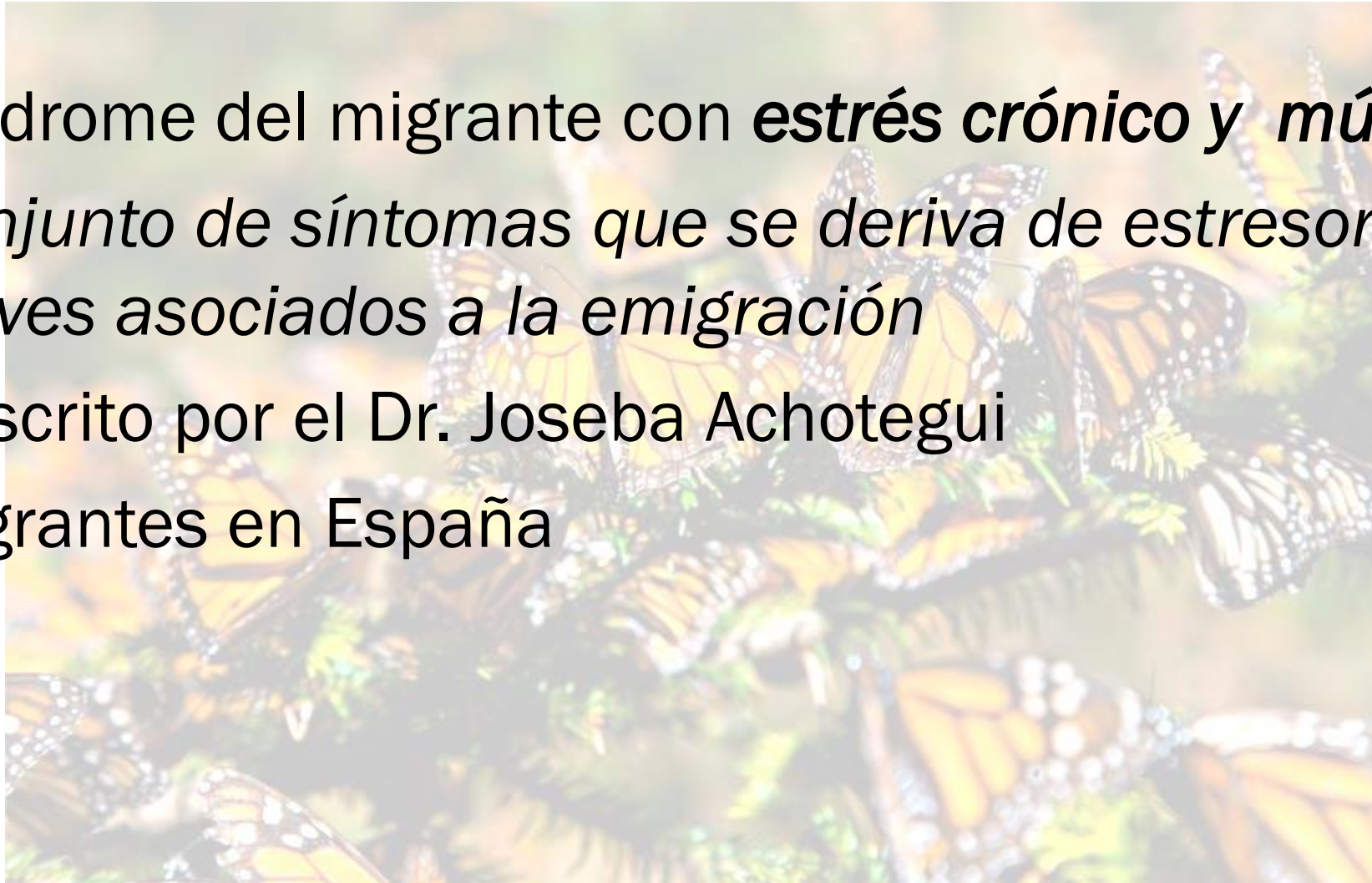
- ✓ Contar con técnicas que usarán para romper el estigma de lo que significa buscar ayuda en salud mental
- ✓ Reflexionar sobre el efecto que hay al emigrar a un nuevo país y como tales cambios pudieran provocar condiciones que impactan el bienestar emocional
- ✓ Determinar las condiciones sociales que afectan la salud mental de los participantes para hacer conciencia de como ejercer actividades que ayuden a su bienestar (racismo, idioma, violencia, conexiones familiares)



SÍNDROME DE ULISES

SÍNDROME DE ULISES

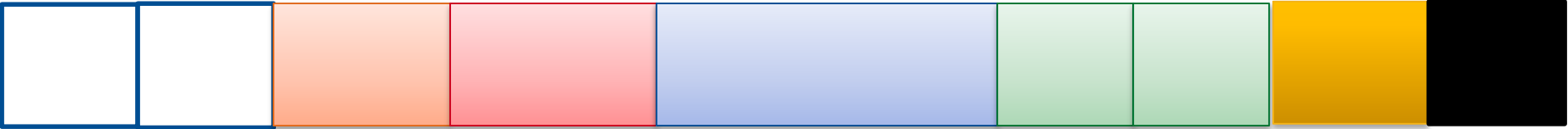
- ❖ Síndrome del migrante con ***estrés crónico y múltiple***
- ❖ *Conjunto de síntomas que se deriva de estresores graves asociados a la emigración*
- ❖ Descrito por el Dr. Joseba Achotegui
- ❖ Migrantes en España



DIFICULTADES QUE MÁS AFECTAN PSICOLÓGICAMENTE A LOS MIGRANTES

- Separación forzada
- Falta de oportunidades:
 - No tener documentos
 - No encontrar trabajo
- Trabajar en condiciones difíciles y de riesgo
- Supervivencia: alimento, casa
- Miedo

NIVELES DE SALUD MENTAL



1. Estado Emocional Equilibrado

2. Problemas de Salud mental (estrés, nerviosismo, tristeza)

3. Síndrome de Ulises

4. Trastornos de Salud Mental: Ansiedad, depresión, estrés

5. Crisis de Salud Mental Peligro para si mismo o para otros

SÍNTOMAS

Alteraciones Psicológicas:

Ansiedad

Depresión

Estrés

Disociación/Confusión

Alteraciones de la memoria y atención

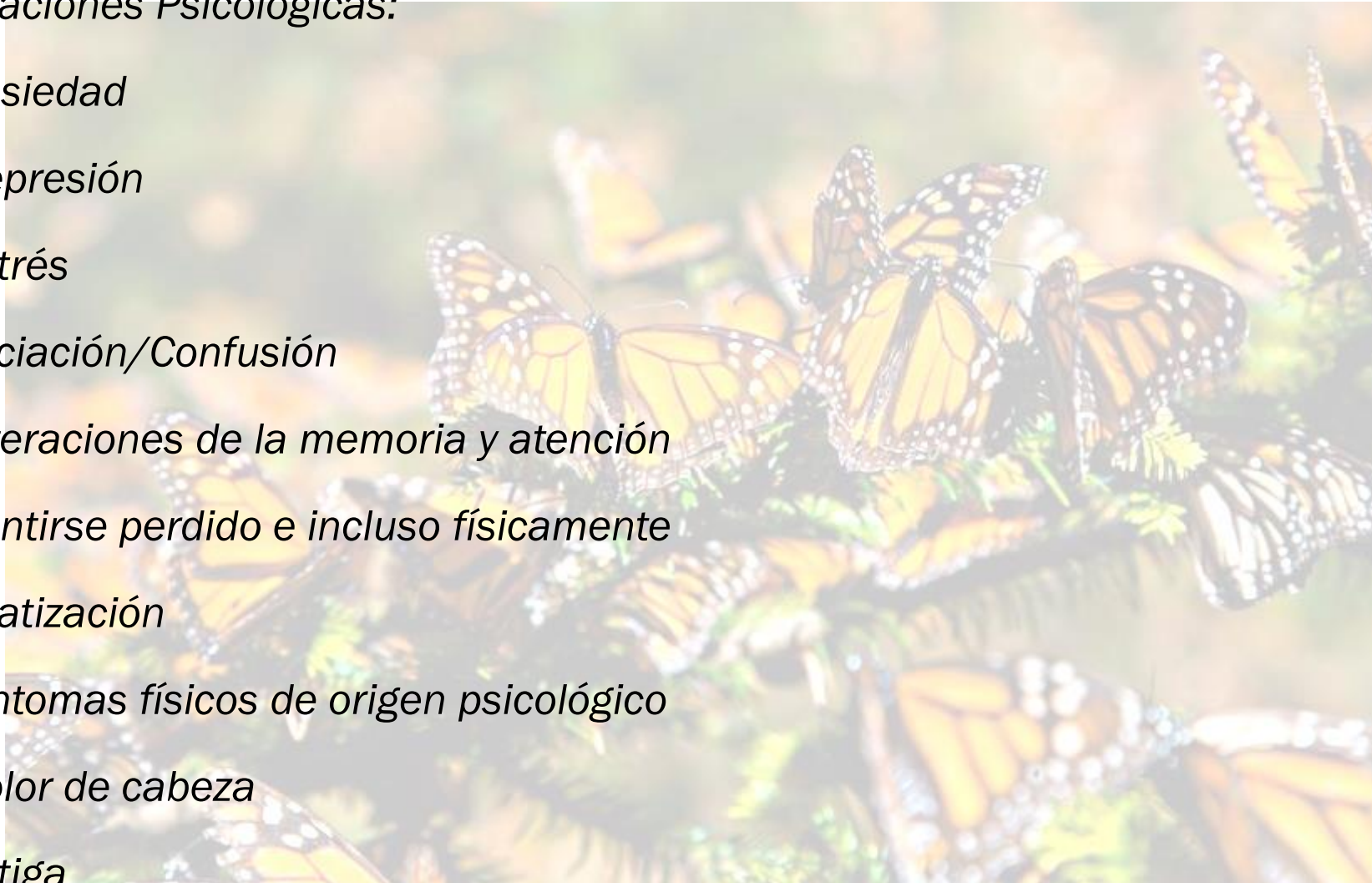
Sentirse perdido e incluso físicamente

Somatización

Síntomas físicos de origen psicológico

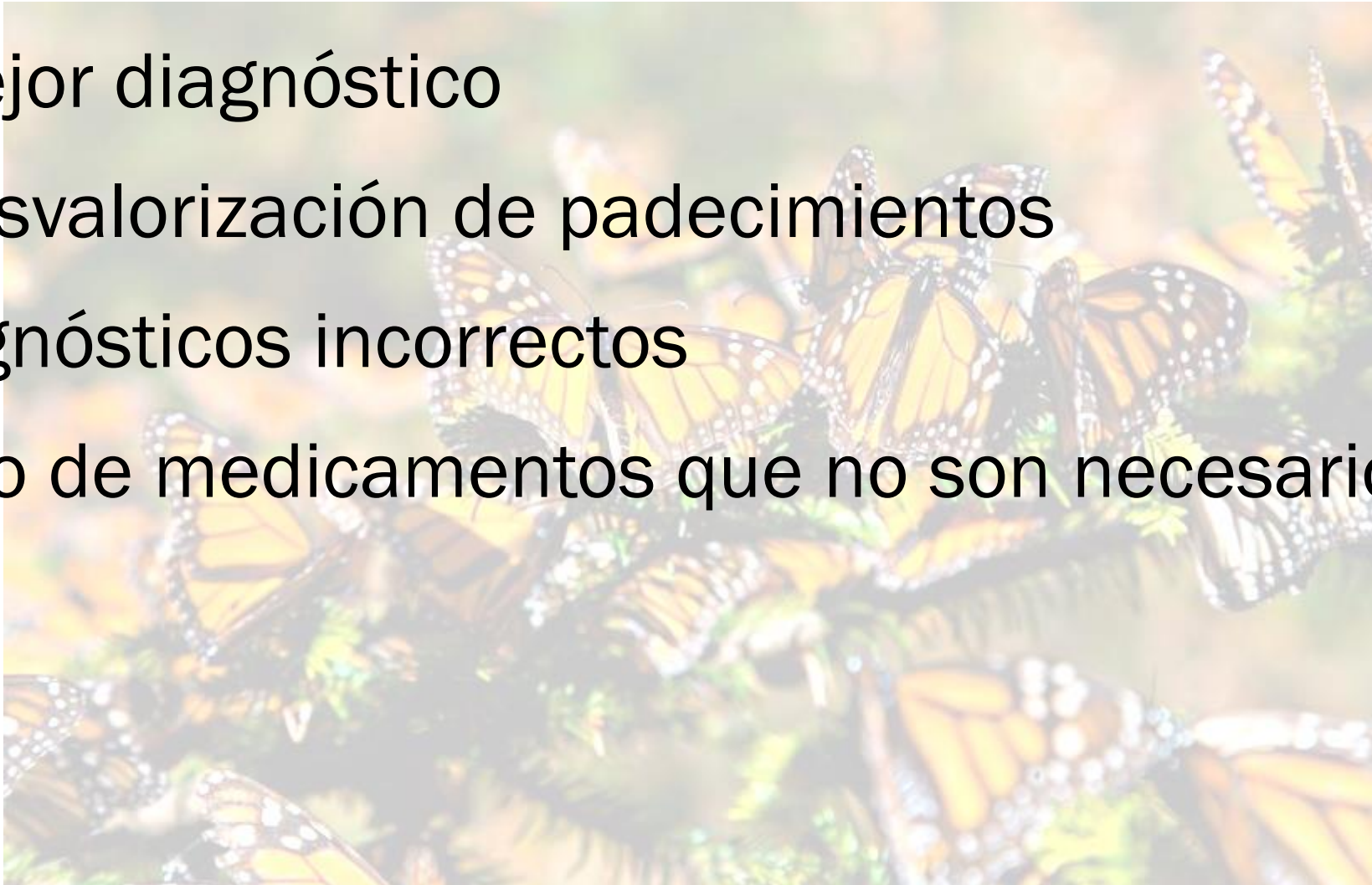
Dolor de cabeza

Fatiga



SÍNDROME DE ULISES

- Mejor diagnóstico
- Desvalorización de padecimientos
- Diagnósticos incorrectos
- Uso de medicamentos que no son necesarios

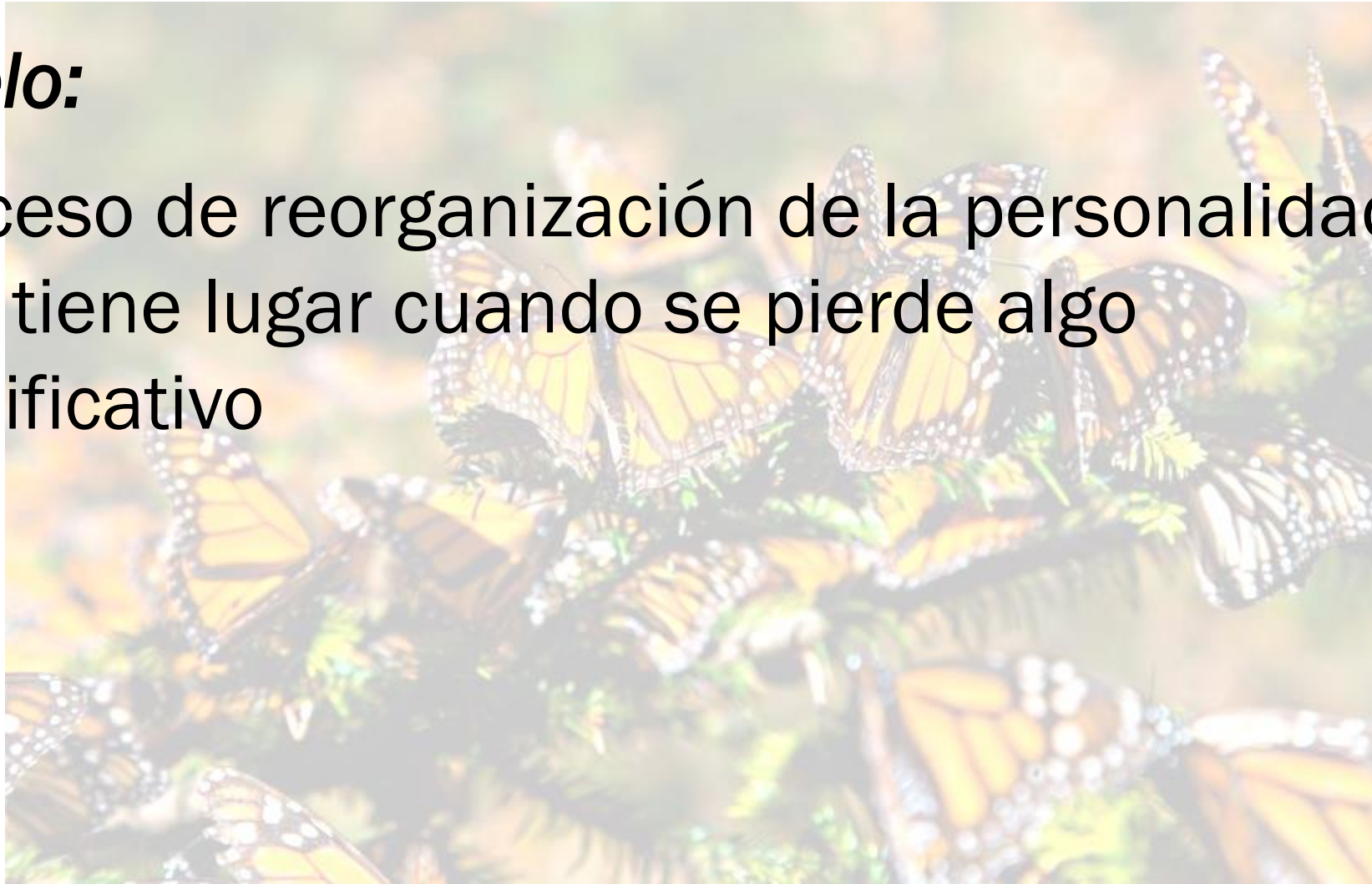


LOS DUELOS DE LA MIGRACIÓN

SÍNDROME DE ULISES

Duelo:

Proceso de reorganización de la personalidad que tiene lugar cuando se pierde algo significativo



7 DUELOS DE LA MIGRACIÓN

- 1. La familia y los seres queridos*
- 2. El idioma*
- 3. La cultura*
- 4. La tierra*
- 5. El estatus social*
- 6. El contacto con el grupo de origen*
- 7. El riesgo para la integridad física*

LA ESCALA DE ULISES

ESCALA DE ULISES

Ejes de Medición:

- ✓ ***Vulnerabilidad:*** Características de la persona que emigra
 - ✓ *Sana o enferma*
 - ✓ *Idioma del lugar de destino*
 - ✓ *Con documentos o no*
- ✓ ***Estresores:*** Circunstancias que afectan a las personas después de emigrar
 - ✓ *Dificultades*
 - ✓ *A mayores dificultades mayor riesgo*

ESCALA DE ULISES: DUELO

- *Simple*
 - *Parte natural de la migración*
- *Complicado*
 - *Serias dificultades*
- *Extremo*
 - *Dificultades grandes*



PREGUNTAS





Miriam Hernandez

Gerente de Capacitación Laboral

miriam@visionycompromiso.org

(213)660-1748



Gracias