



## Síndrome de Ulises

¿Sabía que es posible que nuestra cabeza, nuestro corazón y nuestros pies estén en diferentes lugares al mismo tiempo? Para algunas personas hay un lugar en el que están sus cuerpos y hay lugares adonde vagan sus pensamientos y en los que residen sus corazones. Quizás sus pensamientos y anhelos estén con un ser querido que se encuentra lejos, un hogar remoto o con amigos a los que ya no ven.

Algunas personas que emigran de un lugar a otro y dejan atrás a sus amigos y familiares mientras intentan adaptarse a un lugar nuevo y diferente, podrían experimentar estos pensamientos y anhelos con más intensidad que otras. Esto puede ser estresante. Cuando este estrés provoca síntomas psicológicos y físicos, se denomina el Síndrome de Ulises. El Dr. Joseba Achotegui, quien trabajó durante muchos años con emigrantes e inmigrantes en España, bautizó el síndrome con el nombre del héroe mitológico griego, Ulises. Como muchos de los emigrantes actuales, Ulises vivió innumerables adversidades y peligros lejos de su tierra y de sus seres queridos.

El trabajo del Dr. Achotegui, junto con el de otros, indica que los emigrantes e inmigrantes que experimentan factores estresantes de adaptación (**Duelo Migratorio**) también experimentan síntomas físicos y psicológicos como nerviosismo, migrañas, cefaleas tensionales, insomnio, fatiga, pérdida de apetito, malestar generalizado: el **Síndrome de Ulises**.

Estos síntomas físicos y psicológicos pueden afectar negativamente a nuestra salud y bienestar, y a nuestras relaciones con los demás, incluidos nuestros hijos.



# 7 Duelo Migratorio

Algunos de los que experimentan el Duelo Migratorio también pueden experimentar síntomas físicos y psicológicos conocidos como el Síndrome de Ulises.



## Extrañar a los seres queridos

La incertidumbre de no saber cuándo o si volverá a ver a los seres queridos puede hacer que los emigrantes experimenten una sensación de pérdida y ansiedad.



## La tierra natal y los cambios geográficos

El paisaje y el clima pueden ser diferentes y, en algunos casos, requieren de nuevos conocimientos para movilizarse y adaptarse, así como conseguir los recursos para sobrevivir.



## Desafíos con un nuevo idioma

Las dificultades para aprender un nuevo idioma afectan la vida diaria, la capacidad de encontrar un trabajo, trasladarse en los espacios públicos, comprar, recibir atención médica y adaptarse a una nueva comunidad.



## Cambio en el estatus social

Los profesionales altamente capacitados pueden perder sus cualificaciones y tener que trabajar en empleos muy diferentes a los que tenían y no de acuerdo con su experiencia y sus credenciales. El acceso a oportunidades como la vivienda y la atención médica también puede ser limitado.



## Adaptarse a una nueva cultura

Los valores, los hábitos y las formas de relacionarse pueden ser diferentes en la nueva comunidad y será difícil adaptarse o comprender, mientras que la persona puede echar de menos la música, la comida, el paisaje, los sonidos y los olores del lugar que dejó atrás.



## Pérdida del sentido de pertenencia

A veces los emigrantes se enfrentan al rechazo por ser diferentes y al mismo tiempo sienten que ya no pertenecen a una comunidad ni a la cultura que dejaron atrás.



## Exposición a riesgos físicos y psicológicos

Los emigrantes pudieron sufrir daños físicos y psicológicos durante el viaje a su nueva patria. Aunque emigrar a un nuevo lugar no es fácil y a menudo es una opción que se impone a las personas debido a circunstancias fuera de su control, como la guerra y el hambre, aún hay esperanza...

# 5 Maneras de Sanar

La buena noticia es que hay muchas maneras de sanar, de crear resiliencia y de fortalecernos a nosotros mismos y a nuestras familias. Los cinco factores de protección de Strengthening Families™ ofrecen un marco para abordar el estrés y las estrategias para afrontarlo de una manera saludable.



## Desarrolle resiliencia

Vea la fuerza y la resiliencia en su propia historia de emigración. Alivie el estrés al conectarse con otros, conectarse con la naturaleza, buscar atención de salud mental, comer y dormir bien, hacer ejercicio, respirar profundamente, meditar y tener una práctica o una comunidad espiritual.



## Fomente conocimientos sobre la crianza y el desarrollo infantil

La crianza de los hijos puede ser estresante en cualquier lugar y especialmente en un lugar nuevo y una cultura diferente. Busque clases y recursos para la crianza de los hijos. Se pueden encontrar grupos de apoyo para padres y recursos presenciales y en línea. Consulte los programas de crianza de Hui International.



## Desarrolle conexiones sociales

Establezca relaciones con los más cercanos al compartir actividades y mantener las relaciones con los que están lejos por medio de las redes sociales, llamadas telefónicas y cartas.



## Desarrolle aptitudes sociales y emocionales

Sea el ejemplo de acciones y reacciones saludables. "Lo que hacen los padres... lo harán los hijos". Como padres o tutores, no sólo debemos enseñar a nuestros hijos las habilidades sociales y emocionales, sino que también debemos dar el ejemplo. Sea cálido y receptivo a las necesidades de un niño. Escuche y responda. Establezca expectativas y límites claros. Busque y encuentre lo bueno.



## Conéctese con servicios de apoyo en los momentos de necesidad

Busque apoyo y recursos en la comunidad a través de centros de recursos y programas comunitarios.

Patrocinado por:



Building Stronger Communities...One Life at a Time

Para obtener más información, comuníquese con:



**Hui International**

Lucy Morse Roberts  
Directora Ejecutiva  
Hui International  
lucy@huiinternational.org  
[www.huiinternational.org](http://www.huiinternational.org)



**Fuentes:**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28377064/>

[www.fosteringresilience.com/index\\_parents.php](http://www.fosteringresilience.com/index_parents.php)

<https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/11/About-Strengthening-Families.pdf>

<https://hiauch.files.wordpress.com/2018/12/deuils-migratoires-syndrome-dulyse-en.pdf>

Achotegui, J. 1995. Migrar, duelo, dolor. *El Viejo Topo*. Número 90.

Achotegui, J. 2002. *La depresión en los inmigrantes. Una perspectiva transcultural*. Editorial Mayo. Barcelona.