

El duelo migratorio: una realidad que requiere atención y acción

Por: Alejandro Hidalgo Zamorano. 12/05/2024

El duelo migratorio es una realidad que afecta a millones de personas en todo el mundo, y que implica dejar atrás un hogar y enfrentar nuevos desafíos en un lugar desconocido. La educación socioemocional, los liderazgos inclusivos, la sensibilidad de género y la educación ambiental son estrategias clave para ayudar a los migrantes a enfrentar este proceso. La promoción de la empatía, la inclusión y la diversidad son fundamentales para crear entornos sociales y laborales más acogedores y respetuosos para los migrantes, y los proyectos que buscan el triple impacto: educativo, social y ambiental, pueden ser una herramienta valiosa para apoyarlos en su proceso de adaptación emocional y social.

La migración es un fenómeno global que afecta a millones de personas en todo el mundo. [Según cita la OIM \(ONU Migración\)](#), en el año 2020, se registraron 281 millones de migrantes internacionales, lo que representa un aumento del 51% en comparación con el año 2000. La migración puede ser una experiencia emocionalmente compleja, ya que implica dejar atrás un hogar, una familia y una comunidad, y enfrentar nuevos desafíos en un lugar desconocido. El duelo migratorio es un término que se utiliza para describir el proceso de adaptación emocional que experimentan quienes migran cuando dejan atrás su hogar y enfrentan nuevas situaciones en un lugar desconocido.

Como migrante, he experimentado en carne propia los desafíos y las recompensas de iniciar una nueva vida en un lugar desconocido. Abrir nuevas redes, enfrentar la burocracia de la extranjería, la inestabilidad laboral y el reinicio desde cero son solo algunas de las pruebas que se presentan en este camino. Sin embargo, en medio de la incertidumbre y los cambios constantes, he encontrado en el trabajo emocional un refugio, una herramienta poderosa para buscar equilibrio y fortaleza. La empatía, el amor propio y la resiliencia se han convertido en mis aliados en esta travesía, permitiéndome afrontar los desafíos con valentía y compasión.

El duelo migratorio puede manifestarse de diferentes maneras, como la tristeza, la

ansiedad, la soledad y la incertidumbre. Las y los migrantes pueden experimentar dificultades para adaptarse a su nuevo entorno, establecer relaciones sociales y encontrar trabajo. Además, pueden enfrentar barreras lingüísticas, culturales y sociales que podrían dificultar su integración en la sociedad receptora.

Sin embargo, existen diferentes estrategias que ayudan a enfrentar el duelo migratorio. En primer lugar, es importante reconocer y aceptar las emociones que surgen durante el proceso migratorio. Las y los migrantes pueden sentirse abrumados por las emociones que experimentan, y es importante que encuentren un espacio seguro para expresar sus sentimientos y buscar apoyo.

En segundo lugar, es fundamental promover su educación socioemocional. Esta puede ayudar a desarrollar habilidades para enfrentar los desafíos emocionales que surgen durante el proceso migratorio. En ella pueden incluirse talleres, cursos y programas que enseñen a las personas migrantes a gestionar el estrés, la ansiedad y la tristeza, y a desarrollar habilidades para la comunicación, la empatía y la resolución de conflictos.

En tercer lugar, es importante promover la inclusión y la diversidad en las sociedades receptoras. Los liderazgos inclusivos pueden ayudar a crear entornos sociales y laborales más acogedores y respetuosos para las personas migrantes. Las y los líderes inclusivos pueden promover la diversidad y la inclusión en sus organizaciones y comunidades, y crear espacios seguros y respetuosos para todos los miembros de la sociedad.

En cuarto lugar, es fundamental promover la sensibilidad de género en el proceso migratorio. Esta puede ayudar a garantizar que las necesidades y los derechos de las mujeres migrantes sean respetados y protegidos. La sensibilidad de género puede incluir la promoción de la igualdad, la prevención de la violencia de género y la promoción de la participación de las mujeres en la toma de decisiones.

Por último, es importante promover la educación ambiental en el proceso migratorio. Esta ayuda a quienes migran a desarrollar habilidades para cuidar el medio ambiente y promover la sostenibilidad en sus nuevas comunidades. La educación ambiental puede incluir talleres, cursos y programas que enseñen a las personas migrantes a reducir su huella de carbono, a reciclar y a utilizar recursos naturales de manera sostenible.

El duelo migratorio es un proceso emocional complejo que afecta a millones de personas en todo el mundo. Sin embargo, existen diferentes estrategias que pueden ayudar a enfrentarlo a quienes lo sufren, como la educación socioemocional, los liderazgos inclusivos, la sensibilidad de género y la educación ambiental. Los proyectos que buscan el triple impacto: educativo, social y ambiental, pueden ser una herramienta valiosa para apoyar a las y los migrantes en su proceso de adaptación emocional y social. Es importante fomentar la empatía y la inclusión en las sociedades receptoras, y promover la diversidad y la sostenibilidad en nuestras comunidades.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: El diario de la educación. Pol Rius

Fecha de creación

2024/05/12