

Estrés migratorio y salud mental

Karmele Salaberria Irizar y Analía del Valle Sánchez Haro
Universidad del País Vasco (España)

El proceso migratorio supone hacer frente a múltiples situaciones de estrés y supervivencia que afectan a muchas áreas de la vida. El estrés se puede prolongar durante años y es intenso y relevante. El principal recurso del inmigrante es su salud física y mental que puede dañarse en el proceso de adaptación migratoria. En este estudio, se analiza la sintomatología y el nivel de autoestima de 65 inmigrantes de primera generación residentes en Guipúzcoa que acuden a un programa de apoyo psicológico y se indaga si pueden existir diferencias en función de la situación legal y el tiempo de permanencia. Los resultados muestran que los inmigrantes presentan altos niveles de estrés migratorio, sintomatología clínica y bajos niveles de autoestima. Los inmigrantes en situación irregular cuentan con menor apoyo familiar, menores ingresos económicos y más estrés migratorio. Las personas que llevan cinco o más años de permanencia, se sienten menos vulnerables pero presentan mayores niveles de hostilidad. Estos resultados plantean la necesidad de ofrecer dispositivos de ayuda psicológica a modo de prevención primaria.