

## **La Psicología de la migración: efectos psicológicos de la movilidad y su impacto social.**

### ***The Psychology of Migration: Psychological Effects of Mobility and its Social Impact***

Francis Yrama Araque-Barboza <sup>1</sup>, Andrea Andromeda Garcia-Puello<sup>2</sup>, Elisama Beltran de la Rosa<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Doctora en ciencias humanas. Universidad Metropolitana de Barranquilla <https://orcid.org/0000-0001-7420-520X>. [faraque@unimetro.edu.co](mailto:faraque@unimetro.edu.co)

<sup>2</sup> Magister en educación, Universidad Metropolitana de Barranquilla <https://orcid.org/0000-0002-3490-5022> [andrea.garcia@unimetro.edu.co](mailto:andrea.garcia@unimetro.edu.co)

<sup>3</sup> Doctora en Psicología Comportamiento y Cognición, Universidad Metropolitana de Barranquilla <https://orcid.org/0000-0002-3119-2944> [elisama.beltran@unimetro.edu.co](mailto:elisama.beltran@unimetro.edu.co)

#### **Resumen**

El movimiento de personas de un lugar a otro en busca de mejores oportunidades trae un tremendo estrés en sus vidas personales. Como en muchos casos tienen que dejar a su familia atrás, los efectos del duelo, el estrés y la ansiedad se manifiestan en gran medida. No solo pierden a sus seres queridos, sino que, debido a todos los cambios, su entorno, cultura e identidad también sufren un gran impacto, lo que añade aún más a sus problemas de salud mental. No solo enfrentan luchas emocionales, sino que también enfrentan el desafío de reconstruir sus vidas en una sociedad totalmente diferente, lo que les dificulta adaptarse a un nuevo entorno. Lo que hace esto aún peor es que hay obstáculos psicológicos, socioculturales y emocionales que hacen que la aceptación sea casi imposible. El proceso no solo les hace perder a sus seres queridos, sino que la nueva sociedad también se niega a aceptarlos.

Es necesario estudiar cómo las políticas migratorias, así como las condiciones sociales, impactan las vivencias de los emigrantes desde un enfoque sociológico. Estas políticas pueden dividirse en excluyentes o inclusivas. Las políticas excluyentes ocultan el estrés, provocando una mayor marginalización; en cambio, las políticas inclusivas posibilitan un mejor grado de integración social. Las instituciones sociales del país receptor también la discriminación y la segregación, influyen caprichosamente en el modo en que los inmigrantes viven su proceso de adaptación. En este artículo, me propongo abordar el cruce de los factores psicológicos y las variables sociales que afectan al bienestar de los emigrantes, con un ángulo holístico que abarque ayuda psicológica junto con políticas de migraciones inclusivas para promover su integración.

**Palabras clave:** sociología, estrés, integración, políticas migratorias, migración

## Abstract

The movement of people from one place to another in search of better opportunities brings tremendous stress to their personal lives. As in many cases they have to leave their families behind, the effects of grief, stress, and anxiety are greatly magnified. Not only do they lose their loved ones, but due to all the changes, their environment, culture, and identity also suffer a great impact, which adds even more to their mental health problems. Not only do they face emotional struggles, but they also face the challenge of rebuilding their lives in a totally different society, making it difficult for them to adapt to a new environment. What makes this even worse is that there are psychological, sociocultural, and emotional obstacles that make acceptance almost impossible. The process not only causes them to lose their loved ones, but the new society also refuses to accept them.

It is necessary to study how immigration policies, as well as social conditions, impact the experiences of immigrants from a sociological perspective. These policies can be divided into exclusionary or inclusive. Exclusionary policies hide stress, causing greater marginalization; inclusive policies, on the other hand, enable a better degree of social integration. The social institutions of the receiving country, as well as discrimination and segregation, also capriciously influence the way immigrants experience their adaptation process. In this article, I propose to address the intersection of psychological factors and social variables that affect the well-being of migrants, with a holistic approach that encompasses psychological support along with inclusive migration policies to promote their integration.

**Keywords:** Sociology, stress, integration, migration policies, migration

## Introducción

El fenómeno de la migración se puede definir como un movimiento que geográficamente traslada a personas de un lugar a otro. Dentro de estos desplazamientos, la movilidad humana ha tenido diferentes motivaciones, como lo son la globalización, y las políticas migratorias creadas a partir de crisis políticas, económicas y del cambio climático. Mientras que el desplazamiento de personas por estas causas trae consigo el sufrimiento de impacto psicológico en la salud mental del individuo y el bienestar emocional, por otro lado, también impacta profundamente a las sociedades receptoras. Con respecto a esto último podemos observar que los efectos no se limitan tanto a la parte geográfica integra un conjunto de impactos psicológicos y sociales (Quintero-Bayona et al., 2021).

Desde el punto de vista de la psicología, los migrantes enfrentan retos emocionales considerables como el duelo, la ansiedad, el estrés, y la pérdida de identidad. Estos impactos suelen ser más intensos en casos de desplazamiento forzado, como en el caso de refugios o migraciones por conflictos bélicos o desastres naturales. Los migrantes no solo deben adaptarse a un nuevo entorno, sino que también deben someterse a un proceso de desvinculación de su país de origen, lo que genera un profundo sentimiento de pérdida y desconcierto. A su vez, la cultura, el idioma y las condiciones económicas añaden a una sensación de alienación, que deteriora más el bienestar psíquico (Fernández-niño et al., 2018).

La psicología de la migración estudia cómo las experiencias vividas a lo largo del proceso migratorio influyen en la autopercepción y la percepción del entorno del individuo. El estado de estar desarraigado, la inseguridad en la nueva sociedad y la lucha por reconstruir un sentido de identidad en un entorno ajeno son algunas de las facetas que influyen en la salud mental de los migrantes (Valera, 2018). En muchas ocasiones, la migración puede ser considerada como una forma de trauma psicológico, especialmente cuando las personas experimentan pérdidas sustanciales o son testigos de circunstancias violentas o persecutorias. La resistencia psicológica de los migrantes es crítica para comprender su adaptación y supervivencia en un nuevo entorno social (Agatiello & Levoy, 2020).

Desde una perspectiva sociológica, el impacto de la migración en los individuos debe ser entendido en relación con las estructuras sociales de los países anfitriones. Las políticas migratorias, las actitudes de la población local y las normas sociales moldean de manera crítica el proceso de integración de los migrantes. Las barreras estructurales como la discriminación, la xenofobia y la segregación social son comunes en muchos países para los migrantes (Canales et al., 2019). Estas barreras no solo obstaculizan la asimilación, sino que también conducen al aislamiento social y, en muchos casos, a un deterioro del bienestar psicológico. La exclusión social y la marginación impuestas a los migrantes pueden aumentar el estrés y la ansiedad, lo que impacta negativamente en su salud mental (Izcarra-Palacios, 2025).

La integración de los migrantes en las sociedades receptoras se ve influenciada por factores psicológicos y sociales, lo cual requiere una comprensión más profunda. A nivel sociológico, resulta relevante estudiar cómo las políticas migratorias y las políticas sociales impactan en la relación que tienen los migrantes con la vida social, el trabajo, y el acceso a servicios prioritarios como la educación y la salud (Potts et al., 2021). Por otra parte, estas políticas migratorias también pueden producir desconfianza y un sentido de inseguridad entre los migrantes, aumentando el estrés y afectando negativamente su salud mental (Rho, 2024).

De los tópicos más relevantes en relación con la psicología de la migración, se encuentra el concepto de “migración como trauma”. Abandonar el hogar, y el riesgo y la incertidumbre que esto implica, conlleva vivir en un entorno desconocido que pueda marcar profundamente a la persona emocionalmente. Asimismo, la escasez de empleo, la pérdida de redes de apoyo social, y la falta de estabilidad incrementan la sensación de vulnerabilidad que viven muchos migrantes. Esta experiencia, asociada con la lucha por adaptarse a las normas culturales de la sociedad de acogida, puede propiciar un conflicto interno en los migrantes que intentan combinar su identidad anterior y la nueva (Yujra & Akermano, 2024).

La resiliencia de los migrantes es otro concepto central en la psicología de la migración. A pesar de las dificultades emocionales y sociales, muchos migrantes poseen una notable capacidad para adaptarse y prosperar en su nuevo entorno. Esta resiliencia puede estar influenciada por factores como el apoyo social disponible de la comunidad migrante, el acceso a servicios de salud mental y una actitud positiva hacia el cambio (Caprari-Ayala et al., 2024). Sin embargo, estas respuestas adaptativas positivas también dependen de las circunstancias bajo las cuales ocurre la migración. Por ejemplo, aquellos migrantes que



llegan a sociedades abiertas e inclusivas tienen una mayor probabilidad de superar dificultades emocionales en comparación con aquellos que se encuentran en contextos excluyentes y discriminatorios (Fanega-Valencia & Benavent-Vallès, 2024).

Desde la psicología social se ha estudiado el sentido de comunidad y pertenencia como un elemento esencial para la integración de los migrantes. La posibilidad de establecer nuevas relaciones y de participar activamente en la vida comunitaria es, sin duda, un importante recurso para el bienestar emocional de los migrantes. La construcción de un “hogar” en el nuevo país, aunque no sea el mismo físicamente, mitiga el soliloquio y contribuye a mejorar la autoestima y la identidad del migrante. Las políticas de los países receptores que favorecen la inclusión, así como el apoyo psicosocial, pueden mitigar los efectos de la migración en la salud mental de los migrantes (León, 2020).

También es fundamental considerar la migración transnacional, es decir los flujos migratorios que no se limitan a un único desplazamiento, sino que incluyen movimientos en reposicionamiento cíclicos al país de origen y al país de acogida. Este tipo de migración da lugar a un contexto donde los migrantes mantienen vínculos fuertes con su lugar de origen e, igualmente, deben cumplir con normas y expectativas del lugar de acogida. Desde este enfoque, los transnacionalismos de las migraciones plantean psicológicamente la lucha por el equilibrio de dos identidades culturales, lo que puede resultar en tensiones internas y estrés (Eguiluz, 2023).

Los hijos de los migrantes, al igual que sus padres, deben realizar el complejo proceso de integrar dos culturas. Además, en muchos casos deben balancear las tradiciones y expectativas familiares con los modos de vivir de la sociedad en la que han nacido. Esto puede traer consigo una falta de rumbo, así como una lucha interna que impacta su identidad, lo cual afecta su desarrollo social y emocional. En este sentido, la psicología de la migración no solo se debe centrar en el sufrimiento de los adultos migrantes, sino también en las otras generaciones que, además, desde muy temprana edad se ven obligados a lidiar con retos en el proceso de adaptación (Huertas-Hernández, 2020).

Analizar el flujo migratorio a la luz de sus consecuencias sobre las personas y las sociedades que lo reciben, implica estudiar la interrelación entre factores de naturaleza psicológica y social. Con este enfoque también se abordará la necesidad de políticas que favorezcan la integración de los migrantes, así como el bienestar psicológico de estos y la carencia de políticas más completas para atender las complejas realidades emocionales y sociales que la migración entraña (Cieza-Paquiyaury et al., 2022).

Por último, es imperativo comprender que la migración es un fenómeno que no solo conlleva un profundo cambio personal, sino también una profunda reestructuración social y sistemática en la nación receptora. La inclusión del inmigrante no es sencillamente un desafío personal; es un tema altamente social que demanda colaboración y aglutina un sentir donde todos los individuos de la comunidad tengan la oportunidad de vivir en un entorno amable, acogedor, respetado y compasivo (Calvo et al., 2021).

### **Enfoque Metodológico**

Este artículo se adhiere a un enfoque cualitativo porque tiene como objetivo comprender y reflexionar sobre los efectos psicológicos en los migrantes considerando la movilidad y reubicación de personas, y cómo estos factores influyen en la integración social en las sociedades receptoras. La investigación gira en torno a una metodología analítico-reflexiva que permite una exploración profunda de los fenómenos de migración y adaptación desde diferentes ángulos. Con el enfoque en las experiencias subjetivas de los migrantes y el impacto social de tales experiencias vividas, se ha empleado una combinación de revisión bibliográfica y análisis crítico para abordar las múltiples capas de este proceso (Fachelli, 2018).

### **Revisión Bibliográfica**

Para recopilar información, primero realicé una revisión bibliográfica de los aspectos psicológicos de la migración, los efectos emocionales del desplazamiento forzado y las consecuencias de las políticas migratorias sobre la salud mental de los migrantes. La revisión se restringió a artículos científicos, libros y literatura académica que aborde el rango completo de dimensiones psicológicas y sociológicas del fenómeno migratorio. Este enfoque permitió un análisis comparativo de diferentes teorías y conceptos clave, así como hallazgos empíricos, lo que me dio una comprensión de cómo la migración influye en la identidad, el bienestar emocional y las relaciones sociales de los migrantes (Hernández-Sampieri & Mendoza-Torres, 2018).

Además, se revisó los informes de organizaciones internacionales como la ONU y la OIM (Organización Internacional para las Migraciones) que proporcionan información sobre las circunstancias de los migrantes en diferentes partes del mundo, así como las consecuencias psicológicas del desplazamiento. Este tipo de documentos ayudaron a entender las tendencias generales de la migración y su impacto en las comunidades receptoras, los mecanismos de integración social y los servicios de apoyo disponibles para los migrantes (Carrizo & Moller, 2018).

### **Análisis de Estudios y Enfoques Psicológicos Relevantes para la Migración**

Se incorpora el análisis de estudios previos relacionados con los efectos psicológicos de la migración, tales como el estrés, el duelo y la ansiedad, así como cómo interactúan con los sistemas sociales y culturales de los países anfitriones. Para este propósito, las teorías psicológicas sobre el trauma relacionado con la migración, la resiliencia, el duelo y la adaptación intercultural fueron el punto focal de este estudio. Además, se incluyen conceptos de la psicología social que abordan cómo la migración afecta la percepción de la identidad y el sentido de pertenencia (Fachelli, 2018).

### **Método Analítico**

El análisis se llevó a cabo utilizando un enfoque crítico y reflexivo que busca integrar las perspectivas psicológicas y sociológicas sobre la migración. La metodología empleada es de tipo inductivo, lo que significa que se buscan conclusiones generales a partir de una exploración profunda de fenómenos específicos observados en estudios y literatura previos. A través de este análisis, fue posible construir una narrativa que describe no solo el impacto psicológico inmediato del desplazamiento, sino también los desafíos de salud mental a largo plazo del migrante, con una exploración de las barreras socioculturales a su integración en las sociedades anfitrionas (Carrasco-Cursach, 2018).

### **Tipo de Información**

Para este caso, se obtuvieron como primarias todos los estudios y reportes hechos por universidades y organizaciones no gubernamentales que se dedican al trabajo con migrantes. Algunos de los casos de mayor relevancia incluyen investigaciones acerca de la implementación de políticas migratorias y sus efectos en la salud mental, así como el duelo cultural en psicología y la discriminación en sus múltiples formas en la vida posterior al asentamiento temporal (Medina et al., 2023).

También se evaluaron estudios longitudinales en la psicología del emigrante, específicamente las diferencias en el funcionamiento psicológico de los emigrantes económicos, políticos o refugiados, lo que permitió un mejor entendimiento acerca de los factores que afectan la integración y la salud psicoemocional de los migrantes (Mosquera-Ayala, 2019).

### **Enfoques Acercamientos**

De la misma forma, se realizó una revisión de la política migratoria vigente y cómo estas afectan la salud psicológica de dichas poblaciones. Se estudiaron los sistemas inclusivos y por exclusión y cómo estos durante los dos espacios temporales impactan el bienestar psíquico y la cohesión social. Se resaltaron movimientos sociológicos y psicológicos que muestran cómo el hábitat sociopolítico condiciona la adaptación y superación de las personas migrantes (Casasempere-Satorres & Vercher-Ferrándiz, 2020).

Por último, se aplicó un enfoque comparativo que analizó cómo respondían emocional y psicológicamente los migrantes en virtud de sus características personales (edad, género y cultura) y el tipo de sociedad receptora (abierta o restrictiva). A través de este análisis, fue posible determinar las experiencias compartidas de migrantes de múltiples partes del mundo y formular sugerencias fundamentadas en la evidencia sobre cómo optimizar el respaldo psicosocial a los migrantes en los países de acogida (Rosales-Cevallos, 2022)

### **Resultados**

Analizar los efectos psicológicos de la migración y sus impactos sociales, a partir de una revisión de la literatura y el enfoque reflexivo adoptado, revela conjuntos distintos de ideas que demuestran los efectos de la movilidad humana tanto para los migrantes como para las

sociedades receptoras. En esta sección, se esbozan los hallazgos más pertinentes de la literatura previa y el análisis crítico de la literatura sobre migración, psicología y sociología.

Una observación importante es que los migrantes experimentan un considerable sufrimiento psicológico al inicio del viaje debido a la incertidumbre, la inseguridad y el duelo por la pérdida del hogar, la cultura y las redes sociales. Esta forma de sufrimiento psicológico, denominada "duelo migratorio", se manifiesta como un profundo sufrimiento, que puede durar semanas o meses después de la llegada. El dolor emocional, que es parte del proceso migratorio, se complica con la nostalgia y la confusión, lo que deteriora la salud mental y el bienestar general (Armijos-orellana et al., 2022).

El duelo relacionado con la pérdida de la patria, la familia y la cultura, así como el estrés asociado con la adaptación a nuevas reglas y entornos, desempeñan un papel significativo en los meses iniciales de la migración. A menudo, el estrés derivado de la inseguridad legal, como la falta de documentación, o la inseguridad económica, como la dificultad para conseguir empleo, agrava las dificultades emocionales de los migrantes. Además, la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático (TEPT), especialmente entre aquellos que migran debido a conflictos o violencia, pueden ocurrir por estos factores (Mutis et al., 2021).

A pesar de las graves consecuencias, muchos migrantes demuestran una resiliencia encomiable. Aunque desafiante, el proceso de adaptación ofrece una oportunidad para un considerable desarrollo personal. Estos son facilitados por la actitud positiva hacia el cambio y el apoyo social de la comunidad migrante. Sin embargo, existen variaciones en la resiliencia debido al nivel educativo, la edad y la red de apoyo en el país anfitrión (Sánchez-r & Riosmena, 2021). Un hallazgo notable es que la política de inmigración desempeña un papel fundamental en la adaptación y el bienestar psicológico de los migrantes. Las restricciones a la inmigración tienden a aumentar la ansiedad y el estrés, ya que los migrantes perciben un entorno hostil, lo que agudiza su sensación de vulnerabilidad. Por otro lado, las políticas de inclusión que promueven la integración, como el acceso a la atención médica, la educación y los derechos laborales, tienden a aliviar los problemas de adaptación y a reducir los impactos negativos en la salud mental (Eguiluz, 2023).

El estudio demostró que la discriminación y la xenofobia son factores fundamentales que afectan la salud mental de los migrantes. La marginación social y los estereotipos culturales que encuentran en la sociedad receptora pueden amplificar los impactos en la salud mental del desplazamiento. Los migrantes que enfrentan estas actitudes discriminatorias y racistas se vuelven más susceptibles al estrés crónico, la ansiedad y la depresión. Esto resalta la necesidad de legislaciones que protejan y defiendan la diversidad cultural y promuevan la igualdad (Zambrano-Vera & Hidalgo-Ávila, 2020).

En el caso de la migración transnacional, parece que las redes sociales y las tecnologías de telecomunicaciones forman una parte integral del fenómeno. Con estos medios, los migrantes pueden aliviar parte de la soledad y el aislamiento al mantenerse en contacto con familiares y amigos del país de origen. Sin embargo, este contacto constante también puede evocar



sentimientos de decepción, culpa o frustración, particularmente cuando no hay medios económicos o políticos disponibles para regresar a casa (Calvo et al., 2021).

Hay un fenómeno a través del cual los migrantes transforman y redefinen la identidad. El contexto social al que se trasladan crea un conjunto de diferencias culturales, lingüísticas y socioeconómicas que genera "otredad" entre los migrantes, y esto afecta su bienestar mental. Para combatir esta forma de alienación, un paso crucial implica el desarrollo de una identidad híbrida, que consiste en algunos elementos de la cultura de la sociedad anfitriona y en su mayoría de la de los migrantes (Barrios, 2021).

El fenómeno de la migración también impacta a las generaciones posteriores. Los hijos de migrantes enfrentan el desafío de fusionar dos culturas porque son criados en una cultura diferente. Típicamente, luchan con conflictos internos sobre si aceptar su origen o asimilarse completamente a la sociedad receptora. Estos procesos de adaptación cultural generan tensiones emocionales que pueden obstaculizar el desarrollo psicológico de los jóvenes migrantes (Tapia-Bravo, 2020).

Las comunidades migrantes son importantes en la mitigación de los efectos psicológicos del desplazamiento y la integración. La ayuda mutua, las redes informales y las organizaciones comunitarias proporcionan un lugar seguro donde los migrantes pueden acceder a asistencia emocional y práctica. Estos espacios ayudan a reducir el aislamiento, fomentan un sentido de pertenencia y permiten a los migrantes enfrentar los desafíos emocionales asociados con la migración (Bitar, 2022).

El trauma de la migración forzada o el desplazamiento de personas debido a la guerra, e incluso la violencia, puede tener efectos psicológicos duraderos como el TEPT (trastorno de estrés postraumático). Como hemos mencionado anteriormente, incluso aquellos que experimentaron una migración más voluntaria pueden sufrir efectos relacionados con el estrés crónico, duelo no resuelto, y adaptación a nuevas normas sociales durante largos períodos de tiempo. El estrés y el duelo como las respuestas más predominantes, seguidos por la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático (Blouin, 2020).

La provisión de servicios de salud mental adecuadamente es otra importante conclusión. Pese a la creciente demanda de apoyo psicológico, muchos migrantes no cuentan con servicios de salud mental en los países receptores por motivos económicos, lingüísticos, y culturales. El limitado acceso a estos servicios no solo agrava los efectos psicológicos del desplazamiento, sino que, a su vez, contribuye al estigma asociado con la búsqueda de ayuda psicológica. Esto resalta la necesidad de elaborar políticas públicas que garanticen el acceso a los servicios de salud mental y su atención con sensibilidad cultural (Rojas-Miliano et al., 2021).

Los resultados proporcionados en la figura dos ilustran los resultados de una encuesta sobre el acceso a servicios de salud mental en los países receptores. El gráfico demuestra que una gran parte de los migrantes, sobre todo los que se encuentran en condición irregular, reportan no tener acceso a atención psicológica adecuada. Las políticas inclusivas son cruciales para mejorar la integración social y mitigar los efectos psicológicos adversos. Los países que tienen políticas de inmigración abiertas y facilitan la inclusión de inmigrantes en la fuerza

laboral, la educación y los servicios sociales tienen mejores resultados en la integración social y el bienestar de los migrantes. Este hallazgo resalta la importancia de formular políticas de inmigración que vayan más allá de consideraciones de seguridad para abarcar el bienestar, la salud y la salud mental de los migrantes (Klimenko et al., 2020).

Desde una perspectiva sociológica, la migración tiene un impacto profundo en las sociedades receptoras. En el proceso de adaptarse a nuevos entornos, los migrantes diversifican las esferas social y económica de la sociedad. Sin embargo, una falta de políticas inclusivas puede llevar a tensiones sociales subyacentes que son alimentadas por prejuicios y xenofobia dirigidos a los migrantes y a la sociedad en su conjunto. Estos efectos sociales también repercuten en la salud mental de los migrantes, quienes pueden sentirse rechazados o desconectados de la sociedad que los recibe (Otero-cortés et al., 2024).

Como punto final, los resultados obtenidos ilustran que la migración es un proceso multifacético y complejo que implica efectos psicológicos tanto a corto como a largo plazo. Los migrantes encuentran una miríada de desafíos emocionales y sociales. Al mismo tiempo, exhiben un notable grado de resiliencia. Los servicios de salud mental proporcionados a los migrantes y a las comunidades receptoras son críticos para determinar la efectividad de las políticas de migración inclusivas y el apoyo proactivo de la comunidad en la mejora del bienestar psicológico. Por lo tanto, la política pública no solo debería centrarse en la financiación social y económica, sino también incorporar elementos sustanciales de apoyo psicosocial para una integración exitosa (Rios-Contreras, 2021).

## **Discusión**

La migración implica múltiples dimensiones, tanto sociales como psicológicas, que afectan a los movimientos de personas. La migración ha sido abordada desde varios ángulos a lo largo de los años, pero el impacto psicológico ha sido poco explorado, especialmente en comparación con las razones sociales y económicas que la motivan. Este artículo tiene como objetivo analizar los efectos sociopsicológicos de la migración, teniendo en cuenta cómo interactúan en la vivencia de los migrantes. De esta manera, se evidencia que la migración incurre no solo en consecuencias inmediatas, sino también en efectos de tipo crónico en la salud mental y bienestar social de las personas (Fanega-Valencia & Benavent-Vallès, 2024).

Una de las consecuencias más comunes de la migración es el estrés que viene con la nueva incertidumbre y los cambios drásticos que ocurren en la vida de los migrantes. Agregar a este desafío el hecho de mudarse a otro país acarrea el estrés de un nuevo entorno, donde no hay familiaridad con la lengua, las costumbres o las instituciones, crea una carga psicológica importante. Cuando este tipo de estrés no se atiende de manera adecuada, desencadena en diversas formas de trastornos psicológicos como ansiedad, depresión o TEPT (trastorno de estrés postraumático) (Canales et al., 2019).

El duelo migratorio constituye otro elemento central que impacta la salud psicológica del migrante. La pérdida de la familia, la cultura y el hogar junto con la disolución de redes sociales, puede provocar un profundo sentimiento de vacío. Este tipo de duelo se observa no solo en los adultos, sino también en los niños, quienes sufren cambios de entorno y escasa



red familiar que los pueden ubicar en un estado de confusión y soledad. El duelo tiende a evocar una melancolía que se integra a la incapacidad de poder aceptarse en el nuevo orden social que se les ha presentado (Valera, 2018).

La migración psicológica, sean por motivos de salud o otros, se ve afectada en alto y bajo grado por una serie de diferentes factores como el motivo de la mudanza, su estatus y la acogida social en la nueva sociedad. Las personas en movimiento contra su voluntad, como los refugiados, suelen presentar niveles más elevados de angustia y traumatización como consecuencia de la violencia que han vivido o huido. La violencia, el sufrimiento o desastres acarrear una carga psicológica que afecta a estas personas, derivando en estrés postraumático y otros trastornos psicológicos (Rocha-Pérez, 2016).

La discriminación y la xenofobia son factores cruciales cuando se trata del bienestar emocional de los migrantes. En un buen número de casos, las actitudes negativas hacia los migrantes en los países receptores tienden a fomentar un sentido de exclusión y alienación, lo que agrava el estrés emocional y los trastornos. La xenofobia y los sesgos culturales alimentan la sensación de no ser bienvenido entre los migrantes, complicando aún más el acceso a servicios y recursos esenciales para facilitar su integración social (Mutis et al., 2021).

El nivel de resiliencia de los migrantes es un aspecto importante en relación con su adaptación. Muchos migrantes, a pesar de los desafíos, son capaces, de una forma u otra, de adaptarse a su nuevo entorno y algunos incluso experimentan una transformación personal notable. La resiliencia se ve influenciada por factores como el apoyo de la comunidad de emigrantes, la disposición del migrante para adaptarse a la cultura local y las oportunidades de empleo disponibles. No obstante, la resiliencia es un rasgo individualizado. Se ve influenciada por la personalidad, la edad y las circunstancias del migrante (Huertas-Hernández, 2020).

El papel de la familia también es crucial en el proceso de adaptación psicológica de los migrantes. Aquellos que migran con sus familias perciben un mayor sentido de apoyo emocional y cohesión, lo que facilita la adaptación. Por el contrario, aquellos que migran solos, especialmente los individuos más jóvenes o aquellos sin ninguna red de apoyo, enfrentan mayores desafíos emocionales. La ausencia de un sistema de apoyo cercano puede agravar los impactos negativos de la migración, como la soledad y el aislamiento social (Barrios, 2021).

Las políticas de migración tienen un impacto considerable en la salud mental de los migrantes. Las políticas inclusivas, que otorgan acceso a atención médica, educación o empleo, pueden mejorar la integración de los migrantes y su bienestar psicológico. Por el contrario, las políticas restrictivas que reducen el acceso a derechos básicos fomentan un clima de incertidumbre y tienden a empeorar los problemas de salud mental. Las políticas de migración que crean miedo a la deportación, hacen que los migrantes queden indocumentados o causan dificultades económicas son factores adicionales que incrementan el estrés y la ansiedad (Eguiluz, 2023).

Un resultado relevante de este estudio es que existe una brecha en el acceso a servicios de salud mental para muchos migrantes, más acentuada para aquellos en condición irregular. La escasez de fondos es un obstáculo para recibir ayuda psicológica junto con la barrera del idioma. A nivel global, la falta de acceso a servicios de salud mental para migrantes sustenta el ciclo de sufrimiento psicológico. Se necesitan cambiar las leyes para facilitar el acceso a estos servicios y combatir el estigma que rodea la salud mental (Blouin, 2020).

La migración transnacional, donde los migrantes sostienen vínculos con la patria, también tiene efectos psicológicos. El núcleo familiar de migrantes tiene la posibilidad de mantenerse en contacto por las tecnologías modernas; sin embargo, el contacto constante puede volverse contraproducente, generando un cúmulo de frustración y tristeza, más acentuada cuando la persona se ve imposibilitada a volver a su país por razones económicas o legales. Este fenómeno pone de relieve la necesidad de un equilibrio emocional en la migración, en donde el migrante puede sentirse parte de su país sin que esto perjudique su adaptación (Zambrano-Vera & Hidalgo-Ávila, 2020).

El impacto de la migración en la generación más joven también es notable. Los hijos de migrantes enfrentan la dificultad de fusionar dos culturas cuando nacen o se crían en un país diferente al de sus padres. A menudo se sienten atrapados entre dos mundos. El acto de equilibrio de tratar de asimilarse a la sociedad anfitriona mientras se mantiene lealtad a su herencia a menudo desencadena crisis de identidad, lo que a su vez obstaculiza el desarrollo emocional entre los migrantes adolescentes (Sánchez-r & Riosmena, 2021).

Desde una perspectiva social, la migración conduce a una reconfiguración de la estructura comunitaria en los países anfitriones. Los migrantes tienden a estimular el desarrollo social y económico, aunque hay tensiones que surgen de la competencia por los recursos disponibles. Las comunidades inmigrantes a menudo tienen la capacidad de contribuir con nuevas ideas y habilidades, junto con culturas que son valiosas para el tejido social. Sin embargo, este proceso de integración no siempre es fluido, ya que los migrantes a menudo enfrentan barreras sociales y culturales que dificultan su plena participación en la sociedad (Rios-Contreras, 2021).

Es vital entender que la migración, aún con sus complejos retos, brinda oportunidades para el desarrollo personal y social. La mayoría de los migrantes crean nuevas redes de apoyo, adquieren nuevos idiomas e incluso tienen acceso a más y mejores trabajos, lo que mejora sus condiciones de vida. Este proceso de adaptación siempre puede contribuir a un mejor bienestar psicológico y satisfacción personal (Villanueva-Bonilla & Ríos-Gallardo, 2021).

La salud mental de los migrantes debe constituir un problema social en el que se involucre la totalidad de la comunidad a nivel global. A la economía se debe integrar otra definición en la política pública que asegure la emoción y la psicología con una integración real para los migrantes. El cuidado de la salud mental debe ser parte sustancial de las políticas de integración social (Rho, 2024).

Los efectos psicológicos de la migración son tanto profundos como multifacéticos, impactando no solo a los migrantes, sino también a las sociedades receptoras. El estrés, el

duelo, la ansiedad y la discriminación son algunos de los numerosos factores que impactan el bienestar mental de los migrantes. La falta de políticas sociales suficientes, sumada a la exclusión social y a la limitada accesibilidad a los servicios de salud mental, contribuye en gran medida a perpetuar los efectos adversos de la migración. La migración no se trata solo de movimiento físico; implica un ajuste emocional y social que demanda un enfoque holístico y humano para garantizar el bienestar de los migrantes (Caprari-Ayala et al., 2024).

## Conclusiones

La migración es un proceso complejo que no solo consiste en un traslado geográfico de los individuos, sino que también implica una adaptación profunda en el nivel psicológico y emocional de sus integrantes. A lo largo del artículo, se ha señalado que la movilidad espacial provoca una serie de fenómenos psíquicos tales como estrés, ansiedad, duelo o trastorno de estrés postraumático (TEPT) en consecuencia de la separación, el proceso de adaptación y la pérdida de identidad cultural. Estos síntomas no son únicamente agudos, sino que se cronifican perjudicando la salud mental de los migrantes en el transcurso de su integración a la sociedad receptora.

Este estudio destaca entre otros una serie de conclusiones, una ellas es el estrés psíquico que se manifiesta en las migraciones como uno de los problemas más comunes entre la población, más acentuadamente en personas que sufren de desplazamientos forzados. La falta de certeza sobre el estatus civil, la asimilación a un nuevo entorno social y cultural y el aislamiento de contactos sociales cercanos son algunas de las dificultades que poseen estas personas y que en gran medida agravan la condición emocional. Esto no solo interfiere en la posibilidad de adaptación de los migrantes, sino que también se configuran problemas en su bienestar en el futuro desarrollando alteraciones psicológicas como ansiedad y depresión.

La migración es un proceso constructivo que da lugar a la evolución de experiencias. Sin embargo, el duelo migratorio consolida la pérdida de la tierra natal, las conexiones familiares, y la cultura, por lo que es crítico para entender la salud mental de los migrantes. En este sentido, el duelo se torna emocional y se mezcla con el intento de adaptación cultural, donde el migrante debe lidiar con un proceso de asimilación mientras gestiona aspectos emocionales de separación. Este tipo de duelo, además de no ser procesado, se acentuará por la nostalgia y tristeza continua, y el deseo de retorno al país de origen, conflictos que en suma, dificultan aún más la integración.

La integración social muchas veces es bloqueada por políticas migratorias – la atención psiquiátrica y el acompañamiento social son especialmente problemáticos para las poblaciones migratorias. La falta de vivienda y un entorno propicio para la inclusión, así como la educación, sumadas a políticas restrictivas y excluyentes, crean situaciones que atentan contra el bienestar físico y psíquico del migrante, agudizando así la problemática. Estos sujetos, que viven en condiciones de xenofobia y discriminación en el país que les recibe, se ven condicionados a desarrollar desequilibrios mentales, dado a que el aislamiento social exacerba la ruptura identitaria y dificulta construir un vínculo con la comunidad.



Un aspecto particularmente positivo en este estudio es la resiliencia de los migrantes. A pesar de los problemas emocionales y psicológicos que enfrenta un migrante, la gran mayoría logra sobrellevarlos y construyeron nuevas redes sociales y comenzaron a adaptarse a la cultura integradora sin necesidad de renunciar a su cultura de origen. No obstante, la resiliencia personal presenta un amplio rango de variación de grado en grado, así como en relaciones con el nivel socioeconómico, con el acompañamiento familiar y con la cantidad de recursos disponibles en el país que recibe al migrante. Por lo tanto, la integración social no es un hecho en sí mismo, sino que demanda un andamiaje sólido y cuidado estructural y afectivo.

El bienestar de los migrantes se puede mejorar mediante la inclusión social y el acceso a servicios de salud mental. Es vital garantizar un apoyo psicológico adecuado durante la adaptación y a largo plazo en la vida del migrante para atenuar los efectos psicológicos adversos que la migración conlleva. Las políticas públicas deberían atender la integración social de los migrantes, no solo desde una óptica mercantilista, sino asegurando el acceso a salud, educación, y empleo. De esta manera, se lograría superar las barreras emocionales y psicológicas que enfrentan los migrantes, facilitando una mejor integración y calidad de vida en su nuevo entorno.

### **Conflictos de Intereses**

Las autoras manifiestan no tener conflicto de intereses.

### **Referencias**

- Agatiello, G., & Levoy, M. (2020). Los migrantes irregulares y la estrategia Europa 2020 : Haciendo de la onclusión social una realidad para todos los migrantes en España. *Plataforma Para La Cooperación Internacional Sobre Los Migrantes Irregulares*, 1–24.
- Armijos-orellana, A. C., Azuay, U., Maldonado-matute, J. M., Azuay, U., Guerrero-maxi, P. F., & Azuay, U. (2022). *Los motivos de la migración. Una breve revisión bibliográfica*. 37, 223–246.
- Barrios, R. (2021). Tendencias actuales de la migración internacional. *Revista de Ciencias Sociales y Humanísticas*, 5(23), 151–161. <http://revistamapa.org/index.php/es>
- Bitar, S. (2022). Migración en Colombia y respuestas de Política Pública. *PNUD América Latina y El Caribe- Serie de Documentos de Política Pública*, 34, 1–49. <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2022-11/PNUDLAC-working-paper-34-Colombia-ES.pdf>
- Blouin, C. (2020). Después de la llegada: Realidades de la migración venezolana. *Revista de Sociología*, 31, 187–190.
- Calvo, F., Rived-Ocaña, M., Font-Mayolas, S., & Carbonell, X. (2021). Sinhogarismo y salud mental durante la gran recesión (2008-2017): el efecto de la inmigración. *Revista Española de Salud Pública*, 95, 1–15. [www.msccbs.es/resp](http://www.msccbs.es/resp)
- Canales, A., Fuentes, J., & De León, C. (2019). Desarrollo y Migración. Desafíos y oportunidades en los países del norte de Centroamérica. *Cepal*, 301.
- Caprari-Ayala, A., Cosentino, S., & Achotegui, J. (2024). Migración y retorno : el duelo

- migratorio en el regreso de Venezuela a España. *Revista Internacional de Estudios Migratorios*, 14(1), 183–213.
- Carrasco-Cursach, J. (2018). Análisis epistemológico y construcción del objeto de estudio de la Psicopedagogía Epistemological. *Pilquen. Sección Psicopedagogía*, 15(2), 37–42. <http://revele.uncoma.edu.ar/htdoc/revele/index.php/psico/article/view/2172/pdf%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6775646>
- Carrizo, D., & Moller, C. (2018). Estructuras metodológicas de revisiones sistemáticas de literatura en Ingeniería de Software: un estudio de mapeo sistemático. *Revista Chilena de Ingeniería*, 26, 45–54.
- Casasempere-Satorres, A., & Vercher-Ferrándiz, M. (2020). Análisis documental bibliográfico. obteniendo el máximo rendimiento a la revisión de la literatura en investigaciones cualitativas. *Investigación Cualitativa En Ciencias Sociales: Avances y Desafíos*, 247–257.
- Cieza-Paquiyaury, Dongo-Contreras, & Quispe-Llactahuamán. (2022). El nivel de vida en zona rural, pobreza y salud mental en la migración por la covid-19. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Eguiluz, I. (2023). Experiencias sobre migración y salud de mujeres venezolanas en Ciudad de México. *Espacio Abierto. Cuaderno Venezolano de Sociología*, 32(113). <https://doi.org/10.5281/zenodo.8075523>
- Fachelli, S. (2018). Metodología de la Investigación Social Cuantitativa. *Revista de Educación y Derecho*, 17. <https://doi.org/10.1344/reyd2018.17.13>
- Fanega-Valencia, J., & Benavent-Vallès, E. (2024). Explorando el papel de la espiritualidad en la experiencia migratoria: perspectivas de personas migrantes asentadas en España. *RIEM. Revista Internacional de Estudios Migratorios*, 14(1), 31–62. <https://doi.org/10.25115/riem.v14i1.9750>
- Fernández-niño, J. A., Vásquez-rodíguez, A. B., Flórez-garcía, V. A., Rojas-botero, M. L., Luna-orozco, K., Navarro-lechuga, E., Acosta-reyes, J. L., & Rodríguez, D. A. (2018). Modos de vida y estado de salud de migrantes en un asentamiento de Barranquilla. *Rev. Salud Pública*. 20 (4): 530-538, 20(4), 530–538.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza-Torres, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In Mc Graw Hill (Ed.), *McGRAW-HILL Interamericana Editores S.A. de C.V.* (Pimera Edición). <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hernández- Metodología de la investigación.pdf>
- Huertas-Hernández, O. (2020). Dossier migraciones y salud mental. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 19. <https://doi.org/10.11144/JAVERIANA.RGPS19.DMSM>
- Izcara Palacios, S. P. (2025). Coyotaje, violencia contra los migrantes y mercados criminales en el noreste de México tras la pandemia por COVID-19. *RIEM - Revista Internacional de Estudios Migratorios*, 15(1), 1–27. <https://doi.org/10.25115/riem.v15i1.10392>
- Klimenko, O., Peláez, S., Pacheco, L., & Ríos Paternina, Y. (2020). Percepciones sociales frente al fenómeno de migración venezolana en una muestra de los habitantes de la ciudad de Sincelejo, Sucre, año 2019. *Psicoespacios*, 14(24), 81–96. <https://doi.org/10.25057/21452776.1338>
- León, D. C. R. (2020). Dimensions to address mental health in the context of migration. A scientific literature review between 2016 and 2019. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 19. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.rgps19.dasm>

- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., & Castillo, R. (2023). Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación. In *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Mosquera-Ayala, A. (2019). Tendencias investigativas en educación en Colombia: revisión documental. *Sophia*, 15(1), 1–4. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.15v.1i.908>
- Mutis, O., Rios, C., Montaña, L., & Monroy, V. (2021). Crisis u oportunidad: impacto de la migración venezolana en la productividad colombiana. *Revista Desarrollo y Sociedad*, 13–56. <https://doi.org/10.13043/DYS.89.1>
- Otero-cortés, A., Ramos-forero, J. E., Tribín-uribe, A. M., & Ramos-forero, J. E. (2024). Impacto fiscal de la migración venezolana. *Banco de La República*, 1–34.
- Potts, A., Barada, R., & Bourassa, A. (2021). La violencia de género y la salud mental entre las mujeres refugiadas y de la comunidad de acogida en el Líbano. *Revista Migraciones Forzadas*, 29–32.
- Quintero-Bayona, B., Vargas-Prieto, A., & Pacheco-Sánchez, C. (2021). Situación de los migrantes venezolanos en Norte de Santander. *Cooperativismo & Desarrollo*, 29(121), 1–23. <https://doi.org/10.16925/2382-4220.2021.03.06>
- Rho, G. (2024). Las Campañas Migrar no es Delito en Argentina : el territorio como espacio de formación , diagnóstico y materialización de derechos As campanhas A migração não é um crime na Argentina : o território como espaço de formação , diagnóstico e materialização d. *Revista de Investigação Sobre Migrações*, 08, 63–86.
- Rios-Contreras, N. (2021). Desastre migratorio en el tránsito México-Estados Unidos: control de la migración, racismo y covid-19. *Revista Reder*, 168–181.
- Rocha-Pérez, R. (2016). CIUDADANÍA CULTURAL Y MIGRACIÓN. *Contextos*, N° 35, 2016, 21-40, 21–40.
- Rojas-Miliano, C., Brañez-Condorena, A., & Taype-Rondan, A. (2021). Estudios publicados sobre el impacto en la salud de la migración venezolana. *An Fac Med.*, 82(1), 87–89.
- Rosales-Cevallos, M. (2022). La ética en la investigación científica universitaria y su inclusión en la práctica docente. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(6), 15039–15058. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v5i6.1454](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1454)
- Sánchez-r, M., & Riosmena, F. (2021). Cambio climático global , ecología política y migración Cambio climático global , ecología política y migración \*. *Revista de Estudios Sociales*, 1–6.
- Tapia-Bravo, J. (2020). Gobernabilidad, movilidad humana y migración venezolana y sus impactos en Colombia. *Sabia. Revista Científica*, 6(1), 141–148. <https://doi.org/10.47366/sabia.v6n9>
- Valera, C. M. (2018). Protección social y migración. Una mirada desde las vulnerabilidades a lo largo del ciclo de la migración y de la vida de las personas. *Cooperación Alemana*, 138, 432–436. <https://doi.org/10.16921/chasqui.v0i138.3804>
- Villanueva-Bonilla, C., & Ríos-Gallardo, Á. M. (2021). Intervenciones para mejorar la salud psicológica y los procesos cognitivos, emocionales y comportamentales en niños y adolescentes víctimas de conflicto armado. Una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 26(2), 155–170. <https://doi.org/10.5944/rppc.26747>
- Yujra, V. Q., & Akermano, M. (2024). A vulnerabilidade dos invisíveis: contexto habitacional dos estudantes internacionais durante a pandemia da COVID-19 1 La



vulnerabilidad de los invisibles: contexto internacionales durante la pandemia de COVID-19 The vulnerability of the invisible: the. *Revista de InvestigaçãO Sobre Migrações*, 08, 113–136.

Zambrano-Vera, M. R., & Hidalgo-Ávila, A. A. (2020). Impacto De La Migración Rural a La Ciudad En El Cantón Chone, Ecuador. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada "Yachasun,"* 4(7 Edicion especial), 199–221. <https://doi.org/10.46296/yc.v4i7edesp.0081>