



Universidad Abierta Interamericana
Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Adaptabilidad social y niveles de depresión migratoria en sujetos migrantes desde su país de origen a otro país.

Tutor: Gómez Alonso, Raúl

Tesista: Tello, Agostina

Título a obtener: Licenciatura en Psicología

Fecha de entrega: julio 2023

Índice:

| | |
|--|-----------|
| Agradecimientos | 5 |
| Resúmenes | 6 |
| Introducción | 7 |
| Problema | 12 |
| Objetivo general | 12 |
| Objetivo específico | 12 |
| Estado del arte | 13 |
| Marco teórico | 18 |
| Capítulo 1: Depresión: | 18 |
| 1.1. Concepto de depresión | 18 |
| 1.2. Características de la depresión | 22 |
| 1.3. Síntomas de la depresión | 27 |
| 1.4. Teoría cognitivo conductual de Beck | 28 |
| 1.5. Depresión migratoria | 30 |
| Capítulo 2: Migración: | 33 |
| 2.1. Definición de la migración | 33 |
| 2.2. Migración internacional | 34 |
| 2.3. Causas de la migración | 36 |

| | |
|--|-----------|
| Capítulo 3: Adaptabilidad: | 41 |
| 3.1. Concepto | 41 |
| 3.2. Adaptabilidad Social | 44 |
| 3.3 Factores para el desarrollo de la adaptabilidad social | 45 |
| 3.4. Campos de adaptación | 46 |
| Marco metodológico | 48 |
| Tipo de estudio | 48 |
| Definición teórica y operacional de variables | 48 |
| Área de estudio | 49 |
| Población y muestra | 49 |
| Técnica de recolección de datos | 49 |
| Instrumento | 50 |
| Consideraciones éticas | 51 |
| Interpretación y análisis de datos | 52 |
| Resultados | 53 |
| Datos sociodemográficos | 53 |
| Adaptabilidad social | 56 |
| Depresión migratoria | 62 |

| | |
|--|-----------|
| Datos de Depresión migratoria comparados con los datos sociodemográficos | 63 |
| Datos de Depresión migratoria comparados con los datos de adaptabilidad social | 63 |
| Conclusiones | 73 |
| Referencias bibliográficas | 79 |
| Anexos | 84 |
| Anexo I: Carta de consentimiento informado | 84 |
| Anexo II: Preguntas | 85 |
| Anexo III: Escala de depresión de Beck | 88 |

Agradecimientos:

En el recorrido de la carrera comprendí la importancia y el valor de los vínculos que me acompañaron en este camino.

A mi familia, que siempre me acompañaron incondicionalmente. Gracias por absolutamente todo, sin ustedes y la oportunidad de estudiar lo que me gustaba, nada hubiera sido posible.

A mis compañeros de la facultad que también son mis amigos que juntos y hasta en los momentos más difíciles estuvieron para una palabra de aliento, para una sonrisa, para un oído.

A mi Psicóloga que el espacio de terapia fue fundamental para transitar con crecimiento personal cada instancia.

A todos los docentes que acompañaron este trabajo.

A mis amigos y a mis amigas de toda la vida que en cada etapa de la carrera me brindaron su apoyo y aliento, que me dieron la libertad de ser totalmente yo, y en este camino de ser y buscar constantemente la mejor versión de mi misma.

A todos por creer en mí.

Muchas Gracias.

Resumen:

El propósito de esta investigación fue describir la influencia de la adaptabilidad social en los niveles de depresión migratoria de argentinos que emigraron de su país de origen a otro. Para tal fin, se realizó un estudio de tipo descriptivo comparativo, cuali-cuantitativo, de corte transversal; se trabajó con una muestra de 44 personas, que viven en el exterior. Para la recolección de datos, se utilizó en primer lugar un cuestionario de elaboración propia para analizar las características de la adaptabilidad social, asimismo se administró el cuestionario de depresión de Beck con adaptaciones para poder realizar un abordaje de la temática principal del trabajo, que es la depresión migratoria. Los resultados indicaron que, en cuanto a la adaptabilidad, aquellas personas que analizaron conscientemente o planificaron la decisión de emigrar tiene una posible mejor adaptabilidad que aquellas que se vieron impulsadas a hacerlo debido al contexto desfavorable de su país natal. En cuanto a la depresión migratoria, los niveles en líneas generales clasificaron en su mayoría como “leve” o “moderado”. En cuanto a las relaciones entre estas variables, se pudo indagar que, aparentemente, aquellos sujetos que, una vez instalados y con trabajo, no se involucraron en la comunidad ni establecieron vínculos nuevos, ni se interesaron por la cultura, ni ocuparon su tiempo libre tuvieron mayor nivel de depresión migratoria que aquellos que sí tuvieron en cuenta estos aspectos para su proceso de adaptabilidad social.

Palabras claves: Migración, Adaptabilidad social, Depresión migratoria

Introducción:

A lo largo de los años, las migraciones han sido un proceso que ha acompañado a la humanidad. Éstas implican un cambio de residencia, que puede ser de país o incluso de continente, y tienden a darse en aquellos momentos en los que las personas buscan mejores oportunidades. El proceso de migración puede suponer un gran impacto psicológico en la persona desde el momento en el que decide cambiar su residencia.

(Nabil Sayed-Ahmad Beiruti N, García Galán R, González Rojo E. Salud Mental En La Inmigración. 2008. 1-174 p.)

Este proceso suele acompañarse de nuevas metas vitales e ilusiones, sin embargo, el cambio puede generar un gran impacto psicológico. Esto se debe a que este cambio de residencia implica un reajuste total del contexto de la persona, en el cual se lidia, asimismo, con un estresor tal como la incertidumbre.

Achotegui (2002) indica que el hecho de migrar corresponde a un fenómeno social que conlleva un proceso de desarraigo en la trama del tiempo psíquico, que conlleva una discontinuidad en la vida de la persona. La familia, los amigos, los paisajes, la cultura, la lengua conforman el proceso psicológico del cambio, que una vez elaborado, servirá para reorganizar la personalidad del inmigrante en el nuevo mundo al que llega.

Si bien la migración es un hecho histórico hay que tener en cuenta que implica un cambio fundamental en la persona, porque significa cambiar costumbres, lengua, paisajes, formas de vida y formas de relacionarse. Todos estos cambios pueden tener un impacto en la salud mental. En este sentido y en concordancia con esta idea, Achotegui asegura que el acontecimiento vital estresante que supone el fenómeno migratorio puede suponer un factor de mayor riesgo en relación a la salud mental. En el caso de la migración tendría que ver, entre otros factores, con la reelaboración de los vínculos que la persona ha establecido en el lugar de origen. Vínculos que se han construido durante

las primeras etapas de la vida y que han jugado un papel muy importante en la estructuración de su personalidad. (Achotegui, s.f.)

Al marchar el emigrante tiene que mantener esos vínculos porque a través de ellos se expresa su personalidad y su identidad como persona, y a su vez para establecerse al nuevo lugar debe poner en movimiento nuevos vínculos que sustituirán a los que deja atrás, además existen otros factores como el miedo a la deportación, la discriminación, desigualdades entre regiones, desestructuración familiar, genera desempleo o malas condiciones de trabajo que acarrea dificultades para la inserción social.

Teniendo en cuenta que el fenómeno de la migración es posible relacionarlo desde el área de la psicología con multiplicidad de variables, en el presente trabajo se decide abordar seleccionando dos de ellas; por un lado, se decidió trabajar con la adaptabilidad social y, por otro lado, con la depresión migratoria.

En cuanto a la depresión propiamente dicha, Zoch (2002), indica que los trastornos afectivos componen un grupo de trastornos clínicos cuyo rasgo común y fundamental es la alteración del estado de ánimo y todas las consecuencias que esto conlleva tanto en el aspecto biológico, como en el social y psicológico. Dentro del grupo de los trastornos afectivos se encuentran las depresiones. Podría pensarse que la separación de la familia, los amigos y todos los seres queridos generan un sentimiento de soledad a la persona que migra. Si las circunstancias no cumplen las expectativas planificadas, podría conllevar un sentimiento de desesperanza y fracaso, que disminuirán en la medida que logre una adaptación social.

Zoch sigue manifestando que a lo largo del tiempo se ha estudiado la depresión en diferentes aspectos, en sus distintas causas y géneros. Según este autor, diversos estudios han permitido afirmar que se puede padecer de este trastorno a cualquier edad, siendo ocasionados especialmente por llevar un ritmo de vida agitado que muchas veces

dominan el sentimiento de impotencia. Tal situación puede llevarlos generalmente a no encontrarle sentido a sus vidas, aunque en ocasiones la depresión puede confundirse con la tristeza, sin embargo, hay que marcar una diferencia entre estos dos conceptos, ya que la tristeza alude a una emoción humana y transitoria, donde la persona puede controlarla y no trasciende negativamente en su funcionamiento físico y social.

Por lo tanto, en una persona deprimida predominan los aspectos negativos, disminuyendo las cosas buenas y agradables, el término depresión es una tristeza aumentada de intensidad y duración que repercute negativamente en la calidad de vida del que sufre de dicho trastorno, donde se manifiesta a un grupo de síntomas que pueden pertenecer a otras enfermedades (Zoch, 2002).

En cuanto a la depresión migratoria, esta podría definirse como es una afección emocional, física y mental, entre las personas que dejan su país de origen para vivir en otro (Gómez, 2018). El choque cultural, la falta de la zona de confort que brindan los amigos, la familia y todos los factores conocidos del ambiente, son los detonantes clásicos de este trastorno. Sumergiéndose en muchos casos, en un periodo de inactividad y desazón, que no es nada útil para alguien que se enfrenta a la realidad de un nuevo país.

Por otra parte, la otra variable central en este trabajo gira en torno a la adaptabilidad social. Este término alude a la capacidad del ser humano para integrarse a nuevos ambientes de acuerdo con su identidad. Se relaciona con diversos factores como son los vínculos afectivos con sus seres queridos, su control emocional, asimilación, acomodación que se deben dar en el nuevo lugar de residencia, cómo se ve a sí mismo, cómo se siente. Según Achotegui (2002), la cultura en la que los individuos se hallan involucrados, determina la expresión de sus emociones.

Como sostiene Achotegui la adaptabilidad social, permite adoptar habilidades más flexibles, especialmente, aplicables a momentos de mayor presión, y fomenta el

autocuidado constante necesario para hacer frente a un entorno cambiante, como su nuevo lugar de residencia y su nuevo contexto cultural.

Subuyuj (2013) en su trabajo toma como referencia a Murder para hablar de la adaptabilidad social, quien indica que puede definirse como la habilidad del ser humano de acomodarse constructivamente al medio ambiente en el cual vive. Busca explorar la secuencia de ajuste con que reacciona el ser humano a cambios y se enfoca en unos de los factores que contribuyen a la buena adaptación y es el sentimiento de seguridad emocional.

Comparín Haydee (2005), al hablar de la adaptabilidad, cita los conceptos propuestos por Piaget, quien dentro de su teoría definió conceptos básicos que fundamentan sus estudios, siendo la adaptación uno de ellos. La adaptación es un concepto clave, ya que permite el proceso de asimilación que posibilita al sujeto adquirir nueva información, y se ajusta la nueva información a través del proceso denominado acomodación; así, la adaptación busca generar en su mayoría estabilidad, sin embargo, en otras ocasiones genera un cambio no siempre positivo.

En función de lo descrito, podría inferirse que la adaptabilidad social refiere a la flexibilidad cognitiva de una persona para poder ajustarse a distintas situaciones y circunstancias de forma efectiva, empleando nuevas formas de interrelación con las personas que lo rodean y su cultura, es por ello que se vuelve indispensable, para vivir en la nueva sociedad. De esta manera, podría pensarse que la adaptabilidad social puede ser un factor que pueda relacionarse con los niveles de depresión migratoria, ya que podría suponerse que las personas que migran, de tener buena calidad en cuanto a su adaptación podría tener menores niveles de depresión migratoria. Es por eso que se plantea como objetivo general del trabajo describir la influencia de adaptabilidad social en los niveles de depresión migratoria de argentinos que emigraron de su país de origen a otro y para intentar dar respuesta a esto se indagará, describir las características de la

adaptabilidad social, determinar los niveles de depresión migratoria, establecer relaciones entre las características de la adaptabilidad social y los niveles de depresión migratoria.

Problema:

¿Qué incidencia tienen las características de la adaptabilidad social en los niveles de depresión migratoria en los sujetos migrantes de su país de origen a otro?

Objetivo General:

Describir la influencia de adaptabilidad social en los niveles de depresión migratoria de argentinos que emigraron de su país de origen a otro.

Objetivos específicos:

- ✓ Describir las características de la adaptabilidad social.
- ✓ Determinar los niveles de depresión migratoria.
- ✓ Establecer relaciones entre las características de la adaptabilidad social y los niveles de depresión migratoria.

Estado del arte:

Como se ha descrito anteriormente, este trabajo está centrado en la migración y su relación con las características de la adaptabilidad social y los niveles de depresión migratoria. De esta manera, se han buscado estudios que den cuenta la relación de estas variables, sin embargo, la revisión de estos estudios realizada muestra que no se han encontrado antecedentes directos que relacionen esas variables en esta población, no obstante, por separado se han recopilado algunos trabajos que relacionan las variables en relación al fenómeno de la migración.

Estos primeros estudios que se mencionan a continuación dan cuenta de la relación que existe entre la depresión y la migración. El primer estudio citado, pertenece a Achotegui (2005), quien destaca que el traslado de una persona desde su lugar de origen hacia otro país es realizar un cambio notorio en su entorno cultural. El ajuste y adaptación puede ser sencillo o se pueden vivenciar tensiones personales y sociales (Páez, González, Aguilera & Zubieta, 2000). Debido a estos cambios de cultura generados por el traslado de país natal se presenta el síndrome de Ulises. Achotegui (2005) Así mismo los principales síntomas del síndrome son alteraciones psicológicas como la depresión, ansiedad y disociación. Se llegó a la conclusión de que la frecuencia total de depresión estuvo dentro de rangos identificados en la literatura nacional. El antecedente de migración fue factor de riesgo para depresión en 2.86 veces más. Los niveles moderado e intermitente conformaron la gran mayoría de casos de depresión. Una investigación efectuada por la Universidad del Pacífico de Perú, durante el año 2020 en migrantes y refugiados situados entre la frontera de Ecuador y el vecino país, detectó que, tras solo un mes de medidas restrictivas generadas por la pandemia, el 33% calificaba para el trastorno de ansiedad generalizada, un 27% presentó síntomas de depresión clínica. Estas tasas son mucho más altas que las cifras globales promedio del

4% al 5% tanto para la ansiedad como para la depresión, lo cual refleja una crisis de salud mental entre los migrantes, la misma que ha sido profundizada con la pandemia. (Bird & Feline-Freier, 2020). En este estudio se llegó a la conclusión de que existe una necesidad urgente de incluir a la población migrante, refugiada y solicitante de asilo en las respuestas de emergencia de los estados de América Latina frente a la pandemia.

Otro estudio menciona que la migración se constituye como un factor de riesgo, debido a que el inmigrante genera estrés y duelo migratorio a causa de que, si el inmigrante es lábil (poco estable), el medio es muy hostil o si se dan las dos cosas a la vez, las cosas se pondrán difíciles para ellos (Achotegui, 2009). El artículo expone brevemente el concepto de síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises), descrito por el autor en 2002. En la primera parte del texto, se describen sus características particulares, que permiten distinguirlo de otros tipos de duelo. Seguidamente, se explica cómo el actual contexto migratorio propicia, a través de factores estresores, la aparición de este síndrome. El estudio termina con una serie de pautas para su diagnóstico y su abordaje, que debe primar el enfoque psicoeducativo y de contención emocional.

La unión entre vulnerabilidad personal y “acontecimientos vitales” es lo que convierte la emigración en factor de riesgo para la salud mental (Tizón. et al, 1996).

Además, según la Fundación de Psiquiatría y Salud Mental (FEPSM, 2007) el estrés provocado por el cambio radical de cultura, sentimiento de discriminación que sienten muchos ciudadanos extranjeros son causa de deterioro de la salud mental en los migrantes, además de como este proceso deriva en determinadas alteraciones psicopatológicas, siendo la mayoría estrés y depresión. La conclusión a la que se llega es que los resultados indican que el sexo, la edad y el número de migraciones son tres factores que afectan los promedios de depresión, ansiedad y estrés.

Como se ha desarrollado anteriormente, otra variable central de este estudio se refiere a la adaptabilidad en relación a la migración. En torno a esto se han encontrado una serie de artículos que, en líneas generales, indagan acerca de adaptación intercultural, aspectos que empujaron a las personas a cambiar su país de residencia e instalarse en otro y los aspectos que facilitaron o dificultaron su adaptación e integración en el nuevo entorno.

Un estudio realizado por Rodríguez (2013) tuvo como objetivo general determinar la adaptación intercultural de ejecutivos que laboran en una empresa dedicada a la fabricación y distribución de fósforos al momento de trasladarse a una filial en el extranjero. Para dicho estudio se realizó una entrevista semiestructurada, la cual estaba compuesta por veinte preguntas abiertas que evaluaban los indicadores: entorno laboral, entorno personal, entorno familiar, entorno social y entorno cultural. El estudio se realizó a un grupo de cuatro ejecutivos, hombres y mujeres. Como principal conclusión se determinó que los factores más relevantes en el proceso de adaptación de una persona a su nuevo entorno cultural fueron la actitud con la que sobrelleven las situaciones y la inducción general por parte de la empresa sobre aspectos relevantes del país que visitan. Por lo tanto, se recomendó darse la oportunidad de conocer y experimentar la cultura del país que los acoge, y que no se compare con el país de origen, ya que esto perjudica en el deseo y disposición de aprender y desarrollar conciencia cultural propia.

De igual forma, Lukk (2012) elaboró una investigación en Estonia y España, usando una combinación metodológica cualitativa y cuantitativa, que tuvo como objetivo conocer los aspectos que empujaron a mujeres a cambiar su país de residencia e instalarse en otro, así como cuáles fueron los aspectos que facilitaron o dificultaron su adaptación e integración en el nuevo entorno. Se realizaron entrevistas a mujeres

inmigrantes que llevaban al menos un año de residir en el nuevo país, así como también un cuestionario estructurado que permitió obtener respuestas comparables. De acuerdo con los resultados obtenidos se pudo confirmar que las mujeres durante el proceso de adaptación las mujeres cumplen sus expectativas adaptativas por medio de estrategias de afrontamiento en momentos estresantes, asimismo, las expectativas marcan una importancia muy grande en cuanto a la adaptación psicológica y social. La actividad laboral juega un rol importante en el autoestima y adaptación psicológica y social. Por tanto, las mujeres se sienten integradas en la sociedad de acogida, por lo que la adaptación social no exige un alejamiento de su propia cultura de origen.

Subuyuj (2013) realizó una tesis de tipo descriptiva, que tuvo como objetivo determinar los niveles de adaptabilidad social que posee un grupo de auditores laborantes en distintas empresas de la Ciudad de Guatemala. Para ello se utilizó la Prueba de Adaptabilidad Social, MOSS, que evaluó la adaptabilidad social y las relaciones interpersonales de una persona. La muestra que se abordó estuvo conformada por 60 sujetos, entre hombres y mujeres con el título universitario de Licenciatura en Contaduría Pública y Auditoría, colegiados activos del Colegio de Contadores Públicos y Auditores de Guatemala. De acuerdo con los resultados obtenidos se concluyó que el 64% de auditores poseen adaptabilidad social en un nivel promedio, lo que significa que poseen las habilidades sociales necesarias para adaptarse a su equipo de trabajo con facilidad. Sin embargo, el 28% de los sujetos evaluados manifestaron un nivel de adaptabilidad social por debajo del promedio, lo que denota que se les dificulta adecuarse socialmente a su lugar de trabajo, por lo que dentro de las principales recomendaciones se encontró el considerar dentro de los procesos por parte del departamento de Recursos Humanos, adecuar el perfil de puesto que incluya distintas habilidades sociales necesarias para adaptarse a un equipo de trabajo con menor dificultad.

Finalmente, Aragón (2008) realizó una investigación cuyo objetivo principal fue verificar el nivel de adaptación en adolescentes mexicanos, como proceso dinámico y relacional entre la persona y el medio; así como observar las diferencias entre hombres y mujeres adolescentes y entre los diferentes niveles escolares. Para ello se utilizó una muestra de hombres y mujeres de los tres grados de secundaria, y los tres grados de preparatoria de la zona metropolitana de la ciudad de México, con un total de 1,303 adolescentes entre 12 y 17 años de edad. Para la recolección de datos se utilizó un Cuestionario de Adaptación para Adolescentes de Hm. M. Bell, con un tipo de investigación descriptiva. Según los resultados obtenidos los hombres se adaptan de mejor manera que las mujeres, estas diferencias hacen referencia al rol de género, dando lugar a la influencia que tiene el área familiar en las mujeres, ya que estas cuentan con mayor sobreprotección, lo que les dificulta alcanzar su autonomía y adaptación dentro de la sociedad. Se puede concluir que el estudio logró identificar algunos problemas de adaptación, por lo que se recomendó proporcionar alguna intervención para mejorar el proceso de adaptación en los adolescentes, principalmente en el área emocional y familiar específicamente en mujeres.

En conclusión, todos los estudios demuestran que la depresión es un factor que se presenta frecuentemente en las personas que deciden migrar de un país a otro especialmente por llevar un ritmo de vida agitado y además en torno a la adaptabilidad todos los estudios coinciden en que existen distintos aspectos que empujan a las personas a cambiar su país de residencia.

Marco Teórico:

Capítulo 1: Depresión:

1.1. Concepto de depresión:

Todas las emociones del ser humano forman parte de un mecanismo de adaptación al medio, no obstante, esto no implica que logren siempre su objetivo. Existen emociones patológicas, desproporcionadas en su intensidad e inoportunas en su aparición que se convierten en una fuente constante de sufrimiento. Sin embargo, todas ellas vinculan al sujeto a la doble realidad, externa y personal, en la que desarrolla su existencia (Jervis, 2002).

Cada época tiene su emoción predominante. A principios del siglo xx, cuando Freud formuló su teoría sobre los motivos inconscientes del comportamiento humano, dejando entrever la trascendencia de la angustia en la dinámica de la personalidad, no estaba haciendo otra cosa que captar el tono emocional de una época. En nuestro tiempo la emoción predominante es la depresión, diez veces más extendida que en la época de nuestros abuelos. (Jervis,2002)

En cuanto a la definición propiamente dicha, existen diversos autores y posturas teóricas que tratan de conceptualizar la depresión de diferentes maneras. Uno de los referentes de la corriente psicoanalítica, “Depresión” proviene de “prémere”: apretar, oprimir; y “deprimiere”: empujar hacia abajo. Es ése el afecto que sufre el deprimido. La depresión es un conjunto de afectos del sujeto: tristeza, inhibición, abatimiento, desgano, crisis de llanto, angustia, frustración, aislamiento, dolor, desesperanza, decepción, desamor. Los afectos están presentes y tienen un lugar destacado en la vivencia del sujeto. Un psicoanálisis no comienza sin afecto: el sufrimiento que afecta, el dolor, el “no va más”, un imposible de soportar, lo real. Cada ser parlante está

afectado de una manera particular; para cada uno hay un estilo de afección particular a su captación en la estructura. El Psicoanálisis invita a aquello que afecta a un sujeto a pasar al dicho, no a la mostración ni al acto. No obstante, este enfoque psicoterapéutico del que se viene describiendo tampoco es sólo una mera confesión de lo que la persona ya sabe o cree saber. Apunta a la verdad. El Psicoanálisis interroga a la verdad como saber (inconsciente), no sólo como afecto vivido, para que surjan los significantes que presenten su relación a la verdad inconsciente. De los afectos, al sufrimiento, a la queja y al síntoma analítico. Los afectos están subordinados desde este enfoque a la verdad, tal como Jacques Lacan sostenía: “Lo que yo enseño es que el inconsciente está condicionado por el lenguaje, y eso sitúa los afectos”. Respecto de la depresión, cabe notar que para el Psicoanálisis son dos los signos que están presentes en el momento depresivo: la tristeza y la inhibición; esta perspectiva recupera la de la Psiquiatría clásica, no la actual del DSM, para la que también la inhibición y la tristeza, o dolor moral, eran los signos de depresión. 3) En “Inhibición, síntoma y angustia”, Freud plantea a la inhibición -frecuente signo de los estados depresivos- como una “renuncia” a cierta función, porque a raíz de su ejercicio se desarrollaría angustia. Renuncia que lleva a una “limitación funcional del yo”. Invita a comprender la inhibición general que es característica de los estados depresivos por la vía de esa renuncia yoica. Se ubica entonces la depresión en relación a lo que define Freud como los vasallajes del yo, en el texto de “El yo y el ello”; que el yo es siervo de tres amos: mundo exterior: naturaleza, cuerpo propio, relaciones sociales; ello: fijaciones del ello y viscosidad de la libido; superyó: necesidad de castigo, satisfacciones masoquistas y sádicas. Esto muestra al sujeto, afectado, sufriendo los embates de lo real, bajo sus diferentes rostros: el mundo exterior, las fijaciones del Ello, las satisfacciones superyoicas, a lo que podríamos agregar el deseo del Otro. Se podría ver en cada uno de esos rostros de lo real un factor provocador del sufrimiento depresivo. Respecto del superyó, el goce retorna

inesperadamente en la depresión, después del sacrificio de goce impuesto por el superyó y aceptado por el yo. Al sujeto, en la tristeza, le falta el bien-decir, aquel decir tal que le permita reconocerse en su inconsciente, en la estructura: reconocer que allí donde se renuncia al goce, se es alcanzado de todos modos por un goce más allá del bienestar, como es el goce de la inhibición, de la tristeza, de la depresión. Es el goce que Freud llamó “ganancia de la enfermedad”, su beneficio de goce, o la ubicación masoquista en el fantasma, con satisfacción pulsional. 4) Jacques Lacan, por su parte, en 1973, en “Televisión”, sostiene que mal se califica a la tristeza de depresión cuando más bien debiera considerarse a la tristeza una “cobardía moral”, una traición del sujeto a sí mismo, por no reconocerse en el inconsciente, cuando de neurosis se trata. Tristeza, no-querer-saber. El despoblamiento simbólico, efecto de un real insoportable -frente al que el sujeto no pudo responder ni con la seguridad fantasmática ni con un síntoma-, lleva a la tristeza y a su vertiente de goce superyoico. La desestabilización de los significantes en el Otro facilita que la voz superyoica haga de las suyas, ordenándole gozar sin conexión con su bienestar. Satisfacción mortífera de la pulsión que se hace presente en ocasión de la vacilación fantasmática, cuando tal vacilación del fantasma afecta el brillo narcisista y el goce fálico del sujeto. Entonces, en las neurosis se podrían tomar dos planos que se articulan pero que conviene distinguir: el plano del significante y el plano del goce, dicho de otro modo: el plano del Otro y el plano del objeto a y del goce superyoico. El malestar en la cultura, evidentemente, se expresa en la “depresión” moderna, depresión a la que la ciencia biológica y sus aplicaciones médicas y comerciales resaltan como fenómeno central del que ocuparse, sin incluir la dimensión del inconsciente y la sexualidad 5) La depresión no sería síntoma. Sí sería el efecto de una traición del sujeto a sí mismo. Lacan ha insistido sobre el aspecto ético de la tristeza. La depresión es el resultado de un despoblamiento simbólico. Es el campo del Otro lo que está en causa en lo que Freud llama un desinvertimiento del mundo exterior.

En la neurosis: la depresión interesa al registro imaginario y a la urgencia del goce fálico.

Por otro lado, existe también la corriente cognitiva que conceptualiza a la depresión de una manera diferente. En concordancia con esta idea, Shreeve (2005), asegura que la depresión puede definirse como un trastorno del ánimo, donde se puede presentar melancolía prolongada que se da por algún acontecimiento que lastiman a la persona.

Mientras que, por su parte, San Molina y Arranz (2010) indican que la depresión es la exageración de los sentimientos cotidianos de tristeza, siendo considerada como una enfermedad grave que puede durar varias semanas o incluso meses de duración que afecta al cuerpo y la mente de las personas que la padecen esto no indica debilidad personal tampoco es un estado en el que se puede librar fácilmente, la depresión puede aparecer sin ninguna razón y puede llevar hasta la muerte.

La depresión es una enfermedad crónica y recurrente. Asimismo, las principales características en las personas que la padecen suelen experimentar falta de interés en actividades cotidianas e incapacidad de concentrarse en su trabajo. Además, es probable que las personas que padezcan depresión puedan experimentar abatimiento del espíritu, dificultad para dormir, pérdida del amor propio y la perspectiva, se presenta la fatiga, pérdida de energía, evitar convivir con gente, pérdida de peso, irritabilidad, inconformidad con su aspecto físico lo cual va consumiendo la vida del individuo (Flanch, 2007).

En concordancia con lo descrito anteriormente por los diversos autores, Trickett (2009) asegura que la depresión es una enfermedad de los sentimientos, que comprende desde una reacción exagerada a la tristeza normal hasta pasar por un sentimiento de

vacío gris donde puede presentar una desesperación absoluta. En la depresión grave las funciones corporales se ven afectadas y las manifestaciones físicas pueden incluir muchos síntomas como palpitaciones, dolores de cabeza, mareos y otros más. La mayoría de las veces se confunde la depresión con un estado de sentirse insatisfecho o tristeza. La persona que padece esta enfermedad es incapaz de adaptarse a los sentimientos dolorosos, por lo que se aleja de ellos, y cuando los buenos sentimientos, que compensarían su estado de ánimo, la persona no es capaz de recibirlos por la situación anterior por lo que es difícil consolarse.

Autores como Alberdi, Taboada, Castro y Vázquez (2006), no la toman como una enfermedad, ya que mencionan que la depresión desde su perspectiva es un síndrome o agrupación de distintos síntomas afectivos conjunto de sentimientos emociones tales como tristeza patológica, decaimiento, irritabilidad, sensación subjetiva de malestar e impotencia frente a las exigencias de la vida, pudiendo existir variaciones de mayor a menor grado, la mayoría de las veces también están presentes los síntomas de tipo cognitivo o semántico.

Para finalizar, uno de los principales referentes de la perspectiva cognitiva, Aaron Beck (1967), describió que el paciente con depresión presenta un esquema que involucra una visión negativa de sí mismo, del entorno y del futuro. A este esquema se lo conoce como la tríada cognitiva. El paciente se ve a sí mismo incapaz e inútil, quizás despreciable o defectuoso.

1.2. Características de la depresión:

Para hablar de la sintomatología típica de la depresión, se decidió poner el foco en lo que expresa el manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, DSM-IV (APA, 2005). Según este manual, las principales características de la

depresión pueden resumirse en estado de tristeza, pérdida de interés, disminución cognitiva, trastornos del sueño, cambios psicomotores, fatiga, sentimiento de culpabilidad, ideación y conducta suicida.

a) Estado de ánimo:

El estado de ánimo, es un episodio depresivo descrito como: deprimido, triste, desesperado y desanimado. En algunos sujetos que se quejan de ser sensibles, sin resentimiento o ansiosos, la presencia de un estado de ánimo deprimido puede inferirse en la expresión facial y comportamiento aparente del sujeto en cambio algunas personas suelen poner énfasis en quejas semánticas en lugar de inferir sentimientos de tristeza y otros o muestran una alta irritabilidad (APA,2005).

En el área afectiva algunas personas se encuentran muy cambiados en su vida sentimental, como si estuvieran internamente muertos o vacíos, en otras ocasiones la depresión se exterioriza en un cansancio, desesperanza y abandono constantes, además de presentar un estado de ánimo ansioso y sentimientos de culpabilidad y vergüenza (Schramm, 2000).

b) Pérdida de interés:

Así como también una característica del trastorno de la pérdida de interés y de la capacidad para el placer en mayor o menor medida. Los sujetos refieren el sentimiento de estar menos interesados en sus aficiones o de haber dejado de disfrutar con actividades que antes consideraban placenteras. Los familiares de estos sujetos notan el aislamiento social o el abandono de aficiones (APA, 2005).

La falta de motivación para realizar las cosas; el retiro de la vida social, decaimiento en el nivel de actividad, o restricción de las actividades vitales. Esta actitud

de no poder comprometerse en actividades sociales y recreacionales, en ocasiones provoca que la vida esté cada vez más vacía de situaciones disfrutables y significativas (González, 2006).

c) Disminución cognitiva:

Muchos sujetos deprimidos presentan una capacidad disminuida para pensar y tomar decisiones, dan la impresión de distraerse con facilidad y se quejan de falta de memoria. Quienes tienen ocupaciones laborales o estudios que requieren una exigencia intelectual alta pueden ser incapaces de funcionar adecuadamente, incluso aunque solo tengan problemas leves de concentración (APA, 2005).

Existen problemas de concentración y memoria, el contenido de las cogniciones de una persona que está deprimida están alteradas, la valoración que hace una persona deprimida de sí mismo, de su entorno y de su futuro suele ser negativa, afectando su capacidad de decisión (Shreeven, 2000; Buela- Casal, 2001; Schramm, 2000).

Pensamientos repetidos de muerte e incluso tienden a padecer de ideas suicidas (Hernangómez, 2000).

El deterioro cognitivo leve (DCL) es una etapa temprana de pérdida de memoria u otra pérdida de capacidad cognitiva (como lenguaje o percepción visual/espacial) en personas que mantienen la capacidad de realizar de forma independiente la mayoría de las actividades de la vida diaria.

d) Trastornos del sueño:

Un trastorno del sueño puede afectar tu salud, seguridad y calidad de vida en general. La falta de sueño puede afectar tu capacidad para conducir con seguridad y aumentar el riesgo de otros problemas de salud.

Algunos de los signos y síntomas de los trastornos del sueño incluyen somnolencia diurna excesiva, respiración irregular o aumento del movimiento durante el sueño. Otros signos y síntomas incluyen un sueño irregular y un ciclo de vigilia y dificultad para conciliar el sueño.

Las alteraciones del sueño que a menudo se presentan en el trastorno son: insomnio medio o tardío (APA, 2005).

e) Insomnio medio:

Son despertares a lo largo de la noche con plena conciencia de haberlo hecho y preocupación por volverse a dormir, la persona se siente agitada o trastornada.

f) Insomnio tardío:

Se despierta en la madrugada, puede volver a dormirse o es incapaz de volver a conciliar el sueño.

g) Cambios psicomotores:

Los cambios psicomotores incluyen: agitación (incapacidad para permanecer sentado, paseos, frotarse las manos y pellizcar o arrugar la piel, la ropa o algún otro objeto) o enlentecimiento(en el lenguaje, pensamientos y movimientos corporales, aumento de la latencia de respuesta, bajo volumen de la voz, menos inflexiones y cantidad o variedad de contenido o mutismo), estos deben ser los bastantes graves como para ser observables por los demás y no presentar únicamente una sensación subjetiva (APA,2005)

h) Fatiga:

En las personas depresivas es habitual la falta de energía, el cansancio y la fatiga. Un sujeto puede referir una fatiga persistente sin hacer ejercicio, incluso el menos trabajo parece requerir un gran esfuerzo (APA, 2005).

i) Sentimiento de culpabilidad:

El sentimiento de inutilidad o de culpa como otra característica depresiva puede implicar evaluaciones no realistas del propio valor preocupaciones o rumiaciones referida a pequeños errores pasados. Las personas depresivas pueden malinterpretar los acontecimientos cotidianos neutros o triviales, percibiéndolos como pruebas de sus efectos personales, suelen tener un exagerado sentimiento de responsabilidad por las adversidades y pueden tener proporciones delirantes. (APA, 2005).

j) Ideación y conducta suicida

Pueden tener escasa autoestima que incluye sentimiento de falta de valía, indecisión, falta de confianza y odio a uno mismo. Con frecuencia fracasan en la escuela, en sus relaciones, en los deportes y en su empleo. Valoran a los demás por encima de su propia persona y usualmente difieren de la opinión de quienes conviven con ellos (Kaplan y Sadock, 2001). Esta puede ser una razón para que los sujetos depresivos sufran de ideas y conducta suicida, estas ideas varían desde la creencia consistente de que los demás estarían mejor si el sujeto muriese hasta los pensamientos transitorios, pero recurrentes, sobre el hecho de suicidarse, o los auténticos planes específicos sobre como cometer el suicidio. La frecuencia, intensidad y letalidad de estas ideas pueden ser muy variables (APA, 2005).

1.3. Síntomas de la depresión:

La depresión es uno de los cuadros clínicos más difíciles y heterogéneos en su sintomatología, puede variar la manifestación de una persona a otra (Buela- Casal, 2001)

Los síntomas de la depresión se pueden agrupar en diferentes formas:

a) Síntomas motivacionales y conductuales: en el ámbito comportamental, la actividad y la energía es reducida hasta un 90 % en las personas que la padecen, el impulso suele estar inhibido, el aseo personal y la forma de vestir tiene un gran descuido, cualquier actividad de rutina, laboral o doméstica, requiere gran esfuerzo para poder realizarlas, las tareas estrictas se contemplan como una actividad insuperable. Además, dejan de realizar sus actividades o pasatiempos favoritos, las personas deprimidas carecen de motivaciones (Hernangómez, 2000).

b) Síntomas anímicos: en el área afectiva algunas personas se encuentran muy cambiados en su vida sentimental, como si estuvieran internamente muertos o vacíos, en otras ocasiones la depresión se exterioriza en un cansancio, desesperanza y abandono constantes, además de presentar un estado de ánimo ansioso y sentimientos de culpabilidad y vergüenza (Schramm, 2000).

c) Síntomas afectivos: cuando una persona se siente deprimida, generalmente, es hipersensible a la crítica o al rechazo, puede sentirse incómoda e inadecuada al estar con otros, experimentar sentimientos crecientes de soledad. La gente deprimida no se siente bien siendo asertiva y no puede expresar sus propias opiniones (Belack, 2000).

d) Síntomas cognitivos: existen problemas de concentración y memoria, el contenido de las cogniciones de una persona que está deprimida están alteradas, la

valoración que hace una persona deprimida de sí mismo, de su entorno y de su futuro suele ser negativa, afectando su capacidad de decisión (Shreeven, 2000; Buela- Casal, 2001; Schramm, 2000). Pensamientos repetidos de muerte e incluso tienden a padecer de ideas suicidas (Hernangómez, 2000).

e) Síntomas interpersonales: la diferencia de las relaciones con las demás personas es muy notable, de hecho, un 70 % de las personas deprimidas dicen haber disminuido su interés por la gente (Beck 1976; citado por Ortiz- Tallo, 1997) y muchos acaban por sufrir el rechazo de las personas que les rodea, lo que tiene como principal consecuencia el aislamiento, por lo tanto, la depresión aumenta (Shreeven, 2000). También esto puede generar excesiva dependencia por las personas más cercanas a la persona deprimida (Hernangómez, 2000).

1.4. Teoría cognitivo conductual de Beck

El modelo cognitivo- conductual presentado por Beck y Ellis se entiende como un método colaborativo, partiendo de que la gente cambia su forma de pensar más rápidamente si la razón del cambio proviene de su propia reflexión. En este sentido, la colaboración entre el terapeuta y el paciente promueve un marco en el que el paciente pueda reconocer los procesos de identificación y evaluación de los pensamientos disfuncionales y el terapeuta enseña al paciente a utilizar los métodos para evaluar en el futuro otros pensamientos. Este tipo de terapia es un modelo de tratamiento para algunos trastornos de personalidad como la ansiedad al igual que la depresión; en este sentido, Beck destacó ha contribuido al tratamiento de la depresión, destacó el desarrollo de conceptos para el tratamiento de pacientes suicidas y la desesperanza (Hernández, 2007).

Beck estudia de manera detallada las distorsiones cognitivas asociadas a la depresión, las cuales después aplica a los trastornos de ansiedad. La psicoterapia cognitiva se basa en lo que la persona cree de sí misma, el mundo y el futuro, las cuales determinan sentimientos y conductas. El tratamiento de la depresión tiene como objetivo la estructuración de una serie de esquemas cognitivos por medio de la recopilación de pruebas que están en contra o a favor de la imagen negativa que la persona tiene de sí misma.

Según Kort (2006) la terapia cognitivo conductual fortalece la aserción y autoestima, aportando diversas estrategias en los aspectos disfuncionales de la ira. El cognitivismo considera al sujeto como un ser activo capaz de diferenciar y transformar los procesos psicológicos, las formas de pensamientos irracionales y desadaptados, derivados ordinariamente de una mala percepción e interpretación del medio y de las exigencias que el medio impone al sujeto, siendo los factores etiogenicos fundamentales de las conductas desadaptadas (Ledesma y Melero, 1989; citados por López, 2006).

En la psicopatología de acuerdo con Beck (citado en Ariete y Bemporad, 1993), se producen distorsiones características que parecen apartarse de lo que la mayoría de los individuos podría razonar en una forma realista de interpretar su realidad.

La premisa básica de la teoría de Beck (citado por López, 2006) es que la depresión se caracteriza principalmente por la existencia de errores cognitivos que conducen a las personas deprimidas a percibir e interpretar la realidad de manera negativa. La depresión presenta sus propias formas de distorsiones, que Beck, reúne bajo la designación de triada cognitiva (1970), compuesta de tres motivos por los que las personas se deprimen:

1) Las personas deprimidas manifiestan una consideración negativa de sí mismas; se consideran personas deficientes, inadecuadas e inútiles y atribuyen sus experiencias desagradables a un defecto físico, moral o mental, tienden a rechazarse a sí mismos ya que piensan que las demás personas lo rechazan.

2) Consideran al mundo como negativo, se sienten derrotados socialmente, imaginan que el mundo les exige demasiado proponiendo obstáculos que interfieren en el logro de los objetivos de su vida.

3) Consideración negativa del futuro, tienden a deformar sus experiencias, malinterpretar sucesos concretos y sobresalientes siendo percibidos como fracasos, privación o rechazo personal. Exageran o generalizan excesivamente cualquier situación por más fácil que sea, también suelen hacer predicciones indiscriminadas y negativas del futuro, hacen más notables los hechos negativos con el fin de excluir los positivos.

Entre las posibles causas que pueden provocar el procesamiento desfigurado de información, Beck (citado por López, 2006) afirma que muchos trastornos depresivos sin sintomatología endógena estarían relacionados con la interacción de tres factores: esquemas cognitivos negativos o depresógenos, una alta valoración subjetiva de la importancia de ciertas experiencias, y la aparición de un acontecimiento estresante específico.

1.5 Depresión migratoria:

Esta afección emocional, física y mental, es muy común entre las personas que se ven en una encrucijada particular de la vida, la de dejar el país de origen para vivir en otro.

El choque cultural, la falta de la zona de confort que brindan los amigos, la familia y todos los factores conocidos del ambiente, son los detonantes clásicos de este

trastorno. Los efectos negativos de vivir con depresión migratoria pueden afectar considerablemente el estilo de vida de quien la padece, sumergiéndose en muchos casos, en un periodo de inactividad y desazón, que no es nada útil para alguien que se enfrenta a la realidad de un nuevo país.

Para ayudar a afrontar todos los problemas que trae consigo la depresión migratoria, hay algunos pasos que pueden cambiar para mejor.

1. Deja de lado la inactividad: Este es el síntoma más claro de la depresión migratoria, el cual impide a las personas que lo padecen, ponerse en marcha para cumplir con sus objetivos. Para combatirlo lo más importante es dejar de lado la inactividad, y eso solo lo lograrás al tomar acciones.

Por ejemplo, puedes comenzar a realizar esas actividades (deportes o hobbies) que en tu país natal te llenaban y te hacían feliz. Busca en tu nueva ciudad lugares donde puedas realizarla de forma gratuita o al aire libre y haz que ellas despejen tu mente.

2. Enfócate en lo positivo: La depresión migratoria está estrechamente ligada a la falta de inteligencia emocional o al pobre manejo de la misma. Los pensamientos negativos son la forma más común en la cual nuestras emociones nos afectan y nos hacen entrar en estados donde nada nos hace feliz.

El autor indica que una manera eficiente de trabajar con los pensamientos de este tipo, es sustituirlos por otros, sabiendo que requerirán esfuerzos y que muchas veces esos esfuerzos tienen respuestas muy positivas, el descubrir cuales son es muy interesante.

3. Consigue un propósito: Sin importar cuál sea el factor que motivó a emigrar, es importante que la persona sepa sacar de él un propósito claro que le permita darle más significado a su estadía en ese nuevo lugar. Si salió de su país para conseguir

mejores oportunidades laborales, va a poner todos sus esfuerzos para que su meta se cumpla.

La falta de propósito o de acciones que ayuden a cumplirlos suelen crear en las personas cierto resentimiento que no es nada productivo. Se sabe que la realidad en un país nuevo puede que no permita lograr sus propósitos a corto plazo, como es lo deseado; pero con esfuerzo y perseverancia se podría lograr.

4. Sé resolutivo: Adentrarse en un nuevo país suele ser una acción que está repleta de incertidumbres y problemas que tal vez los locales resuelvan rápidamente, pero no un recién emigrante. El autor plantea que, si la persona se identifica con ese escenario, lo que se puede aplicar son herramientas que podría enfrentar cualquier cambio que implique vivir en ese nuevo país, lo importante es poder afrontarlos de la mejor manera posible.

5. Dejar la añoranza: Extrañar lo que se dejó atrás siempre será una constante en la vida de los emigrantes, lo que se plantea es que no hay que dejar que esa añoranza no les impida a las personas avanzar y poder aprovechar las nuevas oportunidades que van a ir apareciendo a lo largo de su vida. (Artículo de Edith Gómez para Cext;2018)

Capítulo 2: Migración:

2.1. Definición de la migración:

De acuerdo con el Consejo Nacional de Población de México (CONAPO), en términos sociales y humanos, la migración es el desplazamiento de personas desde su lugar de residencia actual hacia otro lugar, llegando incluso a mudarse de país y se da por un tiempo determinado. Este proceso puede darse de forma interna, donde el desplazamiento de las personas se da de su lugar habitual de residencia a otro, pero dentro del mismo país o puede ser de manera externa donde el desplazamiento se da de un país a otro.

Todos los migrantes, los que dejan sus pueblos o países por voluntad propia, aquellos que se ven forzados a buscar asilo o refugio político, los que vienen de lugares cercanos o de lugares lejanos, aquellos migrantes que son hombres, mujeres, jóvenes o viejos, ricos o pobres, sufren de alguna medida u otra, distintas pérdidas, penas o duelos. La pérdida de la migración tiene características especiales que la distinguen de otro tipo de pérdida (Jaes, 2001).

Por su parte, Bogado (2002) indica que la migración es el desplazamiento de personas o grupos de personas, de un país o de una comunidad a otra para establecerse en ese nuevo destino, ya sea por poco tiempo o tiempo permanente. Habitualmente estos desplazamientos se dan por la influencia de diferentes factores políticos, pero sobre todo económicos.

Grinberg y Grinberg (1972) citado por Tizón (1993), refuerzan todo lo descrito anteriormente en cuanto a que la migración implica el movimiento de un espacio a otro; no obstante, ellos amplían la definición manifestando que es necesario que vivan por un

tiempo suficientemente prolongado como para que implique vivir en otro país, y desarrollar en él las actividades de la vida cotidiana.

Por último, la Organización Internacional para las Migraciones (2006) refiere que la migración es el movimiento de población hacia el territorio de otro Estado o dentro del mismo que abarca todo movimiento de personas sea cual fuere su tamaño, su composición o sus causas; incluye migración de refugiados, personas desplazadas, personas desarraigadas, migrantes económicos.

2.2. Migración internacional:

Los procesos de movilidad humana en el mundo son ancestrales y han estado presentes durante el periodo evolutivo de las personas. Suponen el traslado de un individuo o de un grupo hacia otro territorio, ya sea de manera temporal o permanente; además, las migraciones van incrementando según el número de población mundial y en sintonía con situaciones políticas, sociales, culturales, ambientales o económicas que se presenten en las regiones del planeta. Bogado (2002)

Estas acciones, han servido como arma política discursiva, sobre todo en países europeos y en Estados Unidos de América, territorios en los que la postura sobre asuntos migratorios (sobre todo la que involucra el cierre parcial o total de sus fronteras) de los y las aspirantes a un cargo de elección popular define gran parte de los votos que se emiten a su favor o en su contra.

España es en la actualidad el país que concentra el mayor número de personas oriundas de la Argentina (UNDESA, 2019). La migración de Argentina a España tiene una larga historia signada por marchas y contramarchas. A lo largo de las últimas cinco décadas pueden distinguirse períodos de incrementos notables de la emigración – popularmente denominados oleadas emigratorias– hacia dicho país motivadas por los

avasallamientos represivos de la última dictadura militar y las profundas crisis socioeconómicas. Desde el advenimiento de la democracia, han tenido lugar al menos dos momentos de auge emigratorio, ambos asociados a un significativo deterioro en las condiciones de vida y a crisis políticas de tal magnitud que alteraron los ciclos presidenciales. En estos contextos, la principal motivación para salir del país fue la aspiración por encontrar entornos más favorables para el desarrollo personal y familiar. La elección de España, como se argumentará, poco tuvo que ver con una decisión caprichosa o apresurada por las circunstancias. El sistema migratorio sudamericanoespañol y en particular el flujo desde la Argentina hacia dicho país brinda sólidos fundamentos histórico-culturales a dicha elección. Pero la historia de estas migraciones no está trazada solo por un camino de ida. La crisis internacional del 2008 con sus fuertes impactos en la económica española y la prometedora recuperación económica en la Argentina generaron una moderada migración de retorno.

En los últimos años España recibió importantes flujos de población de origen latinoamericano como consecuencia de crisis económicas que afectaron a distintos territorios. Si bien la emigración guarda una relación estrecha con lo económico, otras causas que dependen de múltiples factores, algunos independientes del individuo y otros originados en su propia subjetividad, intervienen en la decisión de emigrar. A la hora de partir se pone en juego una extensa gama de representaciones sociales, es decir “un conjunto de opiniones y de creencias colectivamente construidas y engendradas que actúan como formas de conocimiento elemental y consensual, cuya función es organizar las conductas y orientar las comunicaciones” (Moscovici, 1976).

Las naciones desarrolladas también han aprovechado los flujos migratorios para hacerse de mano de obra barata, por ello se han acordado entre naciones programas de empleo temporal denominados como “braseros”, que incluyen oportunidades laborales

principalmente en la agricultura, minería, maquilas y algunos otros que no requieren perfil especializado. A partir de acontecimientos históricos como la segunda guerra mundial, la guerra fría y la expansión del capitalismo, emergieron las potencias mundiales, con alto nivel de desarrollo e industrialización, que se traducen en alta calidad de vida para sus habitantes y demanda de mano de obra; de manera paralela, un gran número de países se enfrentaron al rezago en su industria, desarrollo y crecimiento económico, condición que trajo consigo problemas estructurales, como la pobreza económica, rezago educativo, falta de acceso a servicios de salud, inseguridad y violencia que impiden alcanzar un nivel de vida adecuado para su población. En este escenario se fue gestando la dinámica de migración internacional, que responde de manera principal a causas de expulsión o de atracción de las naciones; las personas que habitan en países con bajos índices de desarrollo ante la imposibilidad de satisfacer sus necesidades humanas migran a una nación – generalmente más desarrollada que el país de origen– en la que visualizan posibilidades de encontrar satisfactores que aumenten su calidad de vida, la de sus familias y, al mismo tiempo, contribuyan al desarrollo paulatino de la nación que abandonan. Christophe Daum (2010)

En palabras de Christophe Daum (2010) se trata de la invasión de países desarrollados con flujos de migración masiva que tratan de sobrevivir a las condiciones marginales perpetuadas en sus lugares de origen, dicho de otra manera, se trata de la búsqueda de beneficios económicos, sociales, políticos, afectivos, psicológicos, de salud y vitales en naciones distintas a las de su nacimiento, en el que perciben imposibilidad de satisfacer necesidades en medio de un clima desfavorable.

2.3. Causas de la migración:

La búsqueda de mejores condiciones para aspirar a un futuro mejor al que perciben en sus contextos de origen y la expectativa de alcanzarlas mediante cambios en

el entorno social, económico y cultural parecen darse con frecuencia entre los jóvenes y adultos jóvenes, ya que sus proyectos de vida se encuentran en una etapa de inicio o de consolidación incipiente. Una interpretación más profunda de estos aspectos puede plantearse a través de la propuesta de Habermas del mundo de la vida. Cuando los jóvenes perciben la necesidad de cambiar su lugar de residencia al igual que frente a otros fenómenos, esta se da efectivamente al momento de enfrentarse al mundo en el cual deben vivir. La existencia de un mundo de la vida (Atria, 1993; Habermas, 1989) se refiere a la presencia de una tradición cultural compartida intersubjetivamente y aprehendida a través de la socialización. Este mundo se construye a lo largo de dos grandes ejes: uno es el escenario social (polos privado y público) y el otro es el de la dimensión temporal de la existencia (polos pasado y futuro). El cruce de ambos ejes explica que la necesidad de migrar entre los jóvenes se origina en la presencia de expectativas de mejorías en sus condiciones de vida; si bien estas expectativas no son exclusivas de este grupo, las ya mencionadas condiciones sociales particulares les confieren un rasgo especialmente notorio. Los aspectos económicos, políticos, sociales y culturales asociados a las condiciones de vida son considerados muy importantes en el desarrollo de la persona (espacio privado/futuro); por tanto, las expectativas que crea el acceso a la información sobre las historias colectivas (espacio público/pasado) de las regiones de atracción y de expulsión incentivarían la movilidad de los jóvenes. Las vivencias personales de carencias —en cualquier aspecto— son las que les dan fuerza para abandonar su propia cultura, familia y residencia (espacio pasado/privado) y lanzarse en pos de la utopía (espacio futuro/público), que viene a representar un contexto en el que, eventualmente, existen mayores posibilidades de integración y adaptación y mejores condiciones sociales.

La migración es un fenómeno de múltiples causas que distintos estudiosos han explorado y descrito. En primer lugar, Hollifield (2006) sostiene como causa principal

la mundialización del trabajo mientras que, por su parte, López Sala (2015) distingue como causantes las crisis políticas, económicas y humanitarias, el desempleo, el crecimiento o disminución de la población (origen o destino) y dinámica de globalización; a excepción de las últimas dos, las demás distinguen las problemáticas que tienen los países en desarrollo, que adquieren trasfondo en cuestiones estructurales como la pobreza. Esta suma de condiciones contextuales provoca que, en un primer momento, se inicie el proceso de movilidad y, en segundo momento, que los flujos de personas aumenten y nutran las rutas migratorias hacia Estados Unidos y Europa, principalmente.

En sintonía con la diversidad mundial establecida por la división entre países desarrollados y subdesarrollados, se clasifican las causas de migración en función de las condiciones sociales, políticas, ambientales y económicas que expulsan o atraen personas. A continuación, se muestra una tabla que contiene las causas significativas de la división.

Tabla 1. Causas de migración

| Causas de atracción | Causas de expulsión |
|----------------------------|---|
| Seguridad humana | Inseguridad |
| Bajo índice de violencia | Violencia / conflicto armado |
| Estabilidad política | Inestabilidad política / corrupción |
| Reunificación familiar | Abandono familiar o familias disfuncionales |
| Necesidad de mano de obra | Desempleo |

| | |
|-----------------------------------|---|
| Posibilidad de educación | Rezago educativo |
| Acceso a servicios básicos | Marginación y desigualdad |
| Condiciones climáticas favorables | Desastres naturales e impacto climático |

Fuente: Elaboración propia con base en información de la Corte

Interamericana de Derechos Humanos [CIDH] (2015: párrafo 4-8)

La migración internacional puede ser originada por una sola causa, pero también es posible que implique más de una, haciendo el escenario más complejo, debido a que se busca más de un satisfactor; lo anterior, da cuenta que los paradigmas migratorios que explicaban el fenómeno solo en lo laboral se han agotado y es necesario incluir más causas que expliquen el crecimiento de los flujos y la diversidad de estos.

Dado que la migración internacional es un complejo entramado entre causas y consecuencias, la academia de la organización internacional para las migraciones(OIM) ha hecho esfuerzos por construir una tipología de las migraciones, o dotarlas de contenido teórico, es decir, clasificaciones que sirvan para explicar y entender el fenómeno de una forma clara: 1) por sus límites espaciales, que derivan en migración nacional e internacional, también llamadas interna y externa; 2) la migración interna, a su vez, se divide en rural-urbana; 3) por las causas, que acuñan los términos de voluntaria y forzada; 4) por el origen de las personas que migran, cuando se cruza una frontera es migración primaria y, cuando el cruce es más de dos fronteras se define como secundaria; 5) por la permanencia en el lugar destino, siendo temporal o permanente; 6) por el carácter legal, ya sea documentada o indocumentada; 7) por el

tamaño de los flujos, individual o masiva; 8) por su status, de tránsito o de retorno y; 9) según los objetivos, laboral o recreativa (Herrera Carassou, 2017: 17-18).

Una vez visibilizadas las causas, se podría afirmar que la migración en general, no sólo internacional, es una alternativa para alcanzar un pleno desarrollo o al menos mejorar las condiciones de vida. Sin embargo, no hay certeza de que estos objetivos principales se cumplan una vez iniciado el proceso migratorio. Aunado a esto, Durand afirma que “la migración es un ejercicio de libertad, pero también es, en muchos casos, una necesidad, una búsqueda desesperada de una salida, una manera de huir de las condiciones de pobreza, marginación y sobreexplotación en los países y regiones de origen” (Durand, 2010: 55).

Aunque en México existen amplios escritos e investigaciones sobre migración internacional, la mayoría de éstos están focalizados en estudiar los flujos México - Estados Unidos en todas sus variantes. Algunas de las causas de estos movimientos migratorios pueden estar condicionados por las remesas económicas, la inserción o migración de retorno, sobre derechos humanos, entre otros; de igual forma, las investigaciones mundiales se enfocan en el movimiento de personas hacia el norte de Europa, lo que tiene sentido, pues son las dos regiones del mundo que más recepción de personas tienen y, originadas en gran medida a la cercanía con Estados-nación poseedores de múltiples causas de expulsión.

La multiplicidad en el factor de causalidad de las migraciones combinado con la crudeza de cada una de ellas en los países centroamericanos es preocupante, pues genera la movilidad de al menos medio millón de personas anualmente (Médicos Sin Fronteras [MSF], 2017) que buscan mejorar su calidad de vida, sumergida en condiciones equiparables a la de un conflicto armado y crisis humanitaria, sin tener atención especial debido al no reconocimiento de las problemáticas.

Capítulo 3: Adaptabilidad

3.1. Concepto:

El término “adaptación” proviene del latín “adaptare” que significa acomodar. La Real Academia de la Lengua Española –RAE- (2014), describe a la adaptación como “la acción o el efecto de adaptarse”, que se puede puntualizar cómo acomodarse o avenirse a diversas circunstancias o de cierto tipo de condiciones del entorno. Así también, cuando se habla de objetos se hace mención a hacer que un artefacto realice funciones diferentes a las de su naturaleza original, es decir, que este modifique su función.

Otro concepto sobre la Adaptabilidad, desde una mirada psicoanalítica, se puede mencionar como, refiere Hartmann que el concepto de adaptación posee muchas connotaciones semánticas en el aspecto biológico y no es muy preciso su concepto en el psicoanálisis. Lo que sí se desprende de este concepto es que los seres vivos “armonizan” con su ambiente. Se entiende, entonces que la adaptación es una relación recíproca entre el organismo y su medio. Por lo tanto, es viable hacer la distinción entre un estado de adaptabilidad que se establece entre el organismo y su ambiente y el proceso de adaptación que genera dicho estado (Hartmann, 1937:42). El proceso de adaptación, para el autor, siempre conlleva una idea de futuro, esto no implica delimitar lo negativo de la adaptación en lo que refiere a la selección natural

Hay que destacar que Hartmann tomará la noción de adaptación como tema central para el psicoanálisis. Por eso Hartmann asevera “El psicoanálisis nos permite discernir aquellos procesos que... generan un estado de adaptación entre el individuo y su ambiente...” (Hartmann, 1937:43)

Es una adaptación a la realidad, porque al nacer el hombre se adapta a un ambiente esperable, que existe en un estado de adaptabilidad previo. Esta adaptación se refiere a la estabilidad y eficiencia de la organización psicológica en relación a la organización del mundo externo. Esta adaptación va a estar garantizada por su equipo primario y por las acciones controladas por su yo.

Hartmann tiene como propósito investigar el modo en que el conflicto mental y el desarrollo interno se facilitan y obstaculizan recíprocamente, por ello análogamente estudiará la interacción entre el conflicto y el desarrollo con el mundo externo.

Nos refiere Hartmann, en este sentido “el ser humano normal no está libre ni de problemas ni de conflictos. Los conflictos forman parte de la condición humana” (Hartmann, 1937:27).

otro concepto sobre la Adaptabilidad desde una mirada cognitiva, podría ser La adaptabilidad cognitiva te permite imaginar diferentes escenarios potenciales y planificar en función de diferentes resultados. Desarrollar la adaptabilidad cognitiva no garantizará que tomes la decisión correcta, pero te ayudará a estructurar tus pensamientos durante el proceso de toma de decisiones. (Alicia Raeburn;2022)

Cuando se hace referencia a seres vivos, la definición sigue el mismo rumbo, ya que todo ser vivo animal o persona debe acomodarse a todas aquellas condiciones que el entorno le provea, siendo estas positivas o desafiantes; cada uno utiliza diferentes tácticas para ajustarse a las circunstancias que se le presenten.

La adaptación en seres humanos se puede sintetizar como la acomodación de todos aquellos factores que presionan al individuo a cumplir con ciertas reglas, normas, estilo de vida, costumbres y actitudes sociales. Martí, G, Lluch, T. y López, D. (2007).

Subyuj (2013), citando a Murder, indica que la adaptabilidad social se define como la habilidad del ser humano de acomodarse constructivamente al medio ambiente en el cual vive, mientras que a la vez es un proceso que explora la secuencia de ajuste con que reacciona el ser humano a cambios y se enfoca a unos de los factores que contribuyen a la buena adaptación y es el sentimiento de seguridad emocional.

Este ajuste social del que se habla, se produce en tres niveles:

- Nivel biológico: desarrollo de aspectos internos fisiológicos que se producen en consecuencia cambios generados en el proceso de adaptación.
- Nivel mental: creación de nuevos conocimientos y todos aquellos factores que conllevan ser parte de una cultura.
- Nivel afectivo: ya que requiere la aprobación y/o negación de la sociedad, de los cambios realizados. Subyuj (2013)

Sin embargo, para Kendall (citado por Martí, Lluch y López, 2007) menciona cuatro procesos adaptativos difiriendo de la propuesta anterior, siendo estos:

- Procesos cognitivos: adquisición de nuevos conocimientos y procesos mentales.
- Procesos fisiológicos: cambios generados a nivel físico ante un proceso adaptativo.
- Procesos emocionales: alteraciones internas a nivel psicológico.
- Procesos conductuales: cambios en la forma de actuar a nivel personal y social.

3.2. Adaptabilidad social:

La adaptabilidad social es un proceso por el cual un ser vivo o mecanismo se ajusta a los requerimientos que el medio social donde interactúa le solicita, a través de un aprendizaje de normas sociales de una cultura que permite que la persona se integre y socialice adecuadamente (Murder, 2012). Adecuándose a los seres humanos, indica que la adaptabilidad se refiere a la habilidad que tiene una persona para ajustarse a todas demandas que genera una sociedad. Este es un proceso interno, activo y a su vez pasivo. Este último se refiere a que la persona no está en la capacidad de transformar la realidad del medio, sino que, por el contrario, éste está obligado a cambiar para ajustarse a la sociedad.

El proceso de adaptabilidad social requiere madurez para adaptarse a la realidad que se le presente, así como la habilidad para relacionarse con las demás personas lo que implica poseer empatía para crear un proceso de sociabilización. Para Gonzales (s/f) la adaptación social es una acumulación de todo conocimiento que se generó desde la familia, el cual se logra fortalecer a lo largo del entorno donde se encuentre, permitiendo desarrollar durante este proceso relaciones que reflejan valores, ideologías, creencias, conocimientos y habilidades. Para ello se requiere de un proceso largo y complejo que involucra factores, internos y externos, que tendrán impacto positivos y negativos en el modelo de sociabilización.

La adaptabilidad social conlleva dos factores importantes:

- Características de la persona: esto hace referencia a todas aquellas competencias que posee una persona que definen su personalidad; así como aspectos emocionales y psicológicos que forman parte de ella.

- Naturaleza del ambiente o situación: el lugar o contexto donde se presenta la adaptación.

Es importante agregar que los factores mencionados anteriormente determinan de cierta forma la viabilidad de la adaptación, es decir, si se logra una adaptación social o una inadaptación social. Sin embargo, no es lo único que garantiza este proceso, para esto se requieren de ciertos factores adicionales que ayudarán al proceso adaptativo.

3.3 Factores para el desarrollo de la adaptabilidad social:

Curtis (citado por Moran, 2009) indica que la adaptabilidad social es un proceso gradual que implica una serie de factores que favorecen o entorpecen el desarrollo de dicha habilidad, los cuales se mencionan a continuación:

- Familiares: Primer medio de sociabilización y creación de las primeras normas conductuales
- Sociales: Relación con un grupo o varios grupos que favorecen su adaptación y seguridad en sí mismo.
- Culturales: Costumbres y tradiciones que identifican a una sociedad.
- Emocionales/Psicológicos: Desarrollo de sentimientos y emociones que le permitirán regular las conductas del individuo dentro de la sociedad.
- Económicos: El poseer una estabilidad financiera permite a la persona sentirse útil, independiente y capaz de ajustarse de mejor manera a los cambios que genere el ambiente.
- Profesionales: El sentirse productivo y formar parte de una sociedad laboral permite al individuo comunicarse, socializar y desarrollarse de manera eficaz respetando una jerarquía y autoridad.

3.4. Campos de adaptación.

Gonzales (s/f) hace referencia a García (1961), el cual registra dos campos de adaptación:

- Adaptación subjetiva: En este tipo de adaptación se incluye la adaptación fisiológica y la adaptación emocional que se mencionaba con anterioridad. En este campo es importante controlar los cambios adaptativos que sufre el organismo y los sentimientos, ya que requiere que la persona maneje y afronte los estresores que genera el ambiente.
- Adaptación objetiva: En este campo se ven incluidas las adaptaciones a nivel familiar, escolar y social. En primer lugar, la adaptación familiar es el primer contacto social que se tiene desde el nacimiento, siendo esta su primera institución formal, en la cual aprenden conceptos básicos de sociabilización y es allí donde se forman las primeras ideas de aceptación, afecto y adaptación. La adaptación escolar es el segundo medio de interacción con la sociedad donde se aprende a compartir, a esperar turnos, a formar relaciones interpersonales y crear procesos empáticos. Es aquí donde se pone a prueba la paciencia y el seguimiento de normas sencillas, esto requiere por parte del niño una adaptación diferente a la comprendida en el seno familiar. Por último, se encuentra la adaptación social, la cual se entiende como la relación social con personas que poseen distintas personalidades y costumbres que se da en un contexto definido. Esto requiere formar un sentimiento de pertenencia donde la empatía toma un rol importante, necesaria para un proceso de socialización exitoso.

La socialización se define como un proceso en el que la persona adopta todos aquellos factores o elementos culturales del medio donde se encuentra y los vuelve propios. (Océano, 1994). La socialización conlleva la adquisición de comportamientos,

costumbres, actitudes que permiten al ser humano convivir de forma óptima con el resto de la sociedad; para ello utiliza diferentes mecanismos o estrategias.

Marco Metodológico:

Tipo de estudio:

Esta investigación califica de tipo mixta (cualitativa y cuantitativa). En función de los objetivos, clasifica como descriptivo, esta investigación consiste en recolectar muestras con el propósito de observar el comportamiento de la variable y cómo puede afectar el objetivo de estudio. También se conoce como estudio de corte transversal, estudio transversal.

Definición teórica y operacional de variables:

Variable 1: Adaptabilidad social

Definición teórica:

El proceso de adaptabilidad social requiere madurez para adaptarse a la realidad que se le presente, así como la habilidad para relacionarse con las demás personas, lo que implica poseer empatía para crear un proceso de sociabilización. Gonzales (s/f)

Definición operacional:

El constructo adaptabilidad social no contiene dimensiones específicas. Se elaboraron una serie de preguntas en un cuestionario de elaboración propia que se tradujeron en indicadores que se analizaron de manera cuantitativa y cualitativa.

Variable 2: Depresión migratoria:

Definición teórica:

Esta afección emocional, física y mental, es muy común entre las personas que se ven en una encrucijada particular de la vida, la de dejar el país de origen para vivir en otro. (Artículo de Edith Gómez para Cext;2018)

Definición operacional:

Para evaluar el constructo depresión migratoria, se empleó una escala de tipo Likert que el sujeto debía contestar según la afirmación. Dicha escala fue diseñada por Aaron Beck, y cuenta con 21 indicadores que, una vez sumados los puntajes de cada uno en su conjunto dan una valoración del nivel de depresión que tiene la persona.

Área de estudio:

La investigación no cuenta con un lugar geográfico específico, las personas fueron contestando a través de internet, la mayoría son personas que se encuentran en el continente europeo, siendo éste, el destino predominante.

Población y muestra:

Los participantes son personas que se ofrecieron y que están viviendo en otro país, en total participaron 44 sujetos, cuya muestra se tomó a partir de la técnica de bola de nieve, que se basa en “encontrar al objeto de investigación. En la misma, un sujeto le da al investigador el nombre de otro, que a su vez proporciona el nombre de un tercero, y así sucesivamente” (Atkinson & Flint, 2001: página 1).

Técnicas de recolección de datos:

En vías de recolectar tales datos se ha utilizado en primer lugar un cuestionario de elaboración propia para analizar de manera cualitativa y cuantitativa las características de la adaptabilidad social. A su vez, se ha utilizado la escala de depresión

de Beck, empleada para medir la variable de depresión migratoria de manera cuantitativa. Debido a que no se encontraron instrumentos específicos para el abordaje de la depresión migratoria, se decidió administrar el cuestionario de Beck con una adaptación del instrumental. Dichas adaptaciones tuvieron como finalidad orientar a que las respuestas fueran a partir del momento en que la persona decidió irse de su país de origen y su llegada a su nuevo país.

Instrumentos:

En la presente investigación se utilizó el Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II). El BDI-II está compuesto por 21 ítems de tipo Likert. Su nombre se debe al creador de la técnica, Aaron Beck, y se convirtió en uno de los instrumentos más utilizados para medir depresión; asimismo sus ítems no se derivan de ninguna teoría concreta acerca del constructo medido, sino que describen los síntomas clínicos más frecuentes de los pacientes con depresión.

Cada ítem se responde en una escala de 4 puntos, de 0 a 3, excepto los ítems 16 (cambios en el patrón de sueño) y 18 (cambios en el apetito) que contienen 7 categorías de respuesta. Las puntuaciones mínima y máxima en el test van de 0 a 63 puntos. Se han establecido puntos de corte que permiten clasificar a los evaluados en uno de los siguientes cuatro grupos:

Normales: 0-9 puntos

Depresión leve: 10-18 puntos

Depresión moderada: 19-29 puntos

Depresión grave: 30- 63 puntos

El otro instrumento que se utilizó fue un cuestionario acerca de la adaptabilidad social de las personas migrantes. Fue elaborado con la finalidad de recabar información específica acerca de las características del proceso de adaptabilidad social que han tenido que atravesar. Las preguntas estuvieron diseñadas para que la persona pueda responder libremente lo que pensaba acerca del interrogante, con posibilidad de que puedan expresarse. Algunas preguntas tenían opciones de respuestas dicotómicas para que puedan elegir la que mejor se adecúe a su situación.

Los análisis de dichas respuestas tuvieron una mirada cualitativa y otras un análisis de tipo cuantitativo.

En cuanto al procedimiento propiamente dicho, una vez elaborada la entrevista se le presentó al tutor para que la evalúe y de la aprobación final. En cuanto al cuestionario, se le ha realizado una modificación en la introducción que también ha sido presentada al tutor con la finalidad de que la apruebe. Una vez realizado esto, se ha procedido a armar un formulario de Google, en el cual se encontraba en una primera instancia el consentimiento informado, que las personas debían clickear la opción del consentimiento, luego de haber leído, para poder responder la entrevista y el cuestionario. Una vez que las personas terminaron de responder, enviaron sus respuestas y quedaron almacenadas en el Forms.

Para recolectar la muestra, en primer lugar, se ha enviado el link del Forms a personas conocidas que residen en el exterior, y se les pidió que respondan por ellos y que, de ser posible, lo compartan con grupo de migrantes que vivan en la zona donde ellos se encuentren.

Consideraciones éticas:

Se deja constancia que, para realizar la presente investigación, no se ha vulnerado ningún principio ético, y se ha resguardado la identidad, garantizando el anonimato de las personas que participaron de la muestra. También es pertinente aclarar que cada una de las personas intervinientes en el trabajo de campo, han brindado su consentimiento antes de proceder a completar los instrumentos, y se les ha informado que podían dejar el proceso en cualquier momento si así lo quisieran.

Interpretación y análisis de datos:

En base a la administración del cuestionario sociodemográfico, el cuestionario de adaptabilidad social y a la escala de Depresión de Beck, que como su nombre lo indica mide la depresión migratoria. se puede mencionar una serie de datos que es importante tener en cuenta.

El análisis estadístico se realizó utilizando Excel y a continuación se incluirán los gráficos considerados necesarios para dar respuesta a los objetivos planteados en la investigación.

Resultados:

Datos sociodemográficos:

Se considera pertinente comenzar describiendo la cantidad de personas que participaron de este estudio. Este trabajo contó con un total de 44 personas, es decir, argentinos que emigraron, de las cuales el 70% (31 personas) corresponde al género femenino y el 30% restante (13 personas) al género masculino.

Con relación al rango etario los datos arrojados pusieron de manifiesto que un 23% (10 personas) tiene menos de 26 años de edad, un 50% (22 sujetos) entre 26 y 35 años, un 14% (6 personas) entre 36 y 45 años mientras que el 14% restante (6 personas) corresponde al grupo etario de mayores de 45 años; se puede destacar, de esta manera, que un 73% (32 sujetos) tiene menos de 35 años. Estos resultados, coinciden con el estudio realizado por (Atria, 1993; Habermas, 1989), quienes plantean que los jóvenes y adultos jóvenes aspiran a un futuro mejor al que reciben en su contexto de origen, la expectativa de alcanzarlas mediante cambios en el entorno social, económico y cultural ya que sus proyectos de vida se encuentran en una etapa de inicio o de consolidación incipiente.

Observando los datos sociodemográficos, la mayoría son jóvenes, y sienten que no encuentran posibilidades de progreso y trabajo en su tierra y piensan que en países desarrollados encontrarán una demanda de fuerza de trabajo poco calificada pero mucho mejor remunerada que en Argentina y una mejor calidad de vida. Con la expectativa de alcanzar cambios en el entorno social, económico y cultural, y siendo jóvenes sus proyectos de vida se encuentran en una etapa de inicio o de consolidación.

En la encuesta se les consultó cómo habían emigrado (gráfico 1), si se fueron solos, en familia o en pareja. En torno a esta consulta, un 64% (28 personas) indicó que

viajó en soledad, mientras que un 18% (8 personas) respondió que viajó en familia y en pareja (8 personas) respectivamente.

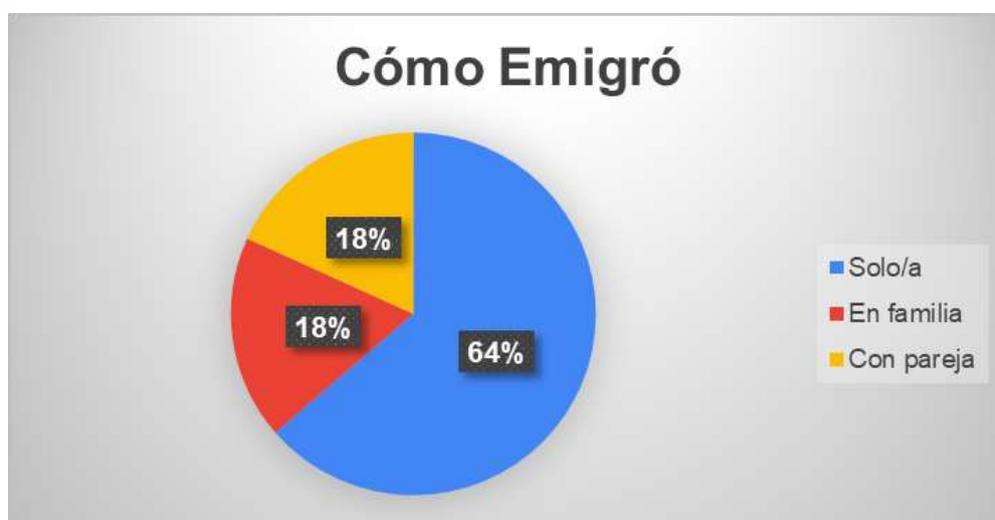


Gráfico 1: Formas en las que emigró. Fuente: Elaboración propia.

Viajan mayormente solos por el hecho de que se facilita la búsqueda de trabajo, de alojamiento y los costos necesarios para poder subsistir son menores. Los aspectos económicos, políticos, sociales y culturales asociados con las condiciones de vida son muy importantes en el desarrollo de la persona, por lo tanto, las vivencias personales de carencias en cualquier aspecto, son las que le dan fuerza para la movilidad de los jóvenes.

Con respecto a la cantidad de tiempo que se encuentran fuera del país (gráfico 2) los datos arrojan que un 27% (12 personas) hace menos de un 1 año que emigró, un 32% (14 personas) entre 1 y 4 años, 14% (6 personas) hace 5 años y un 27% (12 personas) hace más de 5 años. Podemos decir que un 73% (32 personas) hace 5 años o menos que ya no se encuentran en Argentina.



Gráfico 2: cantidad de años que se fue de su país. Fuente: Elaboración propia.

Debido a los acontecimientos históricos, que tuvo la Argentina en las últimas décadas, hubo una oleada de migraciones que se acentuó en los últimos años, a causa de las crisis económicas y de la situación desfavorable del país. Por este motivo es que la mayoría de los jóvenes hace 5 años o menos que están viviendo en otro país.

Como destino fueron 15 países elegidos (gráfico 3), donde claramente España fue el preferido en el 48% (21 personas) de los casos, Italia el 11% (5 personas), México el 7% (3 personas), Australia 7% (3 personas), Alemania 5% (2 personas) y los 10 restantes su porcentaje es mínimo. Que España sea el país elegido por excelencia para emigrar como destino concuerda con el estudio realizado por UNDESA 2019 (Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de Naciones Unidas), en su informe detalla que España es en la actualidad el país que concentra el mayor número de personas oriundas de la Argentina, en los últimos años, los motivos fueron variados tales como última dictadura militar y las profundas crisis socioeconómicas, y encontrar un entorno más favorable para el desarrollo personal y/o familiar.

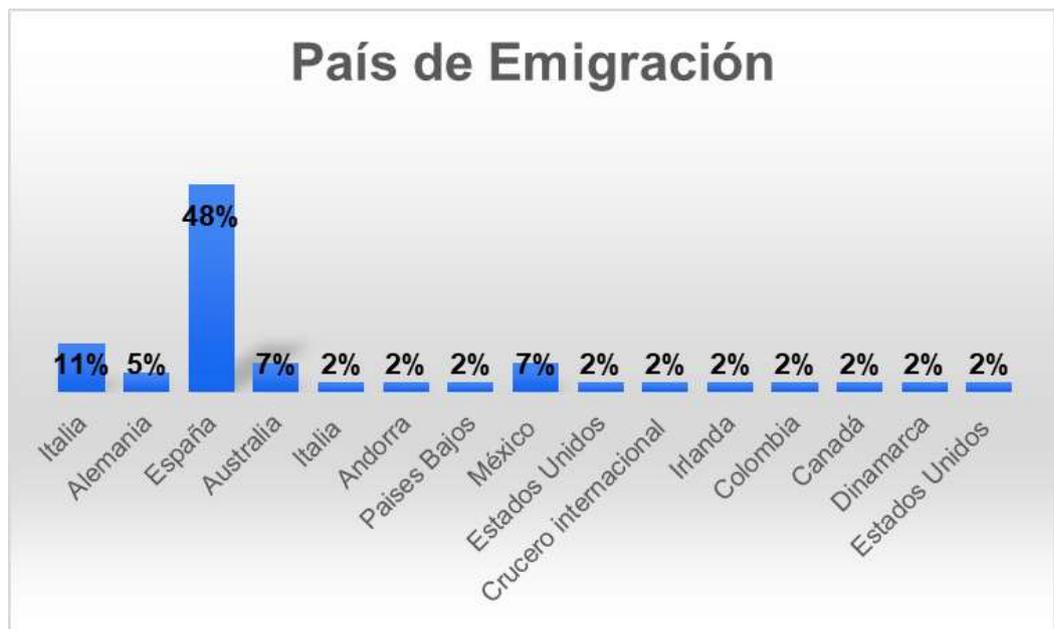


Gráfico 3: Países de destino. Fuente: Elaboración propia.

El país mayormente elegido para migrar fue España, por su cultura, el idioma, las costumbres, los lazos familiares, y las ofertas laborales en el mercado de servicios y las nuevas facilidades de incorporación de extranjeros al mercado laboral español.

Ante la pregunta sobre su situación laboral en la actualidad el 75% (33 personas) trabaja a tiempo completo, el 20% a medio tiempo (9 personas) (sumando un 95%, 42 personas), el 5% restante corresponde a 1 estudiante y 1 desocupado.

Las personas encontraron trabajo sobre todo en servicios de gastronomía y turismo, además que, las naciones desarrolladas también han aprovechado los flujos migratorios para hacerse de mano de obra barata, por ello se han acordado entre naciones programas de empleo temporal, que incluyen oportunidades laborales principalmente en la agricultura, minería, embalajes y algunos otros que no requieren perfiles especializados.

Adaptabilidad social:

Los datos en relación a la adaptabilidad social surgieron a través de 8 preguntas, de las cuales en algunas de ellas las personas podían desarrollar sus respuestas y otras se encontraban tabuladas, en ambos modos, la persona podría optar por más de un motivo, causa o situación.

Con relación a la primera pregunta que estaba orientada a indagar cuáles fueron las causas por las que decidió emigrar, las personas respondieron que los principales motivos fueron por la mala situación económica en Argentina en un 39% (17 personas), la falta de seguridad en Argentina con un 36% (16 personas), otros por estar motivados por conocer nuevas culturas representando un 27% (12 personas) y para estudiar o mejorar su formación un 25% (11 personas), siendo las respuestas que presentaron mayor recurrencia. En menor medida los motivos expresados fueron por salud mental, para conseguir trabajo, para tener la experiencia de ser autónomo en sus decisiones, por decisión familiar, para mejorar su calidad de vida y viajar y conocer otros lugares. Estos resultados obtenidos coinciden con los argumentos de Sayed-Ahmad et al. (2008), quienes indicaron que las migraciones han sido un proceso que implican un cambio de residencia, que puede ser de país o incluso de continente, y tienden a darse en aquellos momentos en los que las personas buscan mejores oportunidades, suponiendo un impacto psicológico desde el momento en el que decide cambiar su residencia.

Ante la pregunta cuáles fueron las mayores dificultades para establecerse en ese país (gráfico 4), la vivienda y las exigencias de documentación registraron un 30% (13 personas cada una de estas dos dificultades), un 25% (11 personas) la dificultad fue adaptarse a la nueva cultura, mientras que un 20% (9 personas) la dificultad la encontraron en el idioma, el desarraigo fue expresado como motivo en un 11% (5 personas), otras dificultades expuestas no representan un porcentaje importante, fueron

el clima, conseguir trabajo, la toma de decisiones en soledad. Por último, un 9% (4 personas) expresó no haber tenido dificultades para establecerse en ese país.



Gráfico 4: mayores dificultades para establecerse en otro país. Fuente: Elaboración propia.

Las dificultades que plantearon generaron impacto en la adaptación social, ya que la vivienda es una de las necesidades básicas y la documentación es una necesidad jurídica para establecerse en un país. La adaptación social a nuevas culturas requiere la habilidad del ser humano de acomodarse constructivamente al medio ambiente en el cual vive, mientras que a la vez es un proceso que explora la secuencia de ajuste con que reacciona el ser humano a cambios y se enfoca a unos de los factores que contribuyen a la buena adaptación y es el sentimiento de seguridad emocional. Los porcentajes más altos indicados coincidieron con lo que planteó Joseba Achotegui (2002), que el hecho de migrar tiene un impacto en el proceso de desarraigo del tiempo psíquico porque conlleva una discontinuidad en la vida de la persona.

Otro de los interrogantes que se les realizó fue sobre la forma de responder y resolver las dificultades que tuvieron para su establecimiento. En relación a esto, un 89% (39 personas) expresó que la forma de responder fue buena y que un 11% (5

personas) también fue buena pero que podrían haber actuado de una mejor manera. Estos son los resultados que arrojó la encuesta donde mide la (adaptación subjetiva) que fue abordada como uno de los dos campos de adaptación que plantea García (1961), quien expresa que es importante controlar los cambios que sufre el organismo y los sentimientos, debiendo manejar los estresores del ambiente.

Otra de las preguntas estuvo orientada a indagar cuáles son las actividades que las personas realizan en su tiempo libre. Frente a esta consulta, un 75% (33 personas) dedica su tiempo libre a reuniones sociales, un 68% (30 personas) a realizar actividad física, un 66% (29 personas) turismo y otro 66% (29 personas) realiza videollamadas a personas de su país. Con porcentajes bajos algunos hacen estudios on line o usan videojuegos. Entre las actividades de tiempo libre se encuentra en un 66% las videollamadas al país, corresponde con lo que plantea (Achotegui, s.f.) que el factor de mayor riesgo de desequilibrio en el caso de la migración, tiene que ver con la reelaboración de vínculos en su lugar de origen, que tiene alto impacto en la estructuración de su personalidad. En esta encuesta hubo un 5% que en su tiempo libre no realiza ninguna actividad pudiendo definir como un síntoma dentro de la depresión que está relacionado a los síntomas anímicos: tal como lo sostiene (Schramm, 2000) que la depresión se puede expresar de distintas maneras en un cansancio, desesperanza y abandono constante, además de presentar un estado de ánimo ansioso y sentimientos de culpabilidad y vergüenza. Para el proceso de adaptación social al abandono del país de origen se utilizó mucho la tecnología con videollamada y con reuniones sociales, si bien expresan que no les costó hacer nuevos amigos, se contradice con la voluntad de involucrarse con la sociedad y que lo acompañan con el poco interés en la cultura.

En cuanto a la pregunta si les costó hacer amigos nuevos o establecer nuevos vínculos, un 61% (27 personas) afirmaron que no les costó, un 23% (10 personas) que

les costó un poco y un 16% (7 personas) les costó mucho, es decir, que a los que les costó un poco o mucho hacer nuevos vínculos suman un 39%. Por su parte (Beck 1976; citado por Ortiz- Tallo, 1997), (Shreeven, 2000), (Hernangómez, 2000), plantean la falta de generar vínculos como síntomas interpersonales, dentro de la depresión y que esta situación te lleva a que tiene como principal consecuencia el aislamiento, por lo tanto la depresión aumenta, pudiendo generar más dependencia con las personas más cercanas a la persona deprimida.

Ante la consulta sobre el involucramiento en la sociedad del país de destino tales como pueden ser las asociaciones, comunidad de vecinos, clubes, iglesias, un 36% (16 personas) indicó nada en absoluto, ligeramente un 32%, (14 personas) moderadamente un 23% (10 personas) y tan solo un 9%(4 personas) está involucrado plenamente. Se podría decir que un 91% (40 personas) no se involucra en la vida de la comunidad. Subuyuj (2013), que en su trabajo toma como referencia a Murder para hablar de la adaptabilidad social, es el esfuerzo de las personas para acomodarse a la nueva realidad. Buscando la seguridad emocional. Podríamos decir que, a nuestros encuestados, les está costando la búsqueda que indica Murder de adaptabilidad a la nueva comunidad, solo un 32% lo estaría logrando, quizás el resto está en proceso.

No se involucraron en la vida de la comunidad del nuevo lugar, ya sea ir a clubes o relacionarse con sus vecinos, por falta de interés, por falta de un sentimiento de pertenencia donde la empatía toma un rol importante, necesaria para un proceso de socialización exitoso.

Otra de las preguntas, fue acerca de cuánto interés tiene en la cultura del país en el que está habitando (gráfico 5) siendo el 14% (6 personas) de las respuestas nada en absoluto, moderadamente un 43% (19 personas), con mucho interés 43% (19 personas).

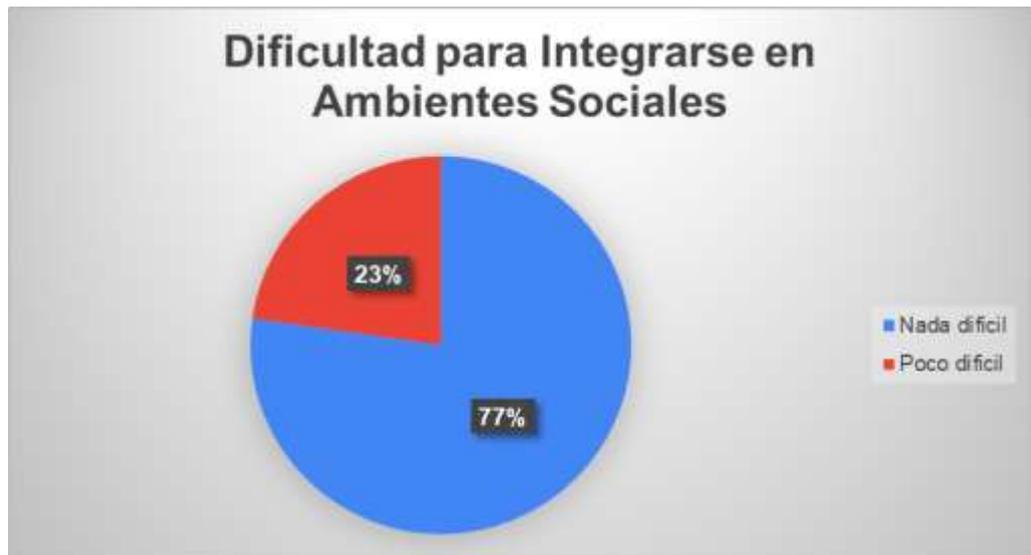


Gráfico 5: Dificultades para comunicarse en ambientes sociales. Fuente: Elaboración propia.

Sobre el interés de la cultura, indican que no están interesados y que les resulta nada difícil en comunicarse en ambientes sociales. Entonces podría pensarse que adaptarse puede llegar a costarles más de lo que comunican. Entonces podríamos decir que un moderado interés y ningún interés suma un 57%; coincidiendo con lo expresado por (González, 2006), quien sostuvo: si la persona se encuentra depresiva, le faltará motivación para comprometerse en actividades sociales y recreativas.

Por último, se les consultó si les resultaba muy difícil comunicarse en ambientes sociales (gráfico 6), donde el 77% (34 personas) dijo que no le resultó nada difícil y un 23% (10 personas) le resultó difícil.

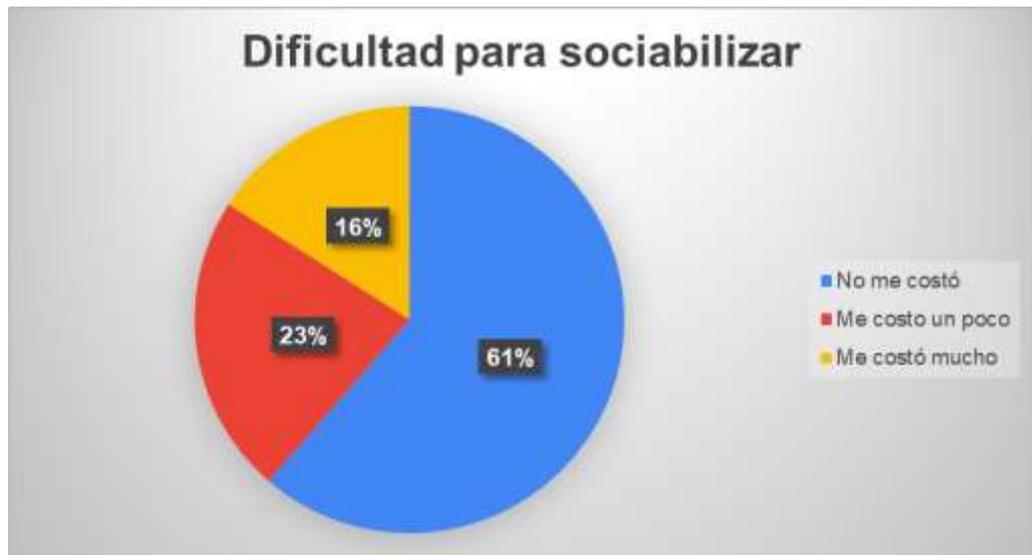


Gráfico 6: dificultad para establecer vínculos. Fuente: Elaboración propia.

La adaptabilidad es la capacidad que posee una persona para responder adecuadamente a las exigencias del entorno, regulando el comportamiento para integrarse a un nuevo lugar o a una nueva situación. Acerca de cómo están llevando el proceso de adaptación a su nuevo país las personas consultadas, es que en su mayoría están adaptándose adecuadamente y por otro lado se encuentran personas cuyo proceso de adaptabilidad debería modificarse, por ejemplo, mantener hábitos saludables ya que los mismos ayudan a tener una rutina y eso se traduce en orden, dormir bien, tener intereses, o actividades que le guste hacer a la persona, buscar nuevos espacios de bienestar, crear, o fomentar lazos sociales; explorar su identidad, al llegar a un nuevo lugar supone un reto personal, explorar las fortalezas o incluso reinventarse.

Depresión migratoria:

La depresión migratoria presenta sus propias formas de distorsiones, que Beck, reúne bajo la designación de triada cognitiva (1970), compuesta de tres motivos por los que las personas se deprimen:

- 1) Las personas deprimidas manifiestan una consideración negativa de sí mismas.
- 2) Consideran al mundo como negativo, se sienten derrotados socialmente.
- 3) Consideración negativa del futuro, tienden a deformar sus experiencias.

Con relación a los datos obtenidos a través de la escala de depresión de Beck, el cual mide la tristeza, el pesimismo, el fracaso, pérdida de placer, sentimientos de culpa, sentimientos de castigo, disconformidad con uno mismo, autocrítica, pensamiento o deseo suicida, llanto, agitación, pérdida de interés, indecisión, desvalorización, pérdida de energía, cambios en los hábitos de sueño, irritabilidad, cambios en el apetito, dificultad de concentración, cansancio o fatiga, pérdida de interés en el sexo, se pudo observar lo siguiente:

Con depresión normal, dio un 80% (35 personas), con depresión leve un 14% (6 personas), en cuanto a la depresión moderada un 7% (3 personas) y no se registró depresión grave. El promedio arrojado fue normal con un puntaje de 5,75 dentro de la escala de Beck.

Se observaron contradicciones en la forma en que las personas respondieron a lo largo de las preguntas de adaptabilidad social que se podría pensar que la depresión es mucho más de la que se vio reflejada en el cuestionario de depresión de Beck.

Datos de depresión migratoria comparados con los datos

sociodemográficos:

La evaluación de la depresión, resultó normal en un 80% (35 personas), y el resto fue leve y moderado, el análisis de la comparación de la depresión migratoria con los datos sociodemográficos se centró en estos últimos.

En el aspecto del género, en el femenino un 10% (3 personas) se evaluó como moderado y un 13% (4) como leve y en el masculino solo se detectó leve en un 15% (2 personas). Los resultados de la encuesta, coincidieron con la investigación realizada por Aragón (2008) quien manifiesta que los hombres se adaptan de mejor manera que las mujeres, estas diferencias hacen referencia al rol de género, dando lugar a la influencia que tiene el área familiar en las mujeres, ya que estas cuentan con mayor sobreprotección, lo que les dificulta alcanzar su autonomía y adaptación dentro de la sociedad.

Observando los rangos etarios (gráfico 7) dentro de los menores de 26 años un 20% (2 personas) es moderado y un 30 % (3 personas) es leve. Entre 26 y 35 años el porcentaje de moderados y leves son iguales coincidiendo en un 4,5%, representando a 1 persona en cada evaluación. En los mayores de 45 años, el 33% (2 personas) fue evaluado como leve.

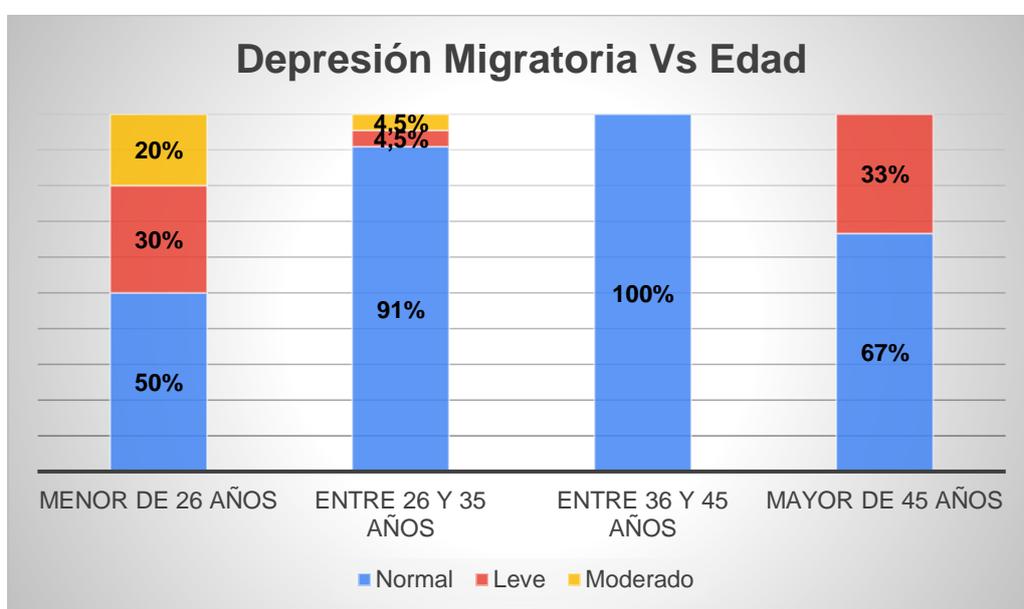


Gráfico 7: comparación entre depresión migratoria y edad. Fuente:

Elaboración propia.

En el rango de edad menores de 26 años se detectó un mayor impacto en la depresión migratoria leve y moderada debido a que el proceso de adaptabilidad social de los jóvenes requiere un tiempo para acomodarse constructivamente a la nueva cultura.

Teniendo en cuenta la forma en que emigraron las personas que viajaron solas, un 10,7% (3 personas) es moderado, y otro 10,7% (3 personas) es leve, de los que emigraron en familia el 25% (2 personas) y en pareja un 12,5% (1 persona) es leve.

Emigrar en familia trae ciertos efectos a nivel psíquico y emocional, cada uno transitará diferentes situaciones, cambios propios de la migración interfiriendo en la dinámica familiar. En el caso de los jóvenes que viajaron solos se detectó una depresión migratoria leve o moderada por haberse separado de mayores espacios de pertenencia y amistades que en esta etapa suelen ser muy valiosas.

Con relación a la cantidad de tiempo que ya no están en Argentina (gráfico 8) el resultado de la evaluación de la depresión migratoria nos indicó que, entre los que hace menos de un año un 8% (1 persona) fue leve; los que hace entre 1 y 4 años un 14,3% (2 personas) fue moderado y un 21,4% (3 personas) fue leve; en aquellos que están transitando su 5to año el 17% (2 persona) es moderado y los que hace más de 5 años que están fuera de nuestro país un 17% (2 personas) es leve.

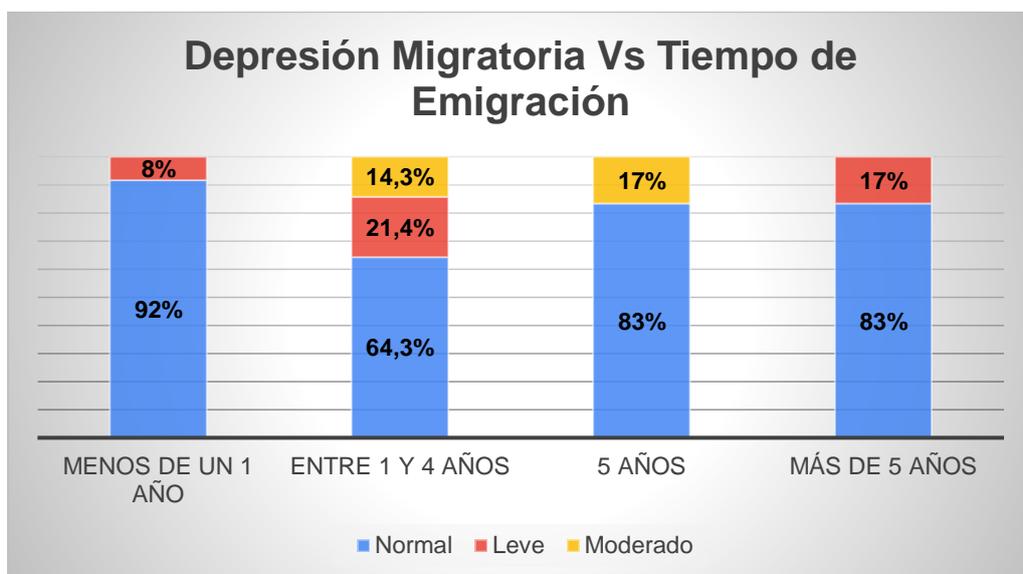


Gráfico 8: Depresión migratoria comparado con el tiempo fuera del país.

Fuente: Elaboración propia.

Cuando se analizó el aspecto del tiempo que se encuentran fuera del país se observó que los que tienen menos de 4 años están afectados con niveles de depresión migratoria leve o moderado por el hecho de estar transcurriendo el proceso de adaptación social que es largo y complejo.

La situación laboral cuando fue comparada con la depresión migratoria (gráfico 10), surge que aquellos que trabajan tiempo completo, el resultado fue de una depresión moderada en el 6% (2 personas) y un 12% (4 personas) es leve, en aquellos que trabajan medio tiempo el 11% (1 persona) es moderado y un 22% (2 personas) leve.

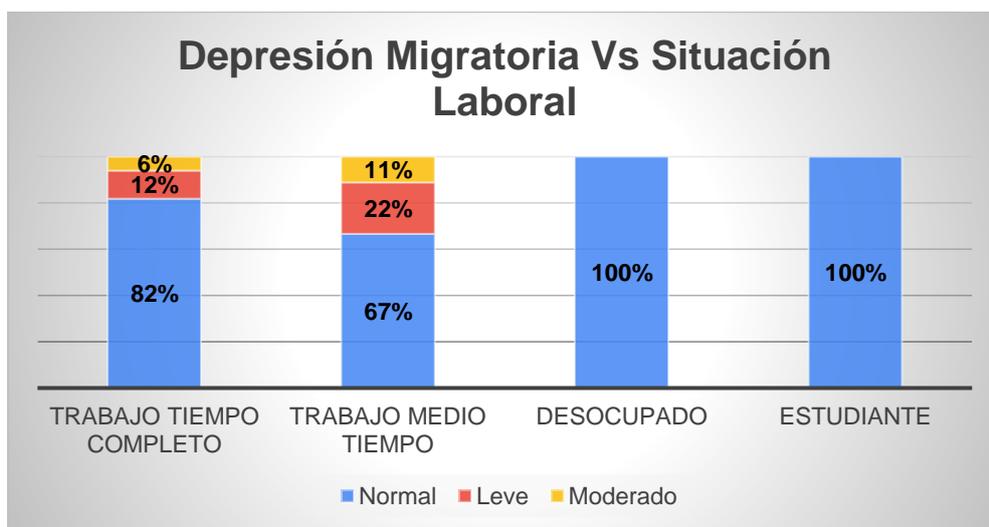


Gráfico 10: Depresión migratoria vs situación laboral. Fuente: Elaboración propia.

Las personas que no han conseguido un trabajo a tiempo completo, se ven con una depresión leve o moderada mayor que los que trabajan a tiempo completo, por efecto de no poder completar su jornada laboral y así lograr un mejor sustento y ocupar mejor el tiempo en actividades productivas.

Datos de depresión migratoria comparados con los de la adaptabilidad social:

Al igual que en la comparación, con los datos de la depresión migratoria y con los datos sociodemográficos, también el análisis se realizó sobre los resultados leve y moderado.

El análisis de la adaptabilidad social fue en función de 8 preguntas cuyas respuestas, en el mayor de los casos era texto libre y en algunas pocas eran con opciones.

Ante la pregunta ¿por qué decidió emigrar?, la respuesta fue de texto libre, y los principales motivos que se detectaron depresión leve y moderada fueron la mala

situación económica en Argentina, la falta de seguridad en Argentina, conocer nuevas culturas, estudiar y mejorar su formación profesional, motivos laborales y viajar y conocer otros lugares. Las personas que emigraron haciendo referencia a la mala situación económica en Argentina (17 personas) el 12% se detectó una depresión leve y un 6% moderado. A los que respondieron que emigraron por la situación de falta de seguridad en Argentina (16 personas) el 13% fue leve y el 6% moderado. Los que viajaron por motivos laborales (6 personas) un 17% es leve. Quienes prefirieron emigrar para conocer nuevas culturas (12 personas) un 8% leve y otro 8% moderado. Los que respondieron sobre estudiar y/o mejorar su formación como motivo para emigrar (11 personas) un 9% es leve y un 18% es moderado. Por último, a quienes viajar y conocer otros lugares los motivó a emigrar fueron 9 personas, un 11% es leve y un 11% es moderado. Hubo otros motivos por los cuales han decidido emigrar, pero en el estudio se detectó una depresión normal, esos motivos enumerados fueron, por salud mental, para poder ser autónomos, por calidad de vida y por decisión familiar. Los motivos que originaron los textos libres coincidieron con los motivos que sostuvo Bogado (2002) que las personas migran en sintonía con situaciones políticas, sociales, culturales, ambientales o económicas que se presentan en las regiones del planeta.

La segunda pregunta que se realizó a las personas encuestadas, fue ¿cuáles fueron las mayores dificultades para establecerse en ese país? (gráfico 11). Las dificultades enumeradas en las cuales se detectó depresión leve y moderada, fue la búsqueda de vivienda, el idioma, requisitos de documentación, adaptarse a nuevas culturas y conseguir trabajo. Ante la dificultad de conseguir vivienda (13 personas) un 8% presenta depresión leve y otro 8% moderada; el idioma como otra de las dificultades (9 personas) leve 11%; los inconvenientes para la presentación de documentación (invocado por 13 personas) un 15% fue leve; adaptarse a nuevas culturas fue otra de las dificultades enunciadas 11 personas, de las cuales el 9% fue leve y un 18% moderado;

por último, conseguir trabajo, 6 personas, tuvo un 33% leve y un 17% moderado. con relación a los otros motivos o dificultades que tuvieron los emigrados para establecerse en otro país, tales como desarraigo, toma de decisiones en soledad, discriminación y el impacto del clima, en todos estos casos la depresión medida fue normal.

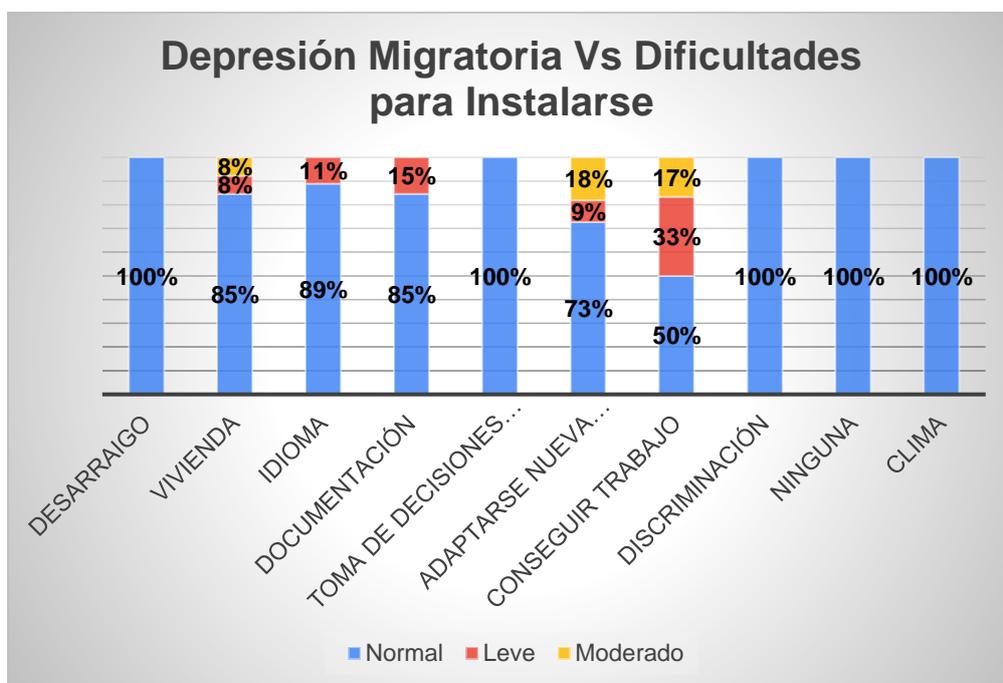


Gráfico 11: Depresión migratoria vs Dificultades para instalarse. Fuente: Elaboración propia.

Teniendo en cuenta la pregunta, ¿cómo considera la forma de responder y resolver las dificultades?, en 39 casos su respuesta fue “buena”, encontrando que el 10% fue impactado en forma leve y el 3% moderado; las otras 5 personas respondieron “buena, pero podría haber actuado de una mejor manera”, entre éstas, 40% se detectó una depresión leve y otro 40% moderada.

Consultados, por las actividades que realiza en su tiempo libre las respuestas no estaban tabuladas y los que más coincidieron fue que realiza actividad física, reuniones sociales, turismo y videollamadas al país, en menor medida estudios on line,

videojuegos, ocio. Entre los que dicen realizar actividad física, 30 personas, un 10% se detectó depresión leve y un 7% moderado; los que realizan reuniones sociales (33 personas), un 12% depresión leve un 9% moderado, quienes comentaron que realizan turismo 29 personas, el 10% es leve y otro 10 % moderado; entre los que eligen hacer videollamadas al día 29%, un 14% se detectó depresión leve y un 7% moderada, entre las 2 personas que dicen no hacer nada y solo ocio, una de ellas se detectó que el 50% presenta depresión leve.

Ocupar el tiempo libre es una herramienta que ayuda al ser humano a distraerse y no entrar en un círculo vicioso de pensamientos negativos, es un motivo para comprender los bajos niveles de depresión migratoria que se observan en quienes ocupan su tiempo haciendo actividad física, estudiar on line, comunicarse con sus familiares o tener reuniones sociales con sus pares, sin embargo, hay alto nivel de depresión en las personas que prefieren el ocio o no hacer nada.

¿Cuánto le costó hacer nuevos amigos o establecer nuevos vínculos?, fue otra de las consultas (gráfico 12), en este caso tuvieron 3 opciones de respuesta, “no me costó” (27 personas) 22% depresión leve y un 4% moderado, “me costó un poco” 10 personas de las cuales un 20% depresión moderada, aquellos que optaron por, “me costó mucho” 7 personas, solo depresión normal.

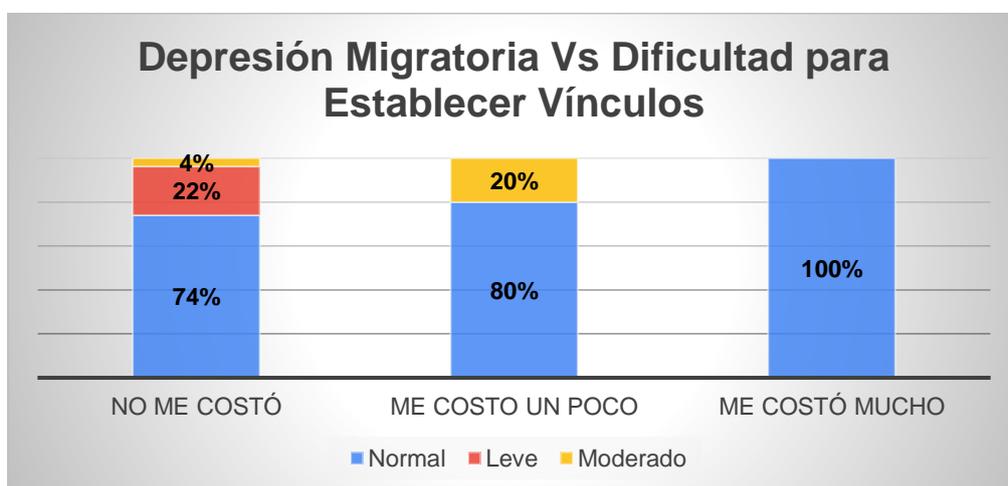


Gráfico 12: Depresión migratoria vs Dificultades para establecer vínculos.

Fuente: Elaboración propia.

Los vínculos son importantes en las relaciones humanas, como para nuestra salud comer bien, hacer ejercicio o mantenerse hidratado, de los demás, recibimos apoyo, contención y seguridad, lo que beneficia nuestro equilibrio emocional, autoestima, para contar con herramientas y así poder evitar la depresión migratoria.

También se les consultó sobre ¿en qué medida se encuentra involucrado en la vida de la comunidad? (por ejemplo, asociaciones, comunidad de vecinos, clubes, iglesias, entre otras), en esta pregunta para dar respuestas también estaban tabuladas, solo pudiendo elegir una de todas estas opciones, “nada en absoluto”, 16 personas, un 13% con depresión leve, un 19% moderado, “ligeramente involucrado” 14 personas (en un 14% se detecta depresión leve); “moderadamente” 10 personas, un 20% depresión leve, “plenamente” 4 personas no se detectó depresión ni leve, ni moderada.

La importancia de estar inmersos y de involucrarse en una comunidad genera un sentimiento de satisfacción y de pertenencia a ese lugar. Las personas encuestadas, expresaron que no les costó hacer vínculos, pero a su vez expresan que no les interesa involucrarse en la vida de la comunidad es por esta razón que se detectan niveles de depresión leve y moderada mayores que aquellas que indicaron que si se han involucrado.

Otra de las preguntas cuya respuesta también fueron tabuladas, fue cuan interesados estaban en la cultura del país en el que están viviendo, “nada en absoluto” 6 personas, no se detectó depresión ni leve, ni moderada, “moderadamente interesados” 19 personas dentro de las cuales un 11% es leve y un 16% moderado, quienes optaron “mucho interés” 19 personas un 19% leve.

Involucrarse en la cultura del país de residencia actual indefectiblemente, los lleva a comparar con la cultura de su país de origen, viendo en los niveles de depresión o de quizás de frustración en aquellos que están moderadamente o muy interesados en conocer la cultura, es decir, cuanto más conocen de la nueva cultura, más se decepcionan de la de su origen.

Por último, se les consultó si les resultó muy difícil comunicarse en ambientes sociales, quienes respondieron “nada difícil” 34 personas, un 12% depresión leve y un 9% moderado, mientras que los que su respuesta fue “poco difícil” 10 personas, un 20% de depresión leve.

Al consultar sobre comunicarse en ambientes sociales, si bien los encuestados respondieron no tener mayores inconvenientes, de todas maneras, se observa depresión leve y moderada por lo tanto se puede suponer, que los motivos pueden ser las dificultades para adaptarse a los modismos del lenguaje o la aceptación de las personas locales, ambas pudiendo dar dificultades de comunicación.

Conclusiones:

La investigación tenía por objetivo describir **la influencia de adaptabilidad social en los niveles de depresión migratoria de argentinos que emigraron de su país de origen a otro**. Para responder al problema de investigación se consideró pertinente comenzar concluyendo que, las personas que emigraron en este estudio corresponden mayormente al género femenino y a jóvenes y adultos jóvenes en forma solitaria, y que hace 5 años o menos que están fuera de nuestro país, como destino mayormente elegido fue España y la mayoría consiguió trabajo. En el estudio La existencia de un mundo de la vida (Atria, 1993; Habermas, 1989) hacen referencia a que la búsqueda de mejores condiciones para aspirar a un futuro mejor al que perciben en sus contextos de origen y la expectativa de alcanzarlas mediante cambios en el entorno social, económico y cultural parecen darse con frecuencia entre los jóvenes y adultos jóvenes, ya que sus proyectos de vida se encuentran en una etapa de inicio o de consolidación incipiente. Puntualmente Habermas, realizó una interpretación más profunda diciendo que cuando los jóvenes perciben la necesidad de cambiar su lugar de residencia al igual que frente a otros fenómenos, esta se da efectivamente al momento de enfrentarse al mundo en el cual deben vivir. El fenómeno de la feminización de la migración en el mundo se está dando porque hay cada vez más mujeres que migran solas o incluso como jefas de hogar, buscando un lugar mejor. España es en la actualidad el país que concentra el mayor número de personas oriundas de la Argentina (UNDESA, 2019). Desde el advenimiento de la democracia, han tenido lugar al menos dos momentos de auge emigratorio, ambos asociados a un significativo deterioro en las condiciones de vida.

Para continuar con este apartado, y en vistas de responder a la pregunta de investigación, se responderán a los objetivos específicos propuestos. El primer objetivo

estaba destinado a **describir las características de la adaptabilidad social**. Para pensar en la adaptabilidad, es oportuno inferir acerca de cuáles fueron las causas para realizar el movimiento migratorio, ya que éstas pueden estar relacionadas con la adaptabilidad social en mayor o menor medida. En concordancia con esta idea, se destaca que las personas que emigraron fueron motivadas a irse por la mala situación económica y de seguridad en el país de origen o conocer nuevas culturas, estudiar y mejorar su formación. Los resultados obtenidos ponen de manifiesto lo mencionado anteriormente, y una posible explicación a esto puede derivarse de las ideas propuestas por Bogado (2002) quien afirmaba que las personas migran en sintonía con situaciones políticas, sociales, culturales, ambientales o económicas que se presenten en las regiones del planeta. Otro resultado importante acerca de este objetivo fueron las dificultades con las cuales tuvieron que adaptarse, tales como conseguir vivienda, cubrir los requisitos de las documentaciones que le solicitan y adaptarse a la nueva cultura, y que prácticamente todos pudieron responder satisfactoriamente a toda esa problemática, tal como lo planteo (Jaes, 2001) sostuvo que todos los migrantes, los que dejan sus pueblos o países por voluntad propia, aquellos que se ven forzados a buscar asilo o refugio político, los que vienen de lugares cercanos o de lugares lejanos, aquellos migrantes que son hombres, mujeres, jóvenes o viejos, ricos o pobres, sufren de alguna medida u otra, distintas pérdidas, penas o duelos. La pérdida de la migración tiene características especiales que la distinguen de otro tipo de pérdida. (Murder, 2012) indica que **la adaptabilidad social** es un proceso por el cual un ser vivo o mecanismo se ajusta a los requerimientos que el medio social donde interactúa le solicita, a través de un aprendizaje de normas sociales de una cultura que permite que la persona se integre y socialice adecuadamente. Adecuándose a los seres humanos, indica que la adaptabilidad social se refiere a la habilidad que tiene una persona para ajustarse a todas demandas que genera una sociedad.

Dando respuesta al segundo objetivo que es **determinar los niveles de depresión migratoria**, se utilizó la escala de depresión de Beck, y esta indicó que una porción 21% de la población se ve afectada con una depresión leve o moderada, el resto es un nivel normal. Dentro de los jóvenes menores de 26 años y del género femenino están más afectados. Los que emigraron con familia o en pareja se vieron menos impactados por la depresión migratoria. Los que llevan menos tiempo de emigrados se ven con una depresión leve o moderada. Haciendo mención al (Artículo de Edith Gómez para Cext;2018) la depresión migratoria es una afección emocional, física y mental, es muy común entre las personas que se ven en una encrucijada particular de la vida, la de dejar el país de origen para vivir en otro. El choque cultural, la falta de la zona de confort que brindan los amigos, la familia y todos los factores conocidos del ambiente, son los detonantes clásicos de este trastorno. Los efectos negativos de vivir con depresión migratoria pueden afectar considerablemente el estilo de vida de quien la padece, sumergiéndose en muchos casos, en un periodo de inactividad y desazón, que no es nada útil para alguien que se enfrenta a la realidad de un nuevo país.

El tercer objetivo específico tenía como finalidad **establecer relaciones entre las características de la adaptabilidad social y los niveles de depresión migratoria**. Los resultados obtenidos indican que cuando se les preguntó por qué decidió emigrar se observa depresión en aquellos que adujeron como motivo la situación económica mala en Argentina, por cuestiones laborales, la situación de falta de seguridad, es decir aquellos que se sintieron empujados a irse, entonces adaptarse al nuevo país le ha generado niveles de depresión leve y moderado sin embargo aquellos que buscaban calidad de vida, ser más autónomos, por salud mental, viajar y conocer otros lugares, dado los resultados de que los niveles de depresión son normales claramente ha sido una decisión pensada con una adaptabilidad más fácil de lograr en ese nuevo destino. Según (Hernández, 2007). El modelo cognitivo- conductual presentado por Beck y Ellis se

entiende como un método colaborativo, partiendo de que la gente cambia su forma de pensar más rápidamente si la razón del cambio proviene de su propia reflexión. Cuando se les consultó sobre las dificultades que pudieran haber encontrado a la hora de adaptarse al nuevo lugar, las personas respondieron que tuvieron mayor dificultad para conseguir trabajo y adaptarse a la nueva cultura, coincide con aquellos que se sintieron expulsados del país. Si bien prácticamente todos respondieron que pudieron resolver los inconvenientes que afrontan, hay una minoría que cree que lo puede haber hecho mejor y justamente en este grupo, se detectaron niveles de depresión migratoria. De acuerdo a los resultados de que actividades realizan en su tiempo libre haciendo mención al (Artículo de Edith Gómez para Cext;2018) para ayudar a afrontar los problemas que trae consigo la depresión migratoria un paso que se menciona es el de Dejar de lado la inactividad: Este es el síntoma más claro de la depresión migratoria, el cual impide a las personas que lo padecen, ponerse en marcha para cumplir con sus objetivos. Para combatirlo lo más importante es dejar de lado la inactividad, y eso solo lo lograrás al tomar acciones. Quienes indicaron que están plenamente involucrados en la vida en la comunidad, los niveles depresivos son normales. Para poder adaptarse a las culturas, para adaptarse al nuevo medio, Martí, G, Lluch, T. y López, D. (2007) considerando a estos autores que plantean que la adaptación en seres humanos se puede sintetizar como la acomodación de todos aquellos factores que presionan al individuo a cumplir con ciertas reglas, normas, estilo de vida, costumbres y actitudes sociales.

Luego de responder a los objetivos propuestos se puede afirmar a la pregunta de investigación que fue **¿Qué relación tienen las características de la adaptabilidad social en los niveles de depresión migratoria en los sujetos migrantes de su país de origen a otro?** indicando que el irse tiene consecuencias a nivel personal y subjetivo de la persona que decide emigrar generando en ella un proceso que lleva tiempo elaborarlo, que puede llegar a generar una depresión migratoria y la persona tiene que poder

adaptarse a ese nuevo lugar. Se ha podido inferir que existe relación ya que las personas que analizaron conscientemente la decisión de irse tienen un poder de adaptabilidad social mayor que los sujetos que se vieron impulsados por el contexto desfavorable del país. Asimismo, aquellos que se vieron expulsados y que encontraron algunas dificultades similares a las que había en su país, también se vieron afectados por la depresión migratoria, que una vez instalados y con trabajo, los que no ocupan su tiempo libre también caen en depresión migratoria. Quienes no se involucran tanto en la comunidad como en establecer vínculos o interesarse por la cultura o comunicarse en ambientes sociales a todos ellos, les afecta no hacerlo.

En el estado del arte se llegó a la conclusión que todos los estudios demuestran que la depresión migratoria es un factor que se presenta frecuentemente en las personas que deciden migrar de un país por llevar un ritmo de vida agitado y además en torno a la adaptabilidad social todos los estudios coinciden en que existen distintos aspectos que empujan a las personas a cambiar su país de residencia. Luego de este proceso de investigación se confirma que todo aquel que emigra, se ve afectado por distintos factores que impactan en su adaptabilidad social, llevándolos a distintos niveles de depresión migratoria.

Este tipo de temáticas es de enorme relevancia para la Psicología ya que le sirve, tanto para las personas que ya emigraron, como para las personas que están atravesando la decisión de emigrar. En cuanto a las personas que ya se encuentran en otro país, les aporta información, para poder contrarrestar los factores que están influyendo en su depresión migratoria, poder sobrellevar los obstáculos que se les presentan para adaptarse a ese nuevo lugar, y con respecto a las personas que todavía no emigraron, les sirve para tener en cuenta que inconvenientes, situaciones o aspectos se les puede presentar y cómo afrontarlas. Además, le aporta a la Psicología, este estudio realizado,

para que las personas migrantes puedan tener una mejor adaptabilidad social, a ese nuevo lugar, como prepararse, como programar, como proyectarse, para que no le genere frustraciones, o evitarlas en menor medida.

Para finalizar este apartado, sería interesante que se pudiera, a futuro, replicar este estudio con una muestra más amplia ya que una de las principales limitaciones, fue la distancia, los tiempos en que llevo para que las personas pudieran responder. Hacer una entrevista para poder conocerlas más, además hacer cuadros comparativos, saber si en algún momento piensan en volver, consultarles sobre experiencias positivas, si volverían a tomar la misma decisión, en fin, analizar otros aspectos de los que significa tomar la determinación de continuar sus vidas en un nuevo destino.

Referencias bibliográficas.

Achotegui, J. (2009). Emigrar en el siglo XXI: estrés y duelo migratorio en el mundo de hoy. Girona: Editorial el mundo de la mente.

Alberdi, J., Taboada, o., Castro, C. y Vázquez, C. (2006). Depresión. España: Sergas.

Amorós, P. y Ayerbe, P. (2000). Intervención Educativa en Inadaptación Social. Madrid, España: Editorial Síntesis.

APA, (2002). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. DSM-IV RT. España: Masson.

Atria, Raúl (1993), “La educación superior desde el mundo de la vida”, Revista de Sociología, 8, Departamento de Sociología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile, Santiago.

Bird, M., & Feline-Freier, L. (2020). For Venezuelan Migrants, COVID-19 Is Fueling a Mental Health Crisis. Recuperado 11 de junio de 2022, de Americas Quarterly. <https://www.americasquarterly.org/article/for-venezuelan-migrants-covid-19-is-fueling-a-mental-health-crisis/>

Bogado, D. (2002). El éxodo de profesionales bolivianos y su impacto en el desarrollo regional. La paz: PIEB.

Comparín Haydee. (2005). Desarrollo Psicofísico de los niños de 2 a 5 años. Trabajo Práctico. Universidad Abierta Interamericana.

Consejo Nacional de población. (2000). Diagnostico sociodemográfico. México: CONAPO.

Durand, J. y Schiavon, J. (Ed.). (2010). Balance migratorio en América Latina (Durand, J.) En: Perspectivas migratorias. Un análisis interdisciplinario de la migración internacional (pp. 25-67). México: CIDE

Durand, J. (2013). La nueva fase migratoria. En: Papeles de Población (77), 83-113. México: CIEAP

Feline Freier, Luisa y Castillo Jara, Soledad. Movilidad y políticas migratorias en América Latina en tiempos de COVID-19. Anuario CIDOB de la Inmigración, 50-65. doi.org/10.24241/AnuarioCIDOBInmi.2020.50

Flanch, F. (2007). La fuerza secreta de la depresión. México: Lasser Preess Mexicana.

González, A. (s/f). La adaptación en el ámbito educativo. Facultad de formación del Profesorado y Educación. Universidad Autónoma de Madrid. (Homepage).

Recuperado de:

<http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0CCoQFjAC&url=http%3A%2F%2Fwww.filosofiadelaeducacion.org%2Focs-2.3.3-1%2Findex.php%2Fcongreso%2Fcife%2Fpaper%2FdownloadSuppFile%2F190%2F37&ei=80TVIb9CeawsATysYGoDQ&usg=AFQjCNGIsYscXbi5lyuBjrpxfvYvXv1gJA&sig2=CqiuXaT9Z4LNDxZzbW4arQ&bvm=bv.87611401,d.cWc>

Gonzales c. (2006). Depresión y calidad de vida: propiedades psicométricas del Inventario de Depresión de Beck (BDI) en memorias del XIV congreso mexicano de psicología.

Gómez Edith para Cext. (2018) Artículo.

<https://www.cext.es/posts/emprendimiento/5-trucos-para-combatir-la-depresion->

López, M. (s.f.). Mecanismos de Adaptación de los retornados de la comunidad nueva Esperanza Chacula (departamento de Huehuetenango). Tesis de licenciatura inédita. Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.

Lukk, K. (2012). Mujeres inmigrantes en Estonia y España: su motivación migratoria y adaptación. (Tesis doctoral inédita, Universidad de Huelva. España).

Recuperada de:

http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5567/Mujeres_inmigrantes_en_Estonia_y_Espana.pdf?sequence=2

Martí, G, Lluch, T. y López, D. (2007). Enfermería psicosocial y salud mental.

Recuperado de:

http://books.google.es/books?id=GUXO5wKzj_YC&printsec=frontcover&dq=enfermeria+psicosocial+y+salud+mental&hl=es&sa=X&ei=kK34TtTANpHAAtgfMt9C9Bw&ved=0CEkQ6AEwAw#v=onepage&q=enfermeria%20psicosocial%20y%20salud%20mental&f=false.

Morán, E. (2009). Human Adaptability. (3ª ed.). Group. United States of America. Westview Press: A member of the Perseus Books

Murder, A. (2012). ¿Qué es la Adaptación social? (Homepage). Recuperado de: <http://missmurderana.blogspot.com/2012/06/adaptacion-social.html>

Organización Internacional para las Migraciones. (2013). Informe sobre las migraciones en el mundo 2013. Suiza: OIM

Papalia, D. Wendkos, S. y Duskin, R. (2003). Human Development. (9ª ed.). McGraw-Hill College.

Parella, S. y Petroff, A. (2019) Return Intentions of Bolivian Migrants During the Spanish Economic Crisis: The Interplay of Macro-Meso and Micro Factors. *Journal of International Migration and Integration*, 20, 291-305.

Raeburn Alicia (2022). <https://asana.com/es/resources/workplace-adaptability-skills>

Real Academia Española. (2014). *El Diccionario de la lengua española*. España: Espasa Calpe. (Homepage). Recuperado de: <http://lema.rae.es/drae/?val=adaptación>.

Rodríguez, A. (2013). *Adaptación intercultural de ejecutivos que laboran en una empresa dedicada a la fabricación y distribución de fósforos*. Tesis de licenciatura inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Roosevelt, E. (1995). *Aprendiendo a vivir*. Argentina: Editorial Central

San Molina, L. y Arranz, B. (2010). *Comprender la depresión*. Barcelona: Amat.

Shereeve, C. (2005). *La depresión sus causas y forma de vencerla*. España: Édaf

Subuyuj, W. (2013). *Adaptabilidad social de un grupo de auditores que laboran en distintas empresas de la ciudad de Guatemala*. Tesis de licenciatura inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Tizón, J. (1993). *Migraciones y Salud Mental: Promociones y publicaciones Universitarias*. Barcelona: PPU.

Trickett, S. (2009). *Supera la ansiedad y la depresión*. (5a ed.). España: Hispano Europea.

Zoch, E. (2002). *Depresión*. Recuperado de <http://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/textos/depresion2005.pdf>.

Anexos:

Anexo I: Carta de consentimiento informado:

ADAPTABILIDAD SOCIAL Y DEPRESIÓN MIGRATORIA:

Mi nombre es Agustina Tello, y me encuentro realizando mi trabajo de investigación final de carrera en vistas de obtener el título de Lic. En Psicología. El trabajo está orientado a indagar la relación entre la adaptabilidad social y los niveles de depresión migratoria de aquellas personas que han emigrado de su país de origen a otro.

Su participación colaborativa en el estudio consistirá en responder unas breves preguntas y una escala, las cuales le llevará alrededor de 15 minutos. En esta recolección de datos usted tendrá libertad de participación como así también de desistir de la misma en cualquier momento del proceso.

Dicha recolección de datos guardará absoluto anonimato, garantizando la confidencialidad de sus respuestas, ya que sólo yo podré tener acceso a dicha información, que será utilizada de forma exclusiva para el trabajo. Asimismo, su participación no implicará ningún beneficio monetario ni de otro tipo. Su colaboración es muy importante para el éxito de este estudio.

Acepto voluntariamente participar de este estudio, habiendo sido informada/o de lo que implica mi participación en este trabajo.

Anexo II: Preguntas

Preguntas sociodemográficas:

Por favor, responda las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es su género?

- Femenino
- Masculino
- Otro/a

2. ¿Cuál es su edad?

-

3. Usted emigró...

- Sola/o
- Con amigos
- Con pareja
- En familia

4. ¿Hace cuantos años que se fue de su país?

- Menos de 1 año
- Entre 1 y 4
- 5 años
- Más de 5 años

5. ¿Cuál es su país de residencia?

-

6. ¿Cuál es su situación laboral actual?

- Trabajo de medio tiempo
- Trabajo de tiempo completo
- Desempleado
- Estudiante
- Retirado

Preguntas de Adaptabilidad social

A continuación, por favor, responda las preguntas de la manera detallada posible.

1. ¿Por qué decidiste emigrar?

2. ¿Cuáles fueron las mayores dificultades para establecerte en ese país?

(Alquiler de vivienda, conseguir trabajo, documentación, entre otros)

3. Considero que mi forma de responder y resolver esas dificultades fue...

- Buena
- Mala
- Buena, pero podría haber actuado de una mejor manera

4. En su tiempo libre, usted realiza...

- Actividad física
- Turismo
- Reuniones sociales
- Videollamadas con personas de mi país de origen
- No hago ninguna de estas actividades

5. ¿Le costó hacer amigos nuevos o estableciste vínculos fácilmente?

6. ¿En qué medida está usted involucrado en la vida de la comunidad (asociaciones, comunidades de vecinos, clubes, iglesia, etc.)?

- Plenamente
- Moderadamente
- Ligeramente
- Nada en absoluto

7. ¿Está interesado en la cultural de su país de residencia?

- Mucho
- Moderadamente
- Tan sólo ligeramente
- Nada en absoluto

8. ¿Le resulta muy difícil comunicarse en ambientes sociales?

Anexo III: Escala de depresión de Beck

Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija la opción que mejor describa el modo como se ha sentido desde que ha emigrado de su país de origen, incluyendo el día de hoy.

1. Tristeza

0 No me siento triste.

1 Me siento triste gran parte del tiempo

2 Me siento triste todo el tiempo.

3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

0 No estoy desalentado respecto del mi futuro.

1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.

2 No espero que las cosas funcionen para mí.

3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

0 No me siento como un fracasado.

1 He fracasado más de lo que hubiera debido.

2 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.

3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.

1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.

2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.

3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

0 No me siento particularmente culpable.

1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.

3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

0 No siento que este siendo castigado

1 Siento que tal vez pueda ser castigado.

2 Espero ser castigado.

3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

0 Siento acerca de mí mismo lo mismo que siempre.

1 He perdido la confianza en mí mismo.

2 Estoy decepcionado conmigo mismo.

3 No me gusta a mí mismo.

8. Autocrítica

0 No me critico ni me culpo más de lo habitual

1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo

2 Me critico a mí mismo por todos mis errores

3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

0 No tengo ningún pensamiento de matarme.

1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría

2 Querría matarme

3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

0 No lloro más de lo que solía hacerlo.

1 Lloro más de lo que solía hacerlo

2 Lloro por cualquier pequeñez.

3 Siento ganas de llorar, pero no puedo.

11. Agitación

0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.

1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.

2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto

3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12. Pérdida de Interés

0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.

1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.

2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.

3 Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.

1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones

2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.

3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

0 No siento que yo no sea valioso

1 No me considero a mí mismo tan valioso y útil como solía considerarme

2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.

3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

0 Tengo tanta energía como siempre.

1 Tengo menos energía que la que solía tener.

2 No tengo suficiente energía para hacer demasiado

3 No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.

1^a. Duermo un poco más que lo habitual.

1b. Duermo un poco menos que lo habitual.

2a Duermo mucho más que lo habitual.

2b. Duermo mucho menos que lo habitual

3^a. Duermo la mayor parte del día

3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

0 No estoy tan irritable que lo habitual.

1 Estoy más irritable que lo habitual.

2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.

3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.

1^a. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.

1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.

2a. Mi apetito es mucho menor que antes.

2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual

3^a . No tengo apetito en absoluto.

3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.

1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente

2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.

3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.

1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.

2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.

3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.

1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.

2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.

3 He perdido completamente el interés en el sexo.