

VI Congress on Migration and Mental Health

Oct. 12 th, 2017

Berlin

Strategies for coping with stress in the migration process: The experience of working in Hamburg with spanish speakers und latinamerican people.

Speaker: María Teresa González Osorio.
Psychologist

Summary

Migration -regardless of its type- carries stress that, if not effectively addressed, can lead to psychopathological symptoms (anxiety, distress, depression) that have an impact on physical health. In addition to the social stress that the host society has, migratory stress is associated with migrants, associated with departure, crossing or journey and arrival at destination, as well as another series of stressors such as the absence of social support, the need to accept jobs under the professional status, or to have jobs in irregular conditions or lack of employment, ignorance of language and culture, rejection or discrimination.

The importance of taking psychoeducational measures in the face of migratory stress, allow the migrant population to face it adequately, thus improving the quality of life.

The proposal presented in this paper is to resignify the departure, recognize the importance of migratory grief and provide a series of strategies to face and reduce such stress.

Estrategias de afrontamiento del estrés en el proceso migratorio: la experiencia de trabajo en Hamburgo con hispanohablantes.

Ponente: María Teresa González Osorio.
Psicóloga

Resumen

Las migración -independientemente de su tipo- conlleva estrés que, si no es afrontado de manera efectiva, puede provocar síntomas psicopatológicos (ansiedad, angustia, depresión) repercutiendo en la salud física. Aunado al estrés social que tiene la sociedad de acogida, se agrega en las personas migrantes el estrés llamado migratorio, asociado con la partida, el cruce o el trayecto y la llegada al destino, además de otra serie de estresores como la ausencia de soporte social, la necesidad de aceptar trabajos por abajo del estatus profesional, o bien, tener trabajos en condiciones irregulares o la falta de empleo, el desconocimiento de la lengua y la cultura, el rechazo o discriminación.

La importancia de tomar medidas psicoeducativas ante el estrés migratorio, permiten a la población migrante afrontarlo adecuadamente, mejorando con ello la calidad de vida.

La propuesta que se presenta en esta ponencia radica en resignificar la partida, reconocer la importancia del duelo migratorio y proporcionar una serie de estrategias para enfrentar y reducir dicho estrés.

