



# SALUD MENTAL Y MIGRACIÓN

## CUADERNO DE RECURSOS

CURSOS DE  
FORMACIÓN  
Estrategias  
de afrontamiento para  
combatir estereotipos  
y prejuicios  
Xenófobos y  
discriminatorios



Columbaires

Edición:  
Columbares  
[www.columbares.org](http://www.columbares.org)

Redacción del contenido:  
Equipo del programa Estrategias de afrontamiento para combatir estereotipos xenófobos y discriminatorios.

Coordinación de las publicaciones:  
Ouafa Kyali Bouaouda  
Azucena Martínez Diaz

Financiación:  
Esta acción se desarrolla en el marco del proyecto Estrategias de afrontamiento para combatir estereotipos y prejuicios xenófobos y discriminatorios que desarrolla Columbares y que financian el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones y los Fondos de la Unión Europea.

Programa Estatal de Inclusión Social, Garantía Infantil y lucha contra la Pobreza (CCI 2021ES05SFPR003)

Contacto:  
Responsable del programa Estrategias de afrontamiento para combatir estereotipos y prejuicios xenófobos y discriminatorios  
Avenida San Javier, 19 Benijáén 30570 Murcia, España  
Teléfono: 968 824 241  
[cursos@columbares.org](mailto:cursos@columbares.org)

Impresión: Nextcolor SLU  
DL MU 1990-2025

**CURSOS DE  
FORMACIÓN**

Estrategias  
de afrontamiento para  
combatir estereotipos  
y prejuicios  
Xenófobos y  
discriminatorios

**Columbares es una entidad sin ánimo de lucro, comprometida con la inclusión social, la educación y la cultura que tiene como misión apoyar a las personas con el fin de mejorar su calidad de vida y promover una sociedad más justa, inclusiva y sostenible.**

Desde el proyecto Estrategias de afrontamiento para combatir estereotipos xenófobos y discriminatorios, ponemos en marcha la iniciativa **“Cuadernos de recursos”**, un conjunto de recursos informativos destinados a proporcionar material de apoyo y recursos complementarios a los y las participantes en los cursos formativos que promocionamos.

En este material de apoyo podrás encontrar **conceptos clave, recursos y materiales complementarios** que te ayudarán a completar tu formación.



# POR QUÉ HABLAR DE SALUD MENTAL EN POBLACIÓN MIGRANTE

El proceso migratorio conlleva múltiples transformaciones que impactan en la salud mental, por ello, es una preocupación creciente debido a las consecuencias de la experiencia migratoria, con un mayor riesgo de problemas como ansiedad, depresión y estrés postraumático.

La atención a la salud mental de las personas migrantes debe basarse en un enfoque de derechos humanos, garantizando la igualdad de trato, la no discriminación y el respeto a la dignidad. Por ello, es crucial **ofrecer recursos de salud mental culturalmente sensibles y accesibles** para facilitar la adaptación y bienestar de las y los migrantes. Además, es necesario garantizar que este colectivo tenga un acceso efectivo a los servicios de salud mental, eliminando barreras como el idioma, la falta de información o la situación administrativa irregular.

## FACTORES PSICOSOCIALES ASOCIADOS A LA MIGRACIÓN

La migración es un proceso complejo que genera importantes impactos emocionales y psicológicos. Estos factores no solo están vinculados a las circunstancias personales del individuo migrante, sino también a las condiciones estructurales del país de acogida, como el acceso a derechos, las actitudes sociales y la disponibilidad de redes de apoyo.

**Los principales factores psicosociales a tenerse en cuenta en la atención profesional.**

**1 DUELO MIGRATORIO:** El duelo migratorio es un proceso emocional que atraviesan las personas migrantes como respuesta a las múltiples pérdidas que implica dejar el país de origen. A diferencia del duelo convencional, este duelo es **parcial, recurrente y múltiple**, y puede afectar distintas esferas de la vida.

## TIPOS DE DUELO MIGRATORIO:

- **Duelo material:** Pérdida de bienes, vivienda, estabilidad económica.
- **Duelo cultural:** Ruptura con costumbres, lengua, tradiciones y modos de vida.
- **Duelo familiar y afectivo:** Separación de seres queridos, pérdida de redes de apoyo.
- **Duelo existencial:** Crisis de identidad, sentido de pertenencia, cambios en el proyecto de vida.

La comprensión del duelo migratorio es clave para ofrecer acompañamiento emocional desde una mirada empática y culturalmente sensible.

**2 ESTRÉS MIGRATORIO:** se refiere a la tensión constante que experimentan muchas personas migrantes ante situaciones de incertidumbre, adaptación y supervivencia. Nos encontramos con un estrés migratorio puntual o crónico, que puede tener consecuencias graves en la salud mental, como trastornos de ansiedad, insomnio, síntomas depresivos o somatizaciones.

**3 ESTIGMA Y DISCRIMINACIÓN:** Las personas migrantes pueden ser objeto de estigmatización tanto por su origen como por su situación administrativa. Lo que se manifiesta a través de diferentes formas de racismo estructural o Microagresiones. La vivencia prolongada de discriminación impacta en la autoestima, el sentido de seguridad y la confianza social, y puede generar aislamiento y sufrimiento psíquico.

**4 ACULTURACIÓN:** proceso mediante el cual una persona o grupo adapta elementos culturales del entorno donde vive, sin renunciar necesariamente a su cultura de origen. Comprender este proceso permite apoyar a las personas en su transición cultural sin patologizar sus dificultades de adaptación.

**5 RESILIENCIA:** es la capacidad de las personas para adaptarse positivamente a situaciones adversas. En el contexto migratorio, implica la posibilidad de reconstruir una vida digna a pesar de las pérdidas y obstáculos. Ello puede realizarse a través de la combinación de recursos internos de la propia persona y de los recursos comunitarios, como familia, redes culturales, asociaciones migrantes, espacios religiosos o solidarios.

**6 PRÁCTICAS CULTURALES Y CHOQUE CULTURAL:** El choque cultural se refiere a la tensión emocional que produce la exposición a normas sociales diferentes. Puede generar confusión, irritabilidad, sensación de alienación o rechazo. Además, algunas prácticas culturales pueden ser percibidas como conflictivas o incomprendidas por los y las profesionales (roles de género, forma de criar, expresión del dolor o del duelo, rituales religiosos).

Por todo ello, la sensibilidad hacia las diferencias culturales es una competencia básica de los y las profesionales para establecer vínculos de confianza y acompañamiento efectivo.

## **PRÁCTICAS TRADICIONALES PERJUDICIALES: MGF, MATRIMONIO FORZADO Y EDUCACIÓN AFECTIVA COMO ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN**



Las personas migrantes pueden mantener prácticas culturales que, si bien tienen un fuerte valor simbólico y comunitario en su contexto de origen, pueden suponer una vulneración de derechos humanos fundamentales. Entre estas prácticas destacan la Mutilación Genital Femenina (MGF) y el matrimonio forzado, que afectan especialmente a mujeres, niñas y adolescentes.

**MUTILACIÓN GENITAL FEMENINA (MGF):** La MGF comprende procedimientos que alteran o lesionan los órganos genitales femeninos por motivos no médicos. Es una forma de violencia de género con graves consecuencias para la salud física, mental y sexual.

- **Consecuencias psicológicas:** Trastorno de estrés postraumático, ansiedad, disociación, disfunciones sexuales, duelo corporal.
- **Marco legal:** Prohibida en España. Su práctica está penada incluso si se realiza en el extranjero.
- **Intervención profesional:** Trabajo con mediadoras interculturales, atención psicológica especializada, prevención comunitaria, coordinación con servicios sociales y centros educativos.

**MATRIMONIO FORZADO:** El matrimonio forzado es aquel en el que una o ambas partes no dan su consentimiento libremente. Suele afectar a adolescentes y mujeres jóvenes, y puede implicar violencia física, emocional o sexual.

- **Indicadores de riesgo:** Retirada repentina del sistema educativo, viajes no justificados al país de origen, control extremo por parte de la familia.
- **Consecuencias:** Depresión, aislamiento, ideación suicida, fracaso escolar, ruptura del proyecto migratorio.
- **Abordaje:** Derivación a recursos especializados, protección institucional (Ley Orgánica 1/2004 y protocolos de violencia de género), sensibilización familiar desde una perspectiva intercultural.

**EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL INTERCULTURAL:** Promoviendo una educación sexual basada en el respeto, el consentimiento y la diversidad como forma de prevenir estas prácticas y empoderar a niñas y adolescentes migrantes. Recomendaciones:

- Adaptar contenidos a la diversidad cultural y religiosa.
- Trabajar en red con las asociaciones comunitarias, los centros educativos y las familias.
- Priorizar enfoques participativos, sensibles y libres de estigmas.



# MARCO LEGAL: DERECHOS Y PROTECCIÓN DE LAS PERSONAS MIGRANTES

## LEGISLACIÓN Y CONVENIOS INTERNACIONALES

### 1. NORMATIVA INTERNACIONAL:

- Declaración Universal de Derechos Humanos (1948):
  - Reconoce el derecho a la salud como un derecho fundamental. Esto incluye la salud mental, y se aplica a todas las personas, independientemente de su estatus migratorio.
- Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC) (1966):
  - Artículo 12: Reconoce el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental.
  - Este pacto obliga a los Estados parte, incluyendo a España, a adoptar medidas para la plena realización de este derecho.
- Convención sobre el Estatuto de los Refugiados (1951) y su Protocolo de 1967:
  - Establecen los derechos de los refugiados, incluyendo el acceso a la atención médica y, por extensión, a la atención de salud mental.
- Convención sobre los Derechos del Niño (1989):
  - Artículo 24: Reconoce el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud y a servicios para el tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud. Esto es especialmente relevante para los menores migrantes no acompañados.

## 2. NORMATIVA ESPAÑOLA:

- Constitución Española (1978):
  - Artículo 43: Reconoce el derecho a la protección de la salud. Si bien no menciona explícitamente a los migrantes, el Tribunal Constitucional ha interpretado que este derecho se aplica a todas las personas que se encuentren en España, independientemente de su situación legal.
- Ley Orgánica 4/2000, sobre Derechos y Libertades de los Extranjeros en España y su Integración Social:
  - Garantiza el derecho a la asistencia sanitaria pública de urgencia a todas las personas extranjeras, independientemente de su situación administrativa.
  - Regula el acceso a la asistencia sanitaria en general para los extranjeros, que puede variar según la situación administrativa (regular o irregular).
- Ley Orgánica 4/2015, de 27 de abril, por la que se modifica la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal: Esta ley refuerza la lucha contra la trata de seres humanos, incluyendo medidas para la protección y asistencia de las víctimas extranjeras. Les garantiza derechos como la información, la asistencia jurídica y psicológica, y la posibilidad de obtener un permiso de residencia por circunstancias excepcionales.
- Estrategia Nacional de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud (2022-2026):
  - Aunque no es una ley en sí misma, establece las líneas estratégicas para la atención a la salud mental en España.
- Legislación autonómica: Las Comunidades Autónomas tienen competencias en materia de sanidad, por lo que cada una puede tener su propia legislación y programas específicos de atención a la salud mental de los migrantes.

## RECURSOS AUDIOVISUALES

**HUMAN FLOW (2017):** Un documental a gran escala que examina la crisis mundial de refugiados, ofreciendo una visión impactante de las causas y consecuencias de la migración forzada  
<https://www.youtube.com/watch?v=2gtZvJ077i0>

**FUOCOAMMARE** (Fuego en el mar) (2016, Italia/Francia): Se centra en la isla italiana de Lampedusa, un importante punto de llegada para los migrantes africanos, y explora las vidas de los habitantes de la isla y los recién llegados.

<https://www.filmaffinity.com/es/film984643.html>

**CARTAS MOJADAS** (2020): Cartas Mojadas cuenta, a través de una voz misteriosa desde el fondo del mar, la epopeya más trágica de nuestra historia contemporánea. Siguiendo cartas escritas de madres a hijos, la voz acompaña al barco de la ONG Open Arms, en su misión más dramática, luchando por salvar a 550 personas de un naufragio. <https://www.youtube.com/watch?v=qx6ZgVMmhls>

**SALUD MENTAL Y MIGRACIÓN: HERIDAS INVISIBLES DEL CAMINO.** Un estudio de la Asociación Columbares en colaboración con la Universidad de Murcia sobre salud mental y migración. Conversación con Jean Philipe Alves da Silva, graduado en Medicina, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria y en Salud Pública.  
<https://www.youtube.com/watch?v=gqW79t8aJPw>

Consulta el informe en la Web de Columbares <https://columbares.org/proyecto/migrants-health/>

**HISTORIAS DE PERSONAS REFUGIADAS.** Miniserie documental (RTVE). Testimonios migratorios

## TESTIMONIOS Y OTROS DOCUMENTOS DE INTERÉS

**TESTIMONIO:** <https://www.accem.es/el-exodo-de-achraf/>

## MENORES NO ACOMPAÑADOS. INTEGRACIÓN E HISTORIAS DE ÉXITO.

<https://www.rtve.es/rtve/20250130/master-migracion-menores-integracion-derechos/16419635.shtml>

**#ESTONOESUNJUEGODENIÑAS** campaña contra los matrimonios forzados en España

<https://observatorioviolecia.org/estonoesunjuegodeninas-campana-contra-los-matrimonios-forzados-en-espana/>

## LITERATURA

### 1. "HIJA DEL CAMINO" de Lucía Asué Mbomio Rubio (Grijalbo):

Sandra Nnom, nacida en Madrid de madre blanca y padre guineano, vive con una identidad fragmentada, idealizando un África que solo conoce por relatos. Su búsqueda de pertenencia la lleva a un viaje revelador a Guinea Ecuatorial, donde la realidad difiere de sus expectativas.

### 2. "EL NIÑO DE ARENA" de Tahar Ben Jelloun

(Plaza & Janés / Mondadori):

En el seno de una familia marroquí sin hijos varones, nace Ahmed, criado como un niño para mantener el linaje. La novela explora la compleja identidad de Ahmed, atrapado entre los roles de género impuestos y su propia búsqueda de autenticidad.

### 3. "AMERICANAH" de Chimamanda Ngozi Adichie

(Random House Mondadori):

Ifemelu y Obinze, dos jóvenes nigerianos brillantes y enamorados, se separan al emigrar. Ifemelu triunfa como bloguera en Estados Unidos reflexionando sobre raza y cultura, mientras Obinze lucha contra las dificultades de la inmigración ilegal en Londres. La novela explora las complejidades de la identidad racial, el desarraigo y el reencuentro, ofreciendo una mirada sobre la experiencia migratoria contemporánea.

**CURSOS DE  
FORMACIÓN**

Estrategias  
de afrontamiento para  
combatir estereotipos  
y prejuicios  
Xenófobos y  
discriminatorios

Organiza



**Columbares**

Financia



GOBiERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL  
DE GESTIÓN MIGRATORIA



Financiado por  
la Unión Europea

*Esta acción se desarrolla bajo el marco del proyecto "Estrategias de afrontamiento para combatir estereotipos xenófobos y discriminatorios" desarrollado por la Asociación Columbares.*