

El desarrollo de la  
autoconciencia, de la  
seguridad en sí misma  
y la alegría de vivir

# el dolor invisible



412



# la salud mental

– una parte importante de nuestro bienestar

Cuando hablamos de la salud, con frecuencia pensamos principalmente en nuestro estado físico. En cambio, la salud mental muchas veces no se relaciona con las molestias diarias, al menos que se trate de padecimientos graves. Como consecuencia, no percibimos todos los procesos importantes que influyen, en general, en nuestro bienestar y en especial en la salud mental.

Ésta última, forma una parte importante e integrada en nuestro estado de salud. En el Centro MiRA trabajamos, entre otras cosas, en la prevención de los problemas psíquicos.



SigR

A través de nuestro trabajo en el Centro MiRA hemos conocido los problemas psicológicos a los que las mujeres y jóvenes emigrantes están expuestas en la vida cotidiana. Entre otras cosas, vemos que la salud mental está enlazada a las experiencias de migración, circunstancias sociales y relaciones familiares. Cuando uno se muda a un país nuevo pierde su red social, muchos también pierden la confianza en si mismos porque deben empezar a rehacer su vida. Para algunos jóvenes las interrogantes sobre su identidad y la pertenencia cultural pueden ser pesadas mentalmente. Es importante que las mujeres con antecedentes extranjeros, que están expuestas a grandes esfuerzos, tengan ayuda en una fase temprana para que no desarrollen problemas psicológicos más graves.

Nosotros también somos conscientes de que el hecho de hablar sobre la salud mental es un tabú para muchos, ya que se relaciona con enfermedades mentales y la psiquiatría. Muchas personas temen ser estigmatizadas como anormales, dementes o inválidas cuando los problemas afectan su salud mental. La verdad es que todas las civilizaciones han tenido sus métodos para superar estas dificultades. El compartir temores o sustos con los amigos y la familia, rezar, recibir ayuda del chamán o ir a los templos sagrados, son todos métodos para aliviar la presión psicológica y superar la crisis existencial.



# la migración

- un viaje hacia nuevos retos

La migración es un proceso en el cual rompemos con nuestro mundo, nos separamos de nuestro ambiente y las personas que conocemos, para reestablecernos en un ambiente diferente. A través de la historia, los seres humanos siempre han migrado en búsqueda de una mejor vida, pero en qué consiste, es definido de forma diferente por cada persona.

Problemas económicos o la persecución política son razones importantes por las cuales algunos emigran.

También existen las personas que constantemente están de viaje, y otros que emigran para estar con parientes en otros países. Muchas mujeres con antecedentes han inmigrado a Noruega a través de la reunificación familiar o como refugiadas. No importa cuál sea la razón de migrar; es un proceso que influye en nuestras vidas de forma profunda. Los motivos por los cuales emigramos también pueden influenciar nuestras habilidades para manejar el cambio de situación de vida y nuestro encuentro con la nueva sociedad.



511A

La migración y

# la salud mental

Es importante tener presente que la migración afecta la salud mental de modo diferente en cada persona. Algunos se sienten obligados a llegar a compromisos con sus normas y sus valores cuando tienen que adaptarse al nuevo entorno, por lo cual muchos inmigrantes y refugiados están en una búsqueda constante del balance entre los requisitos de la nueva sociedad y la necesidad de sentir que pertenecen a su historia cultural. La primera fase, cuando la recién llegada intenta adaptarse a la nueva sociedad, es un período especialmente difícil. El idioma nuevo y los códigos culturales desconocidos, pueden llevar a serios problemas de comunicación, y es fácil que se sienta extraña y sola.

En las familias también se pueden registrar las consecuencias como efecto del proceso de migración. En muchos casos notamos que los roles de género de costumbre cambian, y que la estructura familiar se rompe o se desequilibra. Esto no sólo se debe a que las familias se dividan como resultado de las fronteras nacionales, sino que la presión de la nueva sociedad obliga igualmente a los individuos que se adapten a nuevos roles. Estos conflictos se pueden expresar en forma de problemas psíquicos o psicosomáticos como los dolores musculares, las dificultades para respirar, la angustia, la depresión, etc.



46/17

# solicita ayuda

**En cuanto sientas que las cargas psicológicas o emocionales crean problemas en tu vida cotidiana, es importante que solicites ayuda.**

Si te sientes cansada, desanimada, tienes angustia o miedo o estás deprimida, es importante que pidas ayuda profesional. En Noruega puede ser difícil encontrar ayuda del tipo que estás acostumbrada en tu país. Sin embargo tenemos psicólogos, terapeutas y personal de asistencia capacitado, sea público o privado. Es importante que tomes contacto con ellos en vez de que estes sola con tus problemas. En el Centro MiRA podemos, entre otras cosas, ofrecerte terapia y consejos, y podrás asistir a grupos de charlas o actividades sociales con otras jóvenes y mujeres. Nosotras pensamos que la vida cotidiana es más fácil si las mujeres y muchachas comparten sus problemas, sus frustraciones y sus alegrías, reuniéndose en un entorno que les de confianza. Con la ayuda de otras mujeres, podrás ver que la vida se hace más fácil, y así mejorará tu bienestar.



## **La psicoterapia y la orientación pueden ayudarnos a entender nuestros sentimientos y las dificultades mentales que sufrimos por causa de nuestra situación de vida.**

Esto nos puede ayudar a ser más conscientes de nuestro entorno y nuestras vidas, estando capacitadas para manejar las cargas psicológicas. Al mismo tiempo, podremos tomar conciencia de los retos que conlleva el emigrar y aprender a manejarlos de forma adecuada.

### **Toma contacto con el Centro MiRA si:**

- Te sientes sola y deseas una red social.
- Piensas que la vida cotidiana resulta pesada y deseas hablar con alguien sobre tu situación de vida.
- Deseas participar en actividades que te dan alegría de vivir y te motivan.
- Deseas trabajar por el desarrollo personal bajo tus condiciones.
- Deseas obtener autoconciencia y encontrar tu fuerza interior.
- Tienes dificultades para tomar tus propias decisiones.
- Tienes problemas de tolerar la presión de las expectativas de los demás.
- Sufres con problemas de identidad, sexualidad o pertenencia cultural.

# el centro mira

se administra por y para mujeres inmigrantes.  
Una de nuestras principales reglas es aceptar  
a cada mujer u joven tal y como es, y dar ayuda  
respetando sus ideales y su manera de ser.  
Tenemos secreto profesional.

## El Centro MiRA

### Centro de recursos para mujeres inmigrantes y refugiadas

Atención al público: Hausmannsgate 27, Oslo

Correo: Postboks 1749 Vika, 0121 Oslo

Teléfono: 22 11 69 20

Fax: 22 36 40 19

Correo electrónico: [post@mirasenteret.no](mailto:post@mirasenteret.no)

Internet: [www.mirasenteret.no](http://www.mirasenteret.no)



**Redd Barna**

**HELSE OG  
REHABILITERING**

Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner