



Se estima que más de seis millones de venezolanos han migrado del país, de los cuales alrededor de cinco millones se encuentran en Latinoamérica y el Caribe

Migración Venezolana: desafíos e ideas para facilitar el proceso

Olimpia Petzold Rodriguez *

La migración venezolana se ha convertido en uno de los mayores movimientos de población en los últimos años de la historia del mundo.

Se estima que más de 6 millones de venezolanos han migrado del país, de los cuales alrededor de 5 millones se encuentran en Latinoamérica y el Caribe (Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela, 2022).

Al describir el perfil de los venezolanos emigrantes, se observa que aquellos que se dirigieron a los países más cercanos a Venezuela, tienden a tener menor nivel de educación comparado con los que han migrado a países más distantes,

SECCIÓN VOCES DE LA MEMBRESÍA

siendo más jóvenes y solteros. Por su parte, aquellos que se mudaron a países más lejanos, ubicados en el Sur de América Latina, muestran ser mayores en la edad promedio y en su nivel de educación, contando con un título universitario o máster (OIM. ONU Migración , 2020).

La gran mayoría de los venezolanos que salieron de su país en busca de mejores condiciones de vida, migraron dejando sus bienes en el país y algunos inclusive, a sus familias, con la esperanza de encontrar una mejor calidad de vida.

El proceso migratorio es único, personal y vivido de forma distinta para quien lo experimenta. Esta experiencia está influenciada por factores como las causas que llevaron a salir del país, la forma cómo se realizó, la edad, los recursos financieros y sociales con los que se cuenta y la forma de percibir todo lo que implica el proceso migratorio.

Esta gran movilización de ciudadanos venezolanos ha traído consigo una serie de consecuencias desde el punto de vista biopsicosocial impactando así sus vidas.

A continuación, se comparte algunos de los desafíos que los venezolanos pueden enfrentar a raíz de haber dejado su país de origen.

1. Impacto Financiero: posibilidad de restringir la satisfacción de las necesidades básicas, tales

como, alimentación balanceada, domicilio, acceso a cuidados sanitarios y apoyo psicológico.

2. Impacto Cognitivo: implica la reestructuración de la forma de pensar, así como, el aprendizaje de una nueva forma de relacionarse con el mundo, y en algunos casos el aprendizaje de un nuevo idioma.
3. Impacto Emocional: el partir de Venezuela va además acompañado de la separación de los seres queridos que quedan en el país, incluyendo, familiares y amigos. Esta separación puede estar acompañada de un proceso de duelo migratorio, donde resaltan emociones como la tristeza, ansiedad de la separación y la rabia.
4. Impacto Social: lo que exige un reajuste conductual/social y la adaptación a las nueva cultura y normas sociales para poder ser aceptado y lograr la integración en el nuevo grupo.

Ante estos desafíos seguidamente se ofrecen algunas sugerencias que faciliten este proceso migratorio.

- a) Entender que la migración hacia otro país es un proceso, donde el cambio es un factor central y donde el tiempo es un factor a favor. Comprender este, como un proceso personal y único,

donde la experiencia de cada persona es diferente.

- b) Observar este proceso con compasión y respeto hacia sí mismo, considerando que se tomaron las decisiones que mejor se creyeron en su momento, al tiempo que también se tiene presente que existe la posibilidad de cambiar dicha decisión de nuevo en el futuro. No juzgue su decisión de emigrar basado en lo que otros le digan o hagan.
- c) La percepción de la experiencia tiene un gran impacto en las emociones y estas a su vez en las acciones. Así pues, es fundamental abrirse a la nueva experiencia, a las nuevas posibilidades y aprendizajes de la nueva cultura, acompañada de una visualización positiva para facilitar la adaptación a la misma.

El proceso migratorio es único, personal y vivido de forma distinta para quien lo experimenta

- d) Experimentar las emociones que puedan surgir, ya que el bloquearlas o negarlas puede complicar al proceso de duelo migratorio.

SECCIÓN VOCES DE LA MEMBRESÍA

- e) Considerar los momentos difíciles como aprendizajes.
- f) Establecer redes en las áreas/lugares/organizaciones que sean más afines con los valores, hobbies, ideológicas de la persona, por ejemplo: iglesias, clubs deportivos, organizaciones sociales y culturales.
- g) Buscar organizaciones que apoyen a los inmigrantes
- h) Reforzar los vínculos con las personas que quedaron en su país de origen utilizando llamadas, videollamadas, chats, entre otros.

Existe un esfuerzo conjunto por parte de la Organización de las Naciones Unidas y de organizaciones a nivel mundial, especialmente en Latinoamérica para facilitar la integración de los venezolanos a los países a donde han migrado, a través de políticas y acciones que permiten proteger su educación, salud y su bienestar psicosocial (IPC-IG, UNICEF LACRO y WFP, 2021). Este trabajo implica la colaboración tanto de los venezolanos, respetando las normas y cultura a los países a los que se adhieren, como de los ciudadanos de origen de cada país, teniendo presente que el respeto de los derechos humanos es universal y que en la medida que la solidaridad prevalece se trabaja en pro no solo por una mejor sociedad, sino por un mundo mejor.

Venezuelan Migration: challenges and ideas to facilitate the process

Venezuelan migration has become one of the most significant population movements in recent history. More than 6 million Venezuelans have migrated from the country, of which around 5 million are in Latin America and the Caribbean (Plataforma de Coordinación Interagencia para Refugiados y Migrantes de Venezuela, 2022).

When describing the profile of Venezuelan emigrants, one can observe that those who moved to the countries closest to Venezuela tend to have a lower level of education compared to those who have migrated to more distant countries, being younger and single. For their part, those who moved to more distant lands, located in the South of Latin America, show to be older and their level of education includes a university degree or master's degree (IOM. UN Migration, 2020).

The vast majority of Venezuelans, who left their country searching for better living conditions, migrated, leaving their goods in the country and some even their families, hoping to find a better quality of life.

The migratory process is unique, personal, and lived differently by

those who experience it. This experience will be influenced by factors such as the causes that led to leaving the country, how they were carried out, age, the financial and social resources available, and the way of perceiving everything that the migratory process implies.

This significant mobilization of Venezuelan citizens has produced a series of consequences from the biopsychosocial point of view, thus impacting their lives.

Below are some of the challenges that Venezuelans may face due to having left their country of origin.

1. Financial impact: this affect the level of satisfaction of basic needs, such as a healthy diet, home, access to health care, and psychological support.

The migratory process is unique, personal, and lived differently by those who experience it

2. Cognitive impact: it implies restructuring the way of thinking, as well as learning a new way of relating to the world, in some cases even learning a new language.

SECCIÓN VOCES DE LA MEMBRESÍA

3. Emotional impact: leaving Venezuela is also accompanied by separation from loved ones who remain in the country, including family and friends. This separation may be accompanied by a process of migratory grief, where emotions such as sadness, separation anxiety, and anger will stand out.
4. Social Impact: this requires a behavioral/social readjustment and adaptation to the new culture and social norms to be accepted and integrated into the new group.
- Given these challenges, some suggestions are offered below to facilitate this migration process.
- a) Understand that migration to another country is a process, where change is an essential factor and time is a positive element. Understand this as a personal and unique process, where each person's experience is different.
 - b) Observe this process with compassion and self-respect, considering that the decisions taken at a certain time were the best possible at that moment, while also keeping in mind that there is the possibility of changing that decision again in the future. Don't judge your decision to immigrate based on what others say or do.
 - c) The perception of the migration journey has a significant impact on emotions, which, in turn, on actions. Thus, openness to the new experience, new possibilities, and learning of the new culture, accompanied by a positive visualization to facilitate adaptation, is essential.
 - d) Experiencing the emotions that may arise since blocking or denying them can complicate the migratory grieving process.
 - e) Consider difficult moments as learning.
 - f) Establish networks in the areas/places/organizations that are more in tune with the person's values, hobbies, and ideologies, such as churches, sports clubs, and social and cultural organizations.
 - g) Find organizations that support immigrants.
 - h) Strengthen ties with people who remained in their country of origin using calls, video calls, and chats.
- There is a joint effort by the United Nations Organization and organizations worldwide, especially in Latin America, to facilitate the integration of Venezuelans to the countries where they have migrated through policies and actions that protect their education, health, and psychosocial well-being (IPC-IG, UNICEF LACRO, and WFP, 2021). This work implies the collaboration of both Venezuelans, respecting the norms and culture of the countries to which they adhere, as well as the citizens of origin of each country, keeping in mind that respect for human rights is universal and that to the extent that solidarity prevails, we work for not only a better society but for a better world.

Referencias

IPC-IG, UNICEF LACRO y WFP. (2021). Protección social y la migración venezolana en América Latina y el Caribe en el contexto de COVID-19 . Brasilia y Ciudad de Panamá: Centro Internacional de Políticas para el Crecimiento Inclusivo,Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia – Oficina Regional para América Latina y el Caribe y Programa Mundial de Alimentos.

OIM. ONU Migracion . (2020, 8, 20). Retrieved from OIM: <https://www.iom.int/es/news/el-perfil-de-los-refugiados-y-migrantes-de-venezuela-en-america-latina-y-el-caribe-revela-variaciiones-de-pais-pais-en-sus-caracteristicas-y-experiencias>

Plataforma de Coordinación

Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela. (2022, 04 , 21). R4V Plataforma Regional. Retrieved from R4V Plataforma Regional: <https://www.r4v.info/es/regional>

* Olimpia Petzold Rodríguez es Delegada Nacional de Venezuela ante la Sociedad Interamericana de Psicología 2021-2023. Es profesora de psicología en el Lone Star College, USA. Coordinadora del programa Healing Art en el CANOPY, Cancer Survivorship Center en el Hospital Memorial Hermann, USA.

