

## **Providing Emergency Psychosocial Support: A Conversation with PADF's Psychologists in Panama**

### **Spanish Podcast Transcript**

#### **00:00:04 Speaker 1**

Bienvenidas y bienvenidos a esta conversación de la Fundación Panamericana para el Desarrollo (PADF, por sus siglas en inglés). Mi nombre es Analisa Algodona y soy oficial de proyectos en nuestro proyecto de migración en Panamá.

#### **00:00:19 Speaker 1**

PADF trabaja a lo largo de Latinoamérica y el Caribe para ofrecer soluciones sostenibles a las personas que han tenido que huir de sus hogares en búsqueda de vidas mejores y más seguras.

#### **00:00:31 Speaker 1**

Desde Colombia hasta Trinidad y Tobago trabajamos para fortalecer la capacidad local para atender las necesidades de poblaciones vulnerables.

#### **00:00:40 Speaker 1**

Nuestro trabajo es posible gracias al apoyo de la oficina de población, refugiados y migración del Departamento de Estado de los Estados Unidos.

#### **00:00:49 Speaker 1**

Bueno, estoy muy feliz de poder conversar hoy con 2 de mis colegas, Tomás Rincón y Luis Carlos Ayala, 2 psicólogos quienes son parte de nuestro equipo en Panamá.

#### **00:01:02 Speaker 1**

Tomás trabaja en el Darién, una región que ha recibido atención global por ser una ruta principal para migrantes de Sudamérica, el Caribe y también migrantes extracontinentales, quienes viajan a través de una jungla peligrosa con el objetivo de llegar en la mayoría de los casos a Norteamérica.

#### **00:01:21 Speaker 1**

Luis Carlos trabaja en Chiriquí, cerca de la frontera de Panamá con Costa Rica, donde también has atenciones psicosociales con migrantes en tránsito antes de que entren al país vecino.

#### **00:01:34 Speaker 1**

Luis Carlos y Tomás llevan años trabajando en la atención psicosocial de personas vulnerables, incluso adolescentes, niños, niñas y migrantes, tanto cómo colaborando con ministerios públicos, fundaciones privadas y universidades.

**00:01:49 Speaker 1**

Como parte del equipo PADF, han visto de cerca las características de la migración en Panamá y las necesidades humanitarias que afectan a las personas en movilidad. Bienvenidos, colegas es un placer poder conversar con ustedes esta tarde.

**00:02:06 Speaker 2**

Gracias por la invitación.

**00:02:08 Speaker 3**

Igualmente, muchas gracias por la oportunidad.

**00:02:12 Speaker 1**

Bueno, empecemos.

**00:02:14 Speaker 1**

Quiero que empecemos con un poquito de contexto.

**00:02:17 Speaker 1**

Me pueden describir los perfiles de los migrantes que cruzan el Darién y llegan a Chiriquí, ¿suelen ser personas solteras o grupos familiares? ¿Qué países han visto representados? ¿Y cómo ha ido cambiando el flujo migratorio en los últimos meses en base a sus observaciones?

**00:02:39 Speaker 2**

Bueno, muy importante esta pregunta, hay que tener bastante claro que el contexto del flujo migratorio en Panamá, sobre todo en Darién y Chiriquí, es muy es muy variante, varia demasiado por distintos factores, entonces es importante tener en cuenta que a lo largo de pues estos años las nacionalidades que más se representan han ido también variando. Podemos hablar de un principio, o sea, una población haitiana que estuvo entre 2019 2020, en plena pandemia atrapada en Panamá, podemos hablar también para ese tiempo de personas cubanas que estuvieron un gran número y cuando comenzaron también a subir los números de personas de Venezuela, pero de igual forma se encuentra muchas personas. Por ejemplo, hace unos meses tuvimos un pico muy alto de personas de Ecuador y pues esto ha ido variando con el tiempo, eso también vamos a poder encontrar personas que vienen de algunas regiones como Afganistán, Irán, Siria, de algunas zonas de África, como Ghana, Sierra Leona u otros países, entonces esto va variando con mucha frecuencia. Es importante mencionar también que muchas de estas personas cuando vienen, pues una de sus razones o las razones por las cuales siempre tratan de emigrar hablan de razones políticas, persecución por ideología o temas de digamos hoy en día de género, etcétera.

**00:04:23 Speaker 2**

En los últimos años también ha ido variando el número de personas. Por ejemplo, hace unos meses estábamos teniendo números de unos 2,000 a 2,500 diarios ahora, pues ha disminuido por otras razones, por ejemplo, ahorita en Panamá estamos en temporada de lluvia. Más en donde, pues teniendo en contexto de Darién, es una selva en donde, o sea, los ríos crecen rápidamente y arrasan con muchas personas con árboles, etcétera.

**00:04:54 Speaker 2**

Entonces, eso es importante con grupos familiares también, eso varía porque podemos ver que a veces personas de, por ejemplo, Haití, Ecuador, por lo general vienen con familias.

**00:05:07 Speaker 2**

En familia reducida, por ejemplo, papá mamá, hermanos, cuñados.

**00:05:12 Speaker 2**

Sin embargo, con personas quizás de Afganistán o Irán vienen en grupos muy grandes. Cuando hablo grupos muy grandes estamos hablando de unos 20 a 40 miembros de una sola familia.

**00:05:25 Speaker 2**

Y entonces, si analizamos de repente grupos de Venezuela u otros países de África, estos varían un poco más porque a veces vienen personas que están solas, sea hombre, sea mujeres, madres, solteras, pero también si vemos personas que vienen de India por lo general vienen eh, muchos hombres igualmente pasa con las personas que ahora están viniendo de China, que por lo general no vienen con niños o muy pocas veces se han visto con niños, siempre son adultos, entonces eso es importante tenerlo presente.

**00:06:04 Speaker 1**

Buenas observaciones Tomás, muchas gracias.

**00:06:08 Speaker 1**

Las personas que llegan a las estaciones de recepción migratorias aquí en Panamá han pasado por situaciones muy difíciles, no solo en sus países de origen, donde muchos tal vez sufrieron por violencia, inseguridad y pobreza, pero también durante sus viajes migratorios, especialmente en la selva del Darién, donde robos la violencia sexual y otras experiencias traumáticas pasan de seguido.

**00:06:34 Speaker 1**

¿Cuáles son los problemas de salud mental que ustedes ven con más frecuencia en esta población?

**00:06:41 Speaker 3**

Hola Analisa.

**00:06:41 Speaker 1**

Hola Luis Carlos.

**00:06:45 Speaker 3**

Vamos a empezar definiendo lo que es salud mental o cómo entendemos la salud mental. Recordemos que la salud mental es un proceso de bienestar, el cual se encuentra caracterizado por temas relacionados a lo que es la autorrealización, la autoestima, la autonomía y la capacidad para responder a lo que es las demandas de la vida en diferentes contextos, ¿qué pasa con eso?

**00:07:10 Speaker 3**

Recuerden que el ser humano siempre busca algo que se llama autorrealización y esa autorrealización va a depender en base a satisfacer las demandas que pueden ser fisiológicas de seguridad a nivel social, de estima y de autorrealización.

**00:07:26 Speaker 3**

Entonces los principales problemas de salud mental que normalmente se identifican en la población migrante que a los cuales han sido reportados y descritos, nos hablan de los relacionados a episodios psicóticos, relacionado a reacciones paranoides con tendencia a desórdenes afectivos, relacionados lo que es la parte de depresión, ansiedad, dificultad en lo que es la misma adaptación, manejo del duelo, estrés y estrés postraumático.

**00:07:57 Speaker 3**

Recordemos que muchas de estas personas pueden experimentar algunas de estas sintomatologías, por lo que produce el fenómeno migratorio, pero también muchas personas migrantes ya traen situaciones de arrastre desde su país de origen y es lo que en su momento el Doctor Joseba Achotegui ha denominado el síndrome de Ulises, que es un síndrome caracterizado a las personas migrantes sobre específicamente la parte del estrés y el estrés multi causal que ellos pueden llegar a experimentar. También analiza esta salud mental. Obviamente, se explica por las principales circunstancias que ellos tienen que atravesar, como separación forzada de sus seres queridos, donde muchas personas no quieren salir de su país, pero ellos sienten que no tienen otra opción, la falta de oportunidades, la lucha por la supervivencia, lo cual obviamente puede traer consigo mucho miedo y también la migración aporta algo que se llama duelo, no solamente desde la pérdida de un ser querido familiar, sino también abandonar casa, abandonar personas cuando uno sale del lugar de origen de uno, uno abandona a su familia porque no toda, no siempre las personas migrantes viajan con su familia, unas viajan solas, otra viajan acompañadas de un grupo de amigos.

**00:09:24 Speaker 3**

También la parte del lenguaje es importante donde no tener una lengua materna y tener que pasar por lugares donde las personas no me comprenden. Claro que crea situaciones también de duelo. El estatus social [también] donde puede que mi lugar, tantos ejemplos de datos sociales que podemos hablar, pues que en mi lugar de origen yo tenga algún tipo de posición social, tenga algún tipo de profesión, pero que no puede ejercerla en ese lugar de origen y tenga que atravesar la selva como la atraviesan todos, tal como me decía una persona migrante, 'Luis Carlos, en la selva todos somos iguales' y también duelo relacionado a lo que es los riesgos y la integridad física que produce los lugares donde ellos están.

**00:10:10 Speaker 3**

En este caso estamos haciendo énfasis en la ruta de lo que es la parte del Darién. Sin embargo, muchas personas antes de ingresar al Darién han, atravesado por muchas otras rutas porque viene migrando desde otras latitudes.

**00:10:24 Speaker 1**

Muchas gracias, Luis Carlos, de verdad que es una población altamente vulnerable con la cual estamos trabajando y quisiera saber en específico qué medidas toman para evitar la re victimización de las personas durante los servicios de apoyo psicosocial y cómo esta afecta la recolección de datos de monitoreo.

**00:10:55 Speaker 2**

OK muy importante eso porque poniéndonos en contexto, primero en las estaciones de recepción migratoria, a veces podemos tener hasta 1,000 personas un poco más, poco menos. Entonces para que la atención no se duplique, lo que se ha hecho es fortalecer la comunicación entre otros actores en terreno que brinden la atención de apoyo psicosocial o temas de protección para así mantener esa atención y no revictimizar a las personas y protegerlas. Cada actor en terreno tiene un fuerte y cuando se identifica pues un caso, siempre se le pregunta a la persona o se evalúa si ha recibido algún servicio dentro de la estación temporal de recepción migratoria y que pues si se sondea de esta forma ,este caso quizás no se le pregunta a la persona, sino, pues que se trabaja con base a la información que ya se tiene y se registra como una atención, pues para seguimiento o derivación en conjunto con otros actores. De igual forma se ha realizado capacitaciones con el personal del Servicio Nacional de Migración y SENAFRONT en cuanto a la ruta de derivación de salud mental, mantener esta ética y confidencialidad de los casos, primeros auxilios psicológicos y pues la guía de atención con personas migrantes en la recolección de datos también es importante tener en cuenta, pues porque, por ejemplo, si estamos en una comunidad de acogida, llámese Bajo Chiquito o Canaán son comunidades de acogida que las personas llegan una vez salida de la selva de Darién, pero no salen a una comunidad cercana, sino que aún es una comunidad en la comarca Emberá Wounaan dentro de la misma selva, entonces las personas salen todavía, pues ahí con algunos signos de lo que han estado experimentando.

**00:13:08 Speaker 2**

A veces, pues la comunicación es un poco complicada y pues es importante tener eso presente a la hora, pues de la recolección de datos.

**00:13:21 Speaker 1**

Luis Carlos, no sé si nos puedes ahondar un poquito más en el tema de las capacitaciones que se han hecho al Servicio Nacional de Migración y a SENAFRONT.

**00:13:30 Speaker 3**

Si, tal como como mencionó Tomás, tratando de identificar necesidades existentes nosotros como PADF, pues hemos tratado de dar respuesta a eso que, en su momento, pues se necesitaba. ¿Qué se necesitaba?

**00:13:46 Speaker 3**

Que cuando los organismos internacionales no estuviesen en terreno por decir algo o es muy probable que puedan pasar algunas situaciones, entonces lo que se hizo fue capacitar, entrenar al personal, para que ellos nos ayudarán. ¿En qué sentido? Muchas veces cuando ellos detectan algo, pero obviamente para detectarlo necesitaban entender qué cosas podían pasar.

**00:14:11 Speaker 3**

Nos ponían en conocimiento, dicen psicólogo, doctor, mire que tenemos una situación, me gustaría el licenciado que nos ayudara, nos apoyara con algo que tenemos conocimiento de una familia, hemos visto alguna situación y eso obviamente nos favorece nuestra recolección de datos porque es como una atención mucho más integral. Por qué se hace más integral porque tenemos muchas mas personas pendiente a la importancia a lo que son las necesidades y al abordaje, lo que es el tema de la salud mental, por eso lo importante de poner en conocimiento de qué cosas se pueden dar y de estos temas de

primeros auxilios psicológicos, la parte de cuidado personal, la ruta de atención y derivación en caso de salud mental y la atención a personas migrantes.

**00:14:58 Speaker 1**

Gracias Luis Carlos.

**00:15:01 Speaker 1**

Ustedes trabajan en provincias diferentes, uno está en Darién, al sur de Panamá, frontera con Colombia y otro en Chiriquí al norte, frontera con Costa Rica.

**00:15:13 Speaker 1**

¿Cuáles diferencias han notado en las prioridades de los migrantes atendidos en el Darién y en Chiriquí y qué tanto ha influido la geografía y el tiempo que estos están en las estaciones de recepción migratoria, en la recolección de información? ¿En esa recolección de datos para tener ese monitoreo adecuado?

**00:15:37 Speaker 2**

Bueno importante que pues para ponerlo, así como en contexto, sería a veces cuando hablas de Darién, Chiriquí a veces es hablar de dos países distintos porque, por ejemplo en Darién, cuando mencionaba las comunidades de acogida. Decía que están en medio de la selva cuando las personas ya muchas veces solicitan medicamento, curaciones, pero en estas comunidades casi no hay ningún tipo de servicio médico para la cantidad de personas que llegan, incluso muchas veces las personas piensan que han llegado a un lugar, pero ni siquiera se ubican dónde están pensando. [Piensan] que están cerca de Panamá de la ciudad, sin saber que aún siguen estando dentro de la selva.

**00:16:27 Speaker 2**

Entonces, eso es importante muchas veces en estas comunidades de acogida o en la estación de San Vicente o Lajas Blancas las personas han estado o han pasado hace muy poco tiempo de los abusos sexuales, de los robos, de las pérdidas, entonces todavía siguen en un estado que pues a veces digo como de anestesia mental, porque a veces no quieren hablar, a veces tienen mucha resistencia que son entendibles para la protección mental que tiene en ese momento y lo que deben de hacer porque cuando llegan a Darién sea su único objetivo es tratar de salir lo más rápido posible y tienen la percepción que si van a una atención médica, si van a hablar con el psicólogo, si van a hacer eso, le va a restar tiempo, entonces a veces no quieren hablar con por más que lo necesiten, prefieren hacerlo más adelante.

**00:17:26 Speaker 2**

Entonces, cuándo es así muchas veces lo que se le indica a la persona es que en la próxima estación va a haber un compañero, va a haber alguien dependiendo del caso en donde se puede orientar con mejor facilidad.

**00:17:39 Speaker 2**

Eso es importante, pues tenerlo presente de igual forma en esta recolección de información, pues actualmente han llegado muchas personas que no hablan español, no hablan inglés. Entonces la comunicación se hace bastante difícil, a veces estás en un lugar en donde no hay conexión de wifi o

internet, entonces todo eso es bastante complicado a la hora, pues de poder recolectar algún tipo de información.

**00:18:13 Speaker 1**

Luis Carlos.

**00:18:16 Speaker 3**

Y, tal como mencionó Tomás en el contexto Darién, muchas personas vienen de comunidades de acogida y comunidades indígenas y llegan entonces a las estaciones temporales de recepción migratoria, pues Lajas Blancas o puede ser San Vicente.

**00:18:32 Speaker 3**

Sin embargo, acá en la provincia de Chiriquí para que las personas lleguen, las personas han tenido que realizar un viaje en bus alrededor de 12 a 14 horas, o sea que al final tienen 12 a 14 horas, donde las personas pueden venir hablando en el bus o pueden descansar, o sea, cuando llegan acá la región de Chiriquí, las personas pueden venir mucho más tranquilas. No es lo mismo venir de una selva con toda la exposición a peligros que ellos han podido tener, atravesar ríos mediante piragua y llegar a un lugar que después de haber pasado todo eso, llegar a la provincia de Chiriquí, donde la ETRM de Los Planes de Gualaca se encuentra en medio de un área de montaña.

**00:19:14 Speaker 3**

O sea que quiero decir con esto que el clima también varía y el clima también puede ayudar. Es muy diferente a lo que es el área de Darién, donde es un área bastante calurosa. Dentro de las principales necesidades siguen siendo las mismas normalmente lo que puede llegar a cambiar es el contexto, porque puedes seguir las mismas donde la principal necesidad es poder seguir avanzando y poder conocer dentro del lugar si hay un lugar donde retirar dinero o donde las personas le puedan enviar para seguir realizando su ruta, situaciones relacionadas a lo que es su aseo personal, de poder tener un acceso a ropa o atención médica, Estas son acciones que ellos normalmente solicitan. ¿Pero cómo se mezcla esto con la atención que nosotros damos? Porque sí es muy cambiante, es muy variante lo que es el fenómeno migratorio.

**00:20:08 Speaker 3**

No es lo mismo recibir 4,000 personas en una estación de recepción migratoria a recibir 500 o 700 personas. ¿Entonces, cómo nosotros lo realizamos en base a las necesidades que la persona manifiesta? Nosotros bien podemos dar orientación, porque muchas veces lo que las personas necesitan en su momento es orientación. ¿Cómo orientamos la persona? [Pueden] preguntar dónde estamos, ¿qué hacemos aquí, qué es lo que viene después? Entonces uno realiza la parte orientación.

**00:20:35 Speaker 3**

Bueno, muchas personas también llegan aquí buscando lo que es la parte de atención de salud, donde unas ya la recibieron en Darién y acá piden lo que es el seguimiento o siguen continuando con malestares porque dentro de las principales atenciones de salud está la parte de fiebres, cuadros de diarrea, dolor de cabeza, mareo, la parte de que han tenido algún tipo de decaída, pues si vienen con dolores, entonces ahí muchas veces nosotros realizamos lo que es el abordaje coordinado con la parte de Cruz Roja que puede ser antes de la atención médica, puede ser después de la atención médica, acordar e identificar. Muchas personas también lo que necesitan en su momento es poder tener un acceso a cargar el teléfono, que es

para ellos muy importante por la ruta que a ellos les viene todavía hacia el norte por cargar un teléfono, poder realizar una llamada y en esa llamada muchas veces preguntar por personas que se quedaron rezagadas por familiares, amigos que no se sabe si salieron o no salieron de la selva, ese es un momento bastante importante donde las personas realizan esa llamada y tienen algún tipo de respuesta, algunas pueden ser agradables, unas no tan agradables, pero bueno, tratamos de estar allí independientemente de la respuesta como un factor de soporte hacia ellos.

**00:21:52 Speaker 3**

Lo que trato de explicar es que sí, los contextos pueden ser bastante diferentes, pero las necesidades siguen siendo prácticamente las mismas y en base a las necesidades presentadas, hemos tenido que también evolucionarnos y adaptarnos a los nuevos cambios que se han traído dentro de las estaciones que nosotros nos encontramos o también los mismos flujos migratorios, los cambios que han traído en su momento.

**00:22:21 Speaker 1**

Gracias Luis Carlos.

**00:22:23 Speaker 1**

Y, bueno, hemos llegado a mi última pregunta.

**00:22:26 Speaker 1**

Ustedes, al igual que el personal de otras organizaciones humanitarias y entidades del gobierno con quienes trabajan en las estaciones de recepción migratoria, ETRM, enfrentan situaciones muy difíciles. ¿Cómo logran cuidarse a sí mismos y a sus colegas en este ambiente? ¿Y qué recomendaciones tienen para otras personas trabajando en las primeras filas de crisis humanitarias para poder hacer su trabajo de manera ética, sostenible y saludable?

**00:22:56 Speaker 2**

Muy buena pregunta porque es importante el constante monitoreo de nuestro mundo emocional. A terminar una jornada, por lo general yo siempre me pregunto cuándo se termina, pues ¿qué sentí qué me removió esto hoy porque estás en constante exposición a historias de pérdidas, de fallecimientos, traumas, historias muy muy fuertes y gráficas que pues a veces te generan una reacción en tu cuerpo en tu mente y que va deteriorando muchísimo tu salud mental.

**00:23:38 Speaker 2**

¿Entonces, estas son preguntas que van a ayudar como monitorear, dónde está ese ajuste que debo de hacer con base a mi propio autocuidado, porque debo estar presente y debo estar en un equilibrio bastante sano para poder brindarle una contención a una persona que está pasando por esta por esta situación y a la vez también la visita con frecuencia a un profesional de la salud mental debe ser también totalmente incluida en este paquete.

**00:24:18 Speaker 1**

Luis Carlos.



**00:24:20 Speaker 3**

Bien el trabajo humanitario, Analisa, nos hace ser muy conscientes de situaciones personales y esas situaciones personales nos llevan a nosotros a trabajar, algo que se llama el autocuidado personal o darle importancia a ese cuidar de mí, no solamente con la parte física de hacer ejercicios, comer bien, a asistir a lugares que nos hagan bien, sino también cuidar nuestros pensamientos. ¿Por qué?

**00:24:49 Speaker 3**

Porque todos los días nosotros estamos expuestos a situaciones difíciles, situaciones muy fuertes, situaciones que muchas veces después que terminas la atención, tu cuerpo experimenta una necesidad y te quedas con una tristeza que no es tuya, pero eso queda contigo. ¿Por qué? Porque no es tan fácil escuchar 'perdí a mi mamá, perdí a mi papá, perdí a mi hijo, perdí a una hermana' o la o la o las cosas que ellos mismos dicen que estuvieron en la selva de secuestrados por 5 horas, un día, o sea todo eso a ti te crea situaciones.

**00:25:25 Speaker 3**

Y tú te preguntas, wow, ¿cómo hacen estas personas para ser tan resiliente y seguir buscando una nueva oportunidad de vida?

**00:25:34 Speaker 3**

Entonces estas situaciones a ti te hacen como conectarte con tu realidad, ser más consciente, darle valor a las cosas que tú tienes, que por pequeñas que que parezcan igual son bastante fuertes y también nos dejan aprendizaje porque de la migración nosotros también podemos aprender.

**00:25:53 Speaker 3**

Entonces es darle importancia a este auto cuidado, también saber qué herramientas tienes tú para ayudar a las demás personas que están contigo haciendo el trabajo también a la población migrante y también a las personas que están en su momento en las estaciones temporales de recepción migratoria que puede ser SENAN y Migración, porque de repente para mí puede ser más sencillo porque tengo una formación psicológica, pero también si para mí es difícil, claro que para las personas que están haciendo el trabajo conmigo también es difícil, entonces también la parte de ser empático y trabajar con estas personas para procurar que también mantengan haciendo su trabajo porque es un trabajo bastante fuerte, pero de verdad te da bastante satisfacción y gratitud. Da satisfacción poder ayudar a las personas.

**00:26:47 Speaker 1**

Gracias. De verdad muchas gracias a ambos, Tomás y Luis Carlos por participar en esta conversación y por el trabajo que hacen día tras día para apoyar a los migrantes, darles herramientas para procesar sus traumas y adaptar a nuevas realidades. Y no, gracias de nuevo y esperamos poder seguir la conversación pronto.

**00:27:09 Speaker 1**

Muchas gracias por escuchar nuestra conversación de hoy. Pueden saber más sobre nuestro trabajo en Panamá y en otros países del hemisferio visitando [PADF.org](http://PADF.org) y siguiéndonos en las redes sociales en [PADFORG](https://www.facebook.com/PADFORG). La música que has escuchado en este episodio es Fuse, de French Fuse. Si tienes alguna pregunta sobre este podcast o la información que has escuchado en él, puedes ponerte en contacto con nosotros en [migration@padf.org](mailto:migration@padf.org). Gracias de nuevo por escuchar.