



Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana



Volumen 23 | Año 2026 | *Publicación continua*

ISSN: 0138-7103 | RNPS: 2030

Carta al editor

Síndrome de Ulises: impacto del duelo migratorio en la salud mental de la familia cubana

Ulysses Syndrome: Impact of Migratory Grief on the Mental Health of the Cuban Family

Shania Naranjo Lima ¹  

José Alfredo Gallego Sánchez ² 

¹ Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas. Facultad de Medicina. Matanzas, Cuba

² Hospital Clínico-Quirúrgico Juan Bruno Zayas Alfonso. Servicio de Hematología. Santiago de Cuba, Cuba

Recibido: 10/01/2026

Aceptado: 14/02/2026

Estimada editora:

El síndrome de Ulises fue planteado por primera vez en 2002 por el psiquiatra español Joseba Achotegui y lleva este nombre por la analogía que establece su descubridor entre las adversidades que enfrentan los inmigrantes y las peripecias del héroe homérico. En este contexto, lo describe como un estrés crónico y múltiple producto de cuatro estresores fundamentales: la soledad forzada, derivada de la separación familiar y la imposibilidad de la reagrupación; el sentimiento de fracaso del proyecto migratorio, agravado por la falta de oportunidades laborales y de estatus legal; la lucha por la supervivencia básica; y el miedo y peligro asociados al viaje y la posible persecución. ⁽¹⁾

Sin embargo, cabe resaltar que el duelo migratorio involucra una experiencia de sufrimiento dual: el del inmigrante en situación extrema y, por otro, el de su familia en el país de origen, que permanece en un estado de desestructuración y dolor persistente; un fenómeno de fractura familiar que el propio relato de la Odisea prefiguró de manera arquetípica.

En Cuba, desde el siglo XIX la migración ha sido un factor impulsor de transformaciones sociales en todos los órdenes de la vida nacional. De ahí que el estudio de sus patrones, en particular los episodios de salida masiva, revista de gran importancia para conocer el alcance multidimensional de sus efectos, sobre todo si se tiene en cuenta que el flujo migratorio observado desde finales de 2022 y principios de 2023 fue un evento sin precedente en la historia del país. ⁽³⁾

Renner et al. ⁽²⁾ en su revisión sistemática encontraron que todos los estudios incluidos informaron de una asociación significativa entre el duelo migratorio y el malestar psicológico derivado de un espectro de pérdidas conexas a su desplazamiento, que van desde las tangibles —como la separación de seres queridos y la carencia de recursos económicos y un hogar— hasta las intangibles, como el estatus social, la identidad cultural, la capacidad de comunicarse con fluidez y la ruptura de proyectos de vida y sueños futuros relacionados a su lugar de origen.

No obstante, la evidencia disponible sobre la interacción específica entre el duelo migratorio y los resultados en salud mental es limitada y no permite establecer conclusiones definitivas. ⁽⁴⁾

Aún menos estudiada está la repercusión que tiene el proceso de migración en la familia que permanece en el país de origen, la cual posee su propio proceso de duelo migratorio que afecta dimensiones psicosociales fundamentales para la salud mental y la estructura familiar.

La partida de un miembro del hogar implica la pérdida de roles establecidos, lo que fuerza una reasignación abrupta de responsabilidades y genera sobrecarga en los miembros que se quedan. De igual forma, la pérdida del apoyo emocional y la cercanía diaria da lugar a una

soledad y vacío persistentes; por otro lado, disminuye la seguridad y estabilidad, tanto económica —dada la dependencia inicial de remesas inciertas en algunos casos— como práctica, al desaparecer la contribución del migrante a las tareas del hogar.

Varios instrumentos han sido diseñados para evaluar los factores de riesgo psicosocial asociados al duelo y el estrés migratorio en el migrante. Tal es el caso de la Escala de Ulises, que permite estructurar la información clínica y psicosocial de manera operativa y facilita así la comparación de la situación basal del individuo al llegar al país de acogida con su evolución en los servicios asistenciales. ⁽⁵⁾

Sin embargo, no se ha creado ninguna escala o instrumento específico y validado para evaluar el estado mental de las familias que permanecen en el país de origen tras una migración, mientras que la experiencia clínica y la literatura académica muestran que el impacto es real y constituye en evento traumático y de desestructuración familiar para los que se quedan, quienes enfrentan un duelo y proceso de adaptación similar al que enfrenta quien se va.

Si bien se ha descrito el síndrome de Penélope como contraparte al síndrome de Ulises, y toma su nombre de igual modo de la figura homérica que aguarda a su esposo durante veinte años bajo gran estrés, la definición más aceptada de este es el conjunto de síntomas emocionales y físicos que padecen las mujeres cónyuges de migrantes que permanecen en su lugar de origen en espera del retorno de sus parejas. ⁽⁶⁾

Aunque se atribuye el síndrome de Penélope a las mujeres, la metáfora del tejido que se menciona en la Odisea y se hace y deshace cada noche es un simbolismo acertado de la parálisis y la sensación de vida en suspenso que caracteriza a quienes esperan. Más allá de afectar a la mujer cuyo cónyuge se ausenta, se podría comprender que otros miembros de la familia podrían presentar las mismas sensaciones de abatimiento por la partida de un ser querido.

Asimismo, se comete un error al emplear el término síndrome de Penélope para designar el duelo migratorio de mujeres que se van, sobre todo si se tiene en cuenta que Penélope no se va; se queda y espera. Por tanto, utilizarla como un concepto para analizar la salud mental de las mujeres migrantes puede llevar a la permanencia en el ideal colectivo de que las mujeres no se deben ir y conlleva a afianzar el rol “esposa-ama de casa-madre-cuidadora” sumisa, por lo que este no puede ser contraparte del síndrome de Ulises para las mujeres que migran. ⁽⁶⁾

En este sentido, el síndrome de Nellie Bly surge para considerar la perspectiva de género en la evaluación de los diferentes duelos, estresores, vulnerabilidades y adaptación de la mujer migrante puesto que sus características biológicas y psicológicas difieren de las masculinas. Es por tal razón que se plantea que cada uno de los siete duelos que propone Achotegui

precisan evaluarse con perspectiva de género, para alcanzar los mejores resultados posibles en salud mental para hombres y mujeres. ⁽⁶⁾

Comprender que el impacto psicológico del proceso migratorio es diferente según sexo permite trascender un enfoque androcéntrico y homogeneizador y visibilizar las vulnerabilidades específicas derivadas de roles de género, como la carga del cuidado, la exposición a violencia sexual durante el tránsito, la precarización laboral para mujeres y el estrés particular de la separación familiar. Asimismo, se debe implementar el enfoque de género en el estudio de la familia que permanece; mientras las mujeres que se quedan suelen asumir una sobrecarga en el cuidado de dependientes, los hombres que permanecen pueden enfrentar crisis de identidad asociadas a la pérdida del rol de proveedor principal cuando es el familiar en el exterior quien asume este papel.

En un país como Cuba, caracterizado por una elevada y sostenida tasa de emigración con recurrentes períodos de agudización en sus flujos migratorios, el estudio de la salud mental constituye una prioridad de investigación e intervención. Aunque la atención de la salud mental de la persona que emigra es fundamental, resultará insuficiente si no se integra el estudio del impacto psicológico del evento en las familias que permanecen en la isla, puesto que estas pueden influir además en el duelo migratorio del migrante, y viceversa. Ignorar esta dimensión del fenómeno migratorio cubano implica desatender sus consecuencias en el bienestar colectivo de la nación.

Referencias bibliográficas

1. Martínez Alarcón LG, Hernández Leyva ZJ. La Migración como un Problema de Salud Mental. Ciencia Latina [Internet]. 2024 [citado: 10 de febrero de 2026];7(6):7267-75. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/9270>
2. Renner A, Schmidt V, Kersting A. Migratory grief: a systematic review. Front Psychiatry [Internet]. 2024 [citado 10 de febrero de 2026];15. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2024.1303847/full>
3. Morales Pino L, Aguilar Solís GA, Morales Pino L, Aguilar Solís GA. Migración y éxodo en Cuba: tendencias migratorias desde el siglo XIX hasta la actualidad. Migr. Inter [Internet]. 2025 [citado: 10 de febrero de 2026];16. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1665-89062025000100100&lng=es&nrm=iso&tlng=es
4. Renner A, Linde K, Schmidt V, Kersting A. Migration and grief go hand in hand: a qualitative analysis of losses and grief among first – and second-generation

individuals with Turkish migration history in Germany through the lens of the minority stress model. Eur J Psychotraumatol [Internet]. 2026 [citado: 10 de febrero de 2026];17(1):2612833. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12849801/>

5. Cruz-Díaz V, Lemos-Ramírez NV, Úsuga-Jerez AJ, Patiño-Jaimes V, Mora-Orejarena LM, Ardila-León PJ, et al. Factores de riesgo asociados al síndrome de Ulises en población migrante venezolana en el departamento de Santander, Colombia. Psychol. av. discip. [Internet]. 2025 [citado: 10 de febrero de 2026];19(1):85-97. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1900-23862025000100085&lng=en&nrm=iso&tlng=es
6. Eguiluz Cárdenas I. Entre Ulises y Penélope: Integrar la perspectiva de género en los estudios sobre la salud mental de las mujeres migrantes. Revista Interdisciplinaria da Mobilidade Humana: REMHU [Internet]. 2021 [citado: 10 de febrero de 2026];29(63):10. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8246018>

Conflictos de intereses: los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

Declaración de autoría:

Conceptualización: Shania Naranjo Lima, José Alfredo Gallego Sánchez.

Curación de datos: Shania Naranjo Lima.

Análisis formal: Shania Naranjo Lima, José Alfredo Gallego Sánchez.

Investigación: Shania Naranjo Lima, José Alfredo Gallego Sánchez.

Validación: Shania Naranjo Lima, José Alfredo Gallego Sánchez.

Visualización: Shania Naranjo Lima, José Alfredo Gallego Sánchez.

Redacción – borrador original: Shania Naranjo Lima, José Alfredo Gallego Sánchez.

Redacción – revisión y edición: Shania Naranjo Lima, José Alfredo Gallego Sánchez.

Fuentes de financiación: no se recibió financiación externa.

