

---

**Pensando sobre la salud mental de personas  
chino-costarricenses: Alteridades históricas y  
adaptación sociocultural**

**Thinking About the Mental Health of Chinese-  
Costa Rican People: Historical Alterities and  
Sociocultural Adaptation**

WILBERTH PANDOLFI ZAMORA

*Universidad Nacional*

*Heredia, Costa Rica*

*wil.pandolfi@gmail.com*

*ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5329-2844>*

**Resumen:** El objetivo del presente escrito es reflexionar desde un enfoque sociológico descolonial, así como un enfoque de la sociología de la salud mental y de la psicología de la liberación acerca de las dinámicas de adaptación sociocultural implicadas en los procesos migratorios que viven los hijos e hijas de personas chinas en Costa Rica, y la influencia de este proceso sobre sus estados de salud mental y la posibilidad de pensar en contextos humanizantes. Aquí se destacan elementos clave de este proceso de adaptación atravesados por dinámicas de múltiples violencias como la racialización y la xenofobia hacia la población china y chino-descendiente en Costa Rica, la cual es vivida por estas personas

---

de forma cotidiana en diversos espacios e instituciones donde se ven condensadas las desigualdades y las violencias estructurales de forma individual y colectiva.

**Palabras clave:** Adaptación sociocultural; racialización; migración; salud mental; chino-costarricenses.

**Abstract:** The aim of this paper is to reflect, from a decolonial sociological approach, on the dynamics of sociocultural adaptation involved in the migratory processes experienced by the sons and daughters of Chinese people in Costa Rica, and the influence of this process on their mental health. Here it highlights key elements of this adaptation process crossed by multiple violence dynamics such as racialization and xenophobia towards the Chinese and Chinese-descendant population in Costa Rica, which is experienced by these people daily, in various spaces and institutions where inequalities and structural violence are condensed individually and collectively.

**Keywords:** Socio-cultural adaptation; Racialization; Migration; Mental Health; Chinese-Costa Ricans.

**Citar como:** Pandolfi Zamora, Wilberth. “Pensando sobre la salud mental de personas chino-costarricenses: Alteridades históricas y adaptación sociocultural”. *Revista Internacional de Estudios Asiáticos*, 4 n.º1 (2025), 140-175. DOI: <https://doi.org/10.15517/riea.v4i1.63437>

**Fecha de recepción:** 20-11-2024 | **Fecha de aceptación:** 10-12-2024

---

## Introducción

La población china en Costa Rica ha sufrido y ha estado inmersa en entornos de racialización y discriminación constante a nivel cotidiano. En el país, las relaciones y heridas estructurales históricas que han vivido como colectivo e individualmente, se puede rastrear desde la llegada de las primeras personas migrantes chinas registradas a mediados del siglo XIX, cuando da inicio un proceso sistemático de rechazo y violencia hacia esta comunidad.

La comunidad china debía “insertarse” en otro contexto sociocultural con grandes diferencias a los proyectos históricos particulares personales y colectivos, es decir, sus formas de comprender la vida, las creencias o las prácticas culturales. En Costa Rica se encuentran con una serie de retos para su adaptación y convivencia, en un contexto social donde serían definidos y redefinidos según las lógicas y grupos de personas en el marco de lo cotidiano y lo institucional establecido por un proyecto de Estado-Nación ausente de personas chinas. Tomando este contexto, se reflexiona en torno a las posibilidades de pensar la salud mental como un proceso de humanización, donde es necesario resaltar la dimensión social para comprender su complejidad. Se discute sobre aspectos característicos de estos procesos de adaptación constante, las alteridades históricas que enfrentan las comunidades chinas en Costa Rica y su asociación para pensar sobre los determinantes y contextos que posibilitan la vida y la salud mental.

Este artículo de carácter reflexivo busca complejizar la lectura que se hace sobre la salud mental de personas chino-descendientes, los desafíos culturales, así como lo propio de lo estructural y lo cotidiano, destacando los roles y contextos sociales que permiten o no la construcción de relaciones más humanizantes.

El texto está estructurado en cuatro secciones principales: 1. Se ofrece un panorama de los campos y las experiencias sociohistóricas de la adaptación y migración de comunidades chinas en Costa Rica, de forma tal que se contextualiza sobre trayectorias históricas y lógicas vigentes, así como dinámicas de racialización que han dejado hue-

---

llas en estas comunidades. 2. Se reflexiona en torno a la salud mental y migración, reconociendo las opresiones y resistencias implícitas en el proceso migratorio. 3. Se analizan las tensiones identitarias, dinámicas familiares, así como procesos y contextos que condicionan la salud mental. 4. Finalmente, se plantean y redefinen horizontes para la transformación social, que aspiran a dignificar la vida y promover la construcción de conocimientos y sociedades menos desiguales, haciendo un ejercicio de la justicia epistémica, visibilizando las dinámicas de desigualdad, así como los procesos de crecimiento y resistencia social.

El texto busca situar a las personas y sus vivencias desde el debate hacia la reflexión para la construcción de políticas públicas robustas que comprendan las necesidades y la complejidad de las realidades sociales de las comunidades chinas en la Costa Rica de la actualidad.

## **Migración china: Campos de adaptación sociocultural**

La migración china en Costa Rica es un fenómeno complejo, en donde a partir de sus manifestaciones tempranas se logran apreciar diversas dinámicas de inclusión, exclusión y adaptación continua que responde a las distintos momentos sociohistóricos y cotidianos del día a día. Este proceso, se remonta según registros a 1855 con las primeras oleadas de inmigrantes chinos al país, cuando estas personas venían para suplir mano de obra en las haciendas cafetaleras y la construcción del ferrocarril al Atlántico<sup>1</sup>. Se trató de un momento de condiciones de explotación y violencia, al cual se sumaron dinámicas de racialización, marcadas por la construcción identitaria de la socie-

---

1 Ronald Soto-Quirós, “Chinos culés a Costa Rica: actores, propuestas y arribos en la década de 1850”, en *Los chinos de ultramar: represiones, resistencias y resiliencias*, eds. Soto Quirós, David Ibarra Arana y Lai Sai Acón Chan (Ciudad de México: Palabra de Clío, 2021), 33-96.

---

dad costarricense “euro-centrada” bajo una racionalidad blanqueada que sentaron las bases de una sociedad desigual y discriminatoria. Este contexto marcó una herida histórica que atravesó la migración china y el establecimiento de sus comunidades en el país, que dejó una huella que complejiza la posibilidad de pensar en espacios que humanicen a las poblaciones chinas en Costa Rica. Esta condición ha sistematizado e institucionalizado lógicas de explotación laborales, sanitarias y sociales inhumanas contra la comunidad china en el país<sup>2</sup>.

Estas dinámicas perjudiciales que, como se analizará mas tarde empiezan afectar la salud mental de las poblaciones chinas y chino-descendientes, no se dan sin un contrapeso que resista el accionar de los procesos de racialización y desigualdad. En efecto, dentro de parte de la población migrante afloran conductas y estrategias como formas de resistencia ante las presiones externas y porqué no, métodos de adaptación y supervivencia dentro del grupo. La resistencia y la adaptación son ambos caminos para la convivencia de un grupo con relación a otro, de hecho, Yen (2012)<sup>3</sup> comenta que algunos chinos, se vieron en la necesidad de construirse una autoimagen que respondiera a la percepción que de ellos se tenía; mientras que otros, defensores de su cultura, desearon ser reconocidos como una identidad de la diferencia y, por extensión, distinta, específica e incluso “aislada”. Por otro lado, no se debe olvidar que las raíces de los procesos migratorios chinos se dan bajo un contexto de vulnerabilidad económica, donde los pueblos comienzan a reimaginar su vida bajo un halo de prosperidad, abundancia, y crecimiento personal. La inestabilidad del contexto socioeconómico propicia una búsqueda de mejores condiciones de vida. Cabe destacar que este reimaginar y la búsqueda de mejores condiciones no se ahoga con los procesos de discriminación

- 
- 2 Guiselle Chang, “Temor a la otredad: Transferencia en los imaginarios acerca de la comunidad china en Costa Rica”, *ÍSTMICA: Revista de la Facultad de Filosofía y Letras*, no. 16 (2014): 25-42.
  - 3 Huei Lan Yen, “Presencia y voces de escritores chino-latinoamericanos” (Tesis de doctorado, Universidad de Oklahoma, Estados Unidos, 2012), p. 21.

---

racial y de xenofobia propiciados por la imagen de una Costa Rica blanqueada, sino que perduran a lo largo del tiempo y permiten que las personas migrantes construyan una nueva vida en este horizonte que les representa nuestro país, creando consigo sociedades diversas y con riqueza étnico-cultural. A este conjunto de estrategias, a estas formas de resistencia y a la persistencia de los sueños de las personas migrantes evidenciada a lo largo del artículo he denominado el proceso de “Volver a soñar, crecer y compartir”.

Los derechos de las personas migrantes chinas y sus descendientes como seres humanos se olvidaron en varios aspectos, como las condiciones sanitarias, las de vivienda y vestimenta, así como la reducción o el arrebato de su salario, este incumplimiento de derechos, se encuentran también por parte de la misma comunidad china detrás de las lógicas de autoexplotación, de las y los empleadores así como desde las autoridades del Gobierno y sus procesos estructurales. Ante esta situación muchos chinos huyeron, pero los que no lo lograron fueron enviados a la cárcel, donde por lo general optaron por el suicidio<sup>4</sup>. Estas experiencias históricas dan reflejo de las condiciones de vida de las personas inmigrantes de origen chino en el país, pero también, permiten comprender los estados desde las aristas psicosociales en el marco de los campos de exclusión social vividos. Por su parte, la racialización, entendida como un proceso mediante el cual se jerarquizan a las diferencias culturales y que justifica relaciones de poder desiguales es un elemento central a la hora de pensar las alteridades históricas que median a la vida misma.

Ante esto, las comunidades chinas fueron catalogadas como amenazas tanto para la salud pública como para el “proyecto nacional identitario” asunto que concreta la promulgación del decreto no. 6 de 1897 que prohíbe la entrada de nuevos migrantes de origen chino a Costa Rica<sup>5</sup>. Posteriormente, mediante la ley no. 51 proclamada en 1943, se

---

4 Chang, “Temor a la otredad”, 32.

5 Marlene Loría y Alonso Rodríguez, “La inmigración china a Costa Rica. Entre la explotación y la exclusión (1870-1910)”, *Revista de Historia*, no. 44 (2001): 159-192; Soto-Quirós, “El decreto de pro-

---

da el levantamiento de esta medida que buscaba la construcción de una nacionalidad ideal costarricense, con la mirada puesta en Europa y sin la pluralidad de comunidades que se celebra hoy en día por parte de ciertos sectores de la sociedad. En este sentido, la ley no. 51 sirve para modificar las relaciones sociales y políticas con las comunidades chino-descendientes, dando paso a una creciente consolidación de redes de apoyo y asociaciones de diferentes tipos. Sin embargo, aún con el levantamiento de la prohibición de entrada de nuevos inmigrantes, las representaciones xenófobas construidas a lo largo del tiempo hacia esta población persistieron, alimentando un imaginario que invisibilizaba sus aportes como comunidad, tanto culturales como económicos<sup>6</sup>. Este proceso, que bien puede denominarse fenómeno social, refleja lo que Mariana Herrera describió como “homogeneización cultural”<sup>7</sup>, donde la comunidad china se visualiza como un grupo uniforme y subordinado, eliminando así sus diferencias y características intrínsecas como agrupación, en lugar de imaginarlo como un colectivo diverso con experiencias y contribuciones propias.

Otro elemento importante para tener en cuenta para pensar en la diversidad cultural y las migraciones asiáticas en América Latina es contemplar la globalización como un fenómeno “homogeneizador” que excluye y no distingue minorías culturales. A su vez es clave entender cómo estas dinámicas modernas generan presiones extra en

---

hibición de ingreso de chinos en Costa Rica, 1896-1897”, En *Los chinos de ultramar: diásporas, sociabilidad e identidades*, ed. Ricardo Martínez Esquivel (Ciudad de México: Palabra de Clío, 2018), 81-128.

- 6 Soto Quirós, “Percepciones y actitudes políticas con respecto a la minoría china en Costa Rica: 1897-1911”, *Historia y Espacio* 5, no. 32 (enero-junio 2009): 165-223; Susan Chen, “Radiografía de una inmigración china en Puntarenas, Costa Rica”, *Revista de Estudios*, no. 26 (2012): 104-123.
- 7 Mariana Herrera, “Procesos de identidad social urbana ante la creación del Barrio Chino en el Cantón Central de San José” (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Costa Rica, 2018), 33-50.

---

la sociedad, sumado a los mercados acelerados y las lógicas de producción en masa, asunto que afecta en otra dimensión a las minorías culturales, divisando a la realidad como un todo complejo dinámico, atravesado igualmente por las dinámicas excluyentes y las desiguales de los mercados.

A causa y a pesar de estos desafíos que generan discursos que promueven la violencia y la xenofobia, las poblaciones migrantes chinas se vieron en la necesidad de crear y desarrollar estrategias de adaptación en la sociedad costarricense y al mismo tiempo de resistencia social, básicas para su supervivencia. La creación de instituciones en 1909 como la Wa-Sion o “Círculo de Comerciantes del Imperio Celeste” impulsaron los procesos de cohesión social de las familias chinas y el desarrollo económico de la comunidad en la provincia de Puntarenas<sup>8</sup>, propiciando tanto el desarrollo del grupo como de la región en general. Estas iniciativas no solo fomentaron la integración económica en el país, sino que también contribuyeron a evitar las pérdidas culturales y sociales relacionadas con la migración, así como en algunos casos la invención identitaria-comercial como mecanismo adaptativo, el caso de las invenciones culinarias.

Por su parte, otras asociaciones como la Chung Wah (1909) y el Centro Cultural Chino-Costarricense (1974), fomentaron la creación de espacios que han funcionado para preservar las tradiciones culturales de esta comunidad y fortalecer lo que se considera como su identidad colectiva. Otras asociaciones de importancia son la Asociación de Estudiantes Chinos Universitarios, la Asociación de Residentes de Taiwán (1990), la Asociación Cantonese Costarricense (1992), la Asociación de

---

8 Martínez Esquivel y Andrey Araya Arias, “Wa-Sion: una ventana a la reconfiguración de las sociedades portuarias centroamericanas (1909-1930)”, en *América Latina y el Caribe - China. Historia, Cultura y Aprendizaje del Chino 2015*, ed. Liljana Arsovska (México DF: UNAM, 2015), 47-62; Acón Chan, “El papel del Círculo de Comerciantes del Imperio Celeste en el desarrollo socioeconómico de los inmigrantes chinos de Puntarenas, Costa Rica”, *Revista de Lenguas Modernas*, no. 28 (2018): 443-456.

---

Damas Chinas y la Asociación Cultural China de Limón y de Nicoya<sup>9</sup>. Todos estos grupos, fueron pilares para resistir las dinámicas de exclusión estructural, demostrando cómo la población china en Costa Rica respondió a los desafíos impuestos por los discursos y las acciones racistas, además de su marginalización, a través de aspectos como la autoorganización, la solidaridad y la conciencia colectiva.

A la misma vez, su adaptación sociocultural también implicó un profundo proceso de transformación identitaria a la vez que luchaban por rescatar sus tradiciones culturales e identitarias. Hsiao-Lin Lan apunta que la castellanización de los nombres de las personas chinas fungió como estrategia para reflejar tanto la necesidad de facilitar su integración como el deseo de construir una identidad o voces que negocie entre la herencia cultural y las demandas de una sociedad dominante en específico bajo las lógicas de la construcción y “negociación” de las identidades transculturales<sup>10</sup>. Si bien este proceso fue percibido como una “pérdida” cultural, también puede entenderse como una forma de agencia y liberación. El grupo “al estar expuesto a otras influencias culturales, se multiplican las posibilidades de afirmar su individualidad, y lo libera de patrones heredados y forzados”<sup>11</sup>, patrones que, en muchas ocasiones se interiorizan mediante diferentes procesos de socialización, pero no necesariamente a partir de una voluntad consciente del individuo o del grupo social. Esto provoca que en un contexto de adaptación donde la supervivencia es importante, el grupo se desprenda de aquello que no fue asimilado para poder semejar otras prácticas o ideas. Con esto, se considera que la castellanización facilita su proceso de integración a la sociedad, asimismo, ha existido una adaptación y modificación de apellidos por causa de la transliteración.

Aunque se quiera pensar que las estrategias anteriormente mencionadas bastaron para erradicar el estigma social sobre esta población,

---

9 Chang, “Temor a la otredad”, 34.

10 Hsiao-Lin Lan, “Presencia y voces de escritores chino-latinoamericanos” (Tesis doctoral, University of Oklahoma, 2012), 23-63.

11 Lan, “Presencia y voces de escritores chino-latinoamericanos”, 108.

---

la realidad es muy distinta. Un ejemplo representativo de esta tensión es el Barrio Chino en San José, promovido oficialmente como un símbolo de inclusión cultural, pero criticado por la comunidad como una representación superficial de su identidad<sup>12</sup>. Según lo señalado por Herrera, el establecimiento del Barrio Chino en la capital costarricense, no solo representó una disputa cultural debido a la carga anterior que contenía el espacio urbano anteriormente conocido como el Paseo de los Estudiantes, sitio que recuperó memorias de las luchas estudiantiles, pero sin capturar la complejidad ni mucho menos la diversidad de la experiencia migrante china y sus prácticas culturales. Por lo que, reforzó en cambio una serie de estereotipos y reduccionismos culturales; a diferencia de otros países en América Latina donde las expresiones artísticas-culturales y la composición urbana-arquitectónica busca evidenciar lo transformador y la riqueza de la inclusión de un grupo social en otro.

Finalmente, es importante destacar que, aunque las investigaciones realizadas sobre los procesos de migración china en Costa Rica han tratado temas históricos y económicos, se pudo visualizar que todavía existe un vacío significativo en el análisis de sus implicaciones sociales, demográficas y culturales. Como señala en una investigación previa<sup>13</sup>, el reconocimiento de las experiencias de la comunidad chino-costarricense no solo es esencial para entender su proceso de adaptación, sino

---

12 Herrera, “Procesos de identidad social urbana”, 33-50. También puede consultarse al respecto el texto de Martínez Esquivel, “‘Jugando con las identidades’: El Estadio Nacional y el Barrio chino de San José en el restablecimiento de las relaciones entre China y Costa Rica”, en *Los chinos de ultramar: Diásporas, sociabilidad e identidades*, coord. Ricardo Martínez Esquivel (Ciudad de México: Palabra de Clío, 2018), 309-336.

13 Wilberth Pandolfi Zamora, “La influencia de los procesos de adaptación sociocultural en la salud mental de jóvenes hijos e hijas de inmigrantes chinos en Costa Rica: Una mirada desde el reconocimiento del sujeto/a” (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional, Costa Rica, 2023), 65-98.

---

también para cuestionar las estructuras de poder que perpetúan su exclusión y las lógicas que atraviesan a la salud, y en este caso la salud mental. Este enfoque permite visibilizar las contribuciones en diferentes temas que ha realizado esta comunidad, y subraya la importancia que tiene el hecho de promover una integración más equitativa, menos dolorosa, basada en el respeto hacia la sensibilidad de la población, la diversidad cultural y la construcción de relaciones sociales que dignifiquen la vida.

## **La racialización y la construcción de la otredad**

Los procesos migratorios trascienden los límites del desplazamiento físico para configurarse como un fenómeno que impacta los aspectos identitarios, sociales y psicológicos de las personas. En el caso de Costa Rica, la población chino-costarricense, así como los y las descendientes de personas inmigrantes han heredado la condición de ser inmigrante y por tanto, han sido históricamente marginados por un sistema sociocultural que racializa y estigmatiza lo que se presume que no puede incluirse dentro de la narrativa hegemónica de una identidad nacional homogénea y eurocéntrica. Con esto, se comprende cómo las condiciones socioculturales influyen y pueden ser determinantes en la construcción de la identidad de esta población, explorando las tensiones entre adaptación, exclusión y construcción identitaria como un/una, otro/otra, negado/a; además, da cuenta de un sistema educativo que gestiona de forma discriminada “la identidad nacional”.

El concepto de racialización resulta central para comprender las dinámicas sociales que afectan a las personas inmigrantes chinas y sus descendientes. Según Javier González<sup>14</sup>, la “raza” no debe entenderse como una categoría fija, sino como un proceso en constante construcción que regula las relaciones sociales mediante la estigmatización y la

---

14 Javier González, “El lugar de los ‘otros’. Procesos de racialización y construcción de la nación en América Latina”, *ANUA* 7, no. 1 (2018): 207-214.

subordinación. En Costa Rica, la construcción de la identidad nacional ha privilegiado un imaginario de blanquitud, correspondiente a una mirada europea de sí misma, dejando fuera de su narrativa a las poblaciones afrodescendientes, indígenas, asiáticas y otras minorías, quienes son percibidas como “otros” u “otras” y ajenas a los valores nacionales que se buscan construir, que no son sino los de una sociedad de producción y capitalista tardía.

Carlos Sandoval explica que esta construcción etnocéntrica no solo excluye, sino que también genera violencia simbólica y material hacia las comunidades racializadas<sup>15</sup>. En este sentido, las personas descendientes de inmigrantes chinos son constantemente etiquetadas como extranjeras, incluso cuando han nacido y crecido en el país, perpetuando su exclusión, percibidas desde la otredad, y lo ajeno, al cual se le obvian sus diferencias para poder ser utilizado en el sector económico, en la construcción de obras, aporte de capital internacional o inversiones a nivel nacional. Aunque no se les obvian para poder ser incluido dentro del grupo y los valores nacionales, en este sentido, existe una lógica de instrumentalización del ser chino, chino-costarricense en la sociedad costarricense. Este fenómeno no es exclusivo de Costa Rica, Friederike Fleischer señala que la diáspora china a nivel global enfrenta condiciones similares, siendo racializada y evaluada bajo una lógica de costo-beneficio que prioriza sus aportes económicos sobre su reconocimiento como individuos con derechos plenos<sup>16</sup>. De esta manera, se aplican conceptos como subordinación y subestimación hacia la comunidad china, a lo largo de su historia de migración alrededor del globo. Un ejemplo de esto se logra analizar en el caso de España, en donde se ha problematizado en torno a los procesos de “racialización” de estas comunidades, esclareciendo

---

15 Carlos Sandoval, *Otros amenazantes: los nicaragüenses y la formación de identidades nacionales en Costa Rica* (San José: Editorial de la Universidad de Costa Rica, 2019), 266.

16 Friederike Fleischer, “La diáspora china: un acercamiento a la migración china en Colombia”, *Revista de Estudios Sociales*, no. 42 (2012), 71-79.

---

un panorama de desigualdad, inferiorización e instrumentalización como presiones propias del grupo étnico.

Aunado a lo anterior, sobre el caso español Isabel Mancila a partir de su tesis de doctorado<sup>17</sup>, retrata la vida y el proceso educativo de una joven descendiente de padre y madre de nacionalidad china residentes de España, expone cómo esta joven se enfrenta a estereotipos y presiones relacionados a la noción y las representaciones de “éxito” que hay en torno a la persona china a nivel familiar y social. Esta noción de éxito viene acompañada de la lógica de racialización y de priorización de sus aportes económicos en la sociedad.

## Tensiones y herencias familiares

En la dimensión intrafamiliar, las dinámicas de trabajo y sacrificio en las que se ven inmersas las personas inmigrantes generan tensiones significativas en las relaciones con sus descendientes, Yuele He describe cómo padres y madres de origen chino envían a sus hijos a China durante los primeros años de vida para ser cuidados por familiares, lo cual afecta la construcción de vínculos afectivos en etapas tempranas o cruciales del desarrollo del individuo<sup>18</sup>. Aunado a esto, las largas jornadas laborales y la dedicación al sostenimiento económico de la familia limitan la capacidad de los padres para transmitir tradiciones culturales o brindar acompañamiento emocional. El tiempo que exige la esfera productiva, limita su disponibilidad para fomentar una socialización con una identidad enriquecida. Esto es una paradoja del mundo capitalista, donde la necesidad económica o las necesidades básicas apenas pueden ser cubiertas, y otras son puestas en un segundo plano.

---

17 Isabel Mancila, “Saberes y experiencias de vida de una joven, hija de padres inmigrantes chinos y su familia en Andalucía. Un estudio biográfico” (Tesis doctoral, Universidad de Málaga, 2015), 49-100.

18 Yuele He, “La segunda generación de los inmigrantes chinos de Barcelona: un análisis sobre las relaciones intergeneracionales entre padres e hijos” (Tesis maestría, Universitat de Barcelona, 2018),13.

---

Mancilla elabora una tipología, detallando cómo estas dinámicas generan cinco efectos principales en las personas jóvenes descendientes. El primero es la desubicación cultural: el contraste entre la cultura originaria y aquella por adoptar, provocan sentimientos de alienación en el individuo<sup>19</sup>. El segundo es la inseguridad individual, donde la diferenciación física y cultural, aumentan la percepción de rechazo y de exclusión en el grupo. El tercero es la incompreensión familiar, se da a raíz de las expectativas familiares y las experiencias de los jóvenes. El cuarto corresponde a la presión por el éxito, donde la exigencia por destacar académica y profesionalmente genera altos niveles de estrés, afectando directamente la estabilidad emocional del individuo. Este fenómeno se puede apreciar en varios países del continente asiático, donde las exigencias de la sociedad capitalista y las presiones propias de la migración como una lucha por el establecimiento limita otras necesidades como el tiempo de esparcimiento u ocio y conlleva a la autoexplotación y abandono de su autocuidado. Se puede especular sobre un profundo ideal de prosperidad arraigado en el grupo, producto de las circunstancias socioeconómicas. Finalmente, el quinto efecto corresponde a la soledad cotidiana, donde la falta de redes de apoyo y la falta de comunicar aquello que subyace en el interior tanto del individuo como del grupo, incrementa la sensación de aislamiento. Es clave comprender aquí el papel que juega la teoría de grupos sociales, con respecto a si existe o no una reproducción de una ideología de prosperidad.

Estos factores, según He se intersecan con las dinámicas de género, clase y raza, creando así un entorno de vulnerabilidad múltiple o bien, de alteridades históricas para, principalmente, las personas más jóvenes. Por ejemplo, Mancila comenta la necesidad de reconocer el sacrificio hecho por las mujeres inmigrantes, donde se ven atacadas en diferentes espacios por su lugar de origen. Estas intersecciones no pueden analizarse de manera aislada, ya que forman un entramado de opresión que determina las condiciones de vida y las posibilidades de desarrollo de estas personas. Además, se logra divisar que existe por

---

19 Mancila, “Saberes y experiencias de vida de una joven”, 393-394.

---

tanto una herencia bien de rasgos socioculturales, pero también de los procesos de racialización y las determinaciones ya expuestas.

## Salud mental y adaptación sociocultural

Se puede establecer que, la salud mental de las personas descendientes de inmigrantes chinos está en parte determinada o influida por las condiciones estructurales que rodean sus experiencias de vida, es decir, su biografía. Como plantea Ignacio Martín-Baró<sup>20</sup>, no se puede comprender la salud mental sin considerar los contextos sociales e históricos en los que se desarrolla. En este sentido, las dinámicas de racialización, exclusión y presión social actúan como determinantes clave en el bienestar o malestar psicológico de esta población.

En una investigación previa<sup>21</sup> argumenté que el análisis de la salud mental de las personas que integran esta población debe partir de una comprensión multicausal, es decir, que integre tanto factores y determinantes individuales, familiares y estructurales situados. En el caso de las personas jóvenes de ascendencia china, estos factores pueden ser: 1. El choque cultural, donde se evidencia que la necesidad de adaptación entra en conflicto con la identidad formada desde el grupo originario. 2. La discriminación, que termina por socavar las bases de la autoestima o autoimagen de la persona, así como sus relaciones interpersonales; allí la práctica de la discriminación legítima procesos de subordinación del grupo, esta niega su historia, su bagaje cultural y sus potencialidades como individuos que pueden colaborar a un grupo que está más allá de las fronteras: el grupo humano. 3. La precariedad laboral y la presión económica aumentan el estrés, es decir, el grupo inmigrante lucha con una presión por alcanzar la prosperidad material en un contexto que no les garantiza

---

20 Ignacio Martín-Baró, *Psicología social de la guerra: trauma y terapia* (San Salvador: UCA Editores, 1990), 5-41.

21 Pandolfi Zamora, "La influencia de los procesos de adaptación sociocultural en la salud mental", 130-161.

---

ni sus derechos ni posibilidades de ascenso en la esfera económica. Finalmente, se destaca el aislamiento social, donde la falta de redes de apoyo refuerza el sentimiento de soledad; en ocasiones las personas jóvenes descendientes de inmigrantes chinos, no solo deben resistir a una sociedad que les niega un sentimiento de pertenencia, lo que termina por dificultar su inserción laboral o educativa, sino que en determinados casos, su familia —que debería ser una red de apoyo ante las dificultades de la vida diaria— presiona al individuo para que logre lo que tal vez, en generaciones pasadas no se logró, hablamos de prosperidad económica y éxito. Lo que se lega es un ideal, un sueño de realización que bien pudo haber costado más que esfuerzo y energía; aspecto que también debe sumarse a las lógicas heredadas de las corrientes confucianas y la relación de la comunidad con el trabajo como fuente de vida.

Además, es importante considerar cómo las concepciones dominantes de la salud mental, centradas en el desempeño productivo y la individualización del sufrimiento, contribuyen a invisibilizar las experiencias de las personas migrantes. Cuando se habla de concepciones dominantes, se habla de cómo el sentido común (que varía de grupo a grupo) puede dictar qué características debe poseer una persona que tenga una adecuada o inadecuada salud mental, donde se resaltan las experiencias, la influencia o las posibilidades que permiten el contexto para pensar la salud mental. El sentido común, se refiere a una serie de reglas o consensos que se dan a priori en las relaciones sociales de un grupo, sobre cómo debe comportarse el individuo en determinados contextos. En este sentido, se sobreentiende que una concepción dominante en una sociedad que prioriza el éxito económico concede mayor importancia al desempeño laboral y a producir mayor capital y riqueza. El tiempo es un factor clave en la sociedad de consumo, mientras más tiempo y energía se inviertan en producir, mayor capital se tendrá, lo cual alimenta también las dinámicas de competencia entre grupos sociales, que a su vez terminan por establecer relaciones de poder unos con otros. Asimismo, esta invisibilización de las experiencias de las personas migrantes, es un enfoque que Rita Laura Segato describe como un “racismo epis-

---

témico”, ya que ignora las raíces sociales del malestar psicológico y refuerza la patologización de las diferencias culturales<sup>22</sup>.

## **Repensar las identidades: De la exclusión a la resistencia**

Como se quiso introducir en uno de los apartados anteriores, a pesar de los retos y las dificultades, las personas descendientes de inmigrantes chinos han desarrollado estrategias de resistencia que desafían las narrativas de exclusión y los discursos xenófobos/racistas. Se puede mencionar entre ellas la creación de redes comunitarias, la reivindicación de sus identidades culturales y la construcción de nuevos significados en torno a su experiencia migratoria, es decir, existen mecanismos de aprehensión o de resistencia sobre prácticas socioculturales que están intrínsecas a las vivencias migratorias históricas y que ambas situaciones obligan a la edificación y una comprensión además situada sobre cómo comprender sus redes comunales y su propia identidad individual. Como plantea Segato<sup>23</sup>, las identidades no son estáticas, sino “proyectos históricos” en constante transformación, que reflejan tanto las luchas como las aspiraciones de los colectivos racializados. A esta reflexión, se puede sumar además cómo las resistencias no solo se deben entender como ejercicio político de resistencia de minorías históricamente oprimidas, sino que también, puede estar apelando al mantenimiento de una pureza racial china, recuperando nuevamente el rol de los nacionalismos y en este caso la particularidad de la diáspora y la sociedad china cuya historia y estructura política-económica marcada condiciona de forma los sentidos de pertenencia étnico-culturales que sujetan las identidades en procesos migratorios o bien, transnacionales.

De aquí que sea crucial promover una comprensión de la adaptación

---

22 Rita Laura Segato, *Contra-pedagogías de la crueldad* (Buenos Aires: Prometeo Libros, 2018), 90-95.

23 Segato, *Contra-pedagogías de la crueldad*, 80-85.

---

sociocultural que no se limite a la asimilación, sino que reconozca la diversidad y valore las aportaciones de las minorías culturales. Anteriormente destaque cómo ello requiere cuestionar las estructuras de poder que siguen perpetuando la exclusión y abogar por un enfoque crítico y humanizador que sitúe a las personas y sus vivencias en el centro del análisis<sup>24</sup>. Esto requeriría repensar las instituciones involucradas en el proceso de migración, volver a poner en el análisis su función intrínseca, así como su manera de entender al otro y a la otra.

## **Caracterizando la salud mental: Hacia contextos humanizantes**

Repensar las identidades de las personas descendientes de inmigrantes chinos en Costa Rica, implica abordar las tensiones dadas entre herencia cultural y las presiones por y de adaptación, reconociendo lo complejo de estas experiencias. De esta manera no solo se visibilizan los desafíos, sino que también se abre la posibilidad de construir un marco social y político que promueva el bienestar y la justicia para todas las personas.

Por otro lado, la salud mental de las personas descendientes de inmigrantes chinos en Costa Rica refleja un entramado complejo de tensiones entre su experiencia migratoria, las expectativas socio-culturales impuestas por el contexto costarricense, además de aquellas intrafamiliares, y las dinámicas de exclusión que enfrentan a lo largo de su vida cotidiana. Se establece que, desde un enfoque principalmente sociológico, es esencial abordar la salud mental como un fenómeno multicausal, profundamente influido por los contextos históricos, económicos y culturales en los que estas personas se desenvuelven. Martín Baró señala el hecho de que la salud mental no puede entenderse al margen de las relaciones sociales y los entornos en

---

24 Pandolfi Zamora, “La influencia de los procesos de adaptación socio-cultural en la salud mental”, 53-60.

---

los que las personas construyen sus identidades<sup>25</sup>. Es por esto por lo que se debe pensar al ser humano como un ser psico-bio-social. Estos factores también resultan determinantes o más bien cruciales para el bienestar psicológico de los individuos, ya que los contextos sociales y las dinámicas de poder impactan las experiencias de vida, afectando directa e indirectamente su salud mental. Los procesos de socialización se ven determinados por las circunstancias y el contexto social, y son de suma importancia para la configuración de la identidad, la autoimagen y la percepción del otro.

En las últimas décadas, el concepto de salud mental ha sido problematizado constante como categoría desde un interés social en el tema a raíz de una serie de necesidades colectivas crecientes en un contexto complejo de producción y reproducción de sentidos constante. Este concepto se problematiza y dista de enfoques exclusivamente biomédicos para integrar perspectivas o modos de conocimiento holísticos que consideren las dimensiones sociales, culturales, económicas e históricas. La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como un

...estado de completo bienestar físico, mental y social, donde se amplían las dimensiones, incorporando a ese bienestar emocional y psicológico, en el que cada persona se da cuenta de su propio potencial, haciendo uso de habilidades emocionales y cognitivas, funciones sociales y de responder a las demandas ordinarias de la vida cotidiana<sup>26</sup>.

Sin embargo, esta definición ha sido objeto de crítica, particularmente por su énfasis en la capacidad de “responder a las demandas” de la vida, de lo que subordina el bienestar a las lógicas productivistas de las sociedades contemporáneas<sup>27</sup>. En el caso de las personas des-

---

25 Martín-Baró, *Psicología social de la guerra*, 5-40.

26 Ministerio de Salud, Costa Rica, *Política Nacional de Salud Mental 2012-2021* (San José: El Ministerio, 201), 34.

27 Darío A. Restrepo y Juan C. Jaramillo, “Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública”, *Revista Facultad Nacional de Salud Pública* 30, no. 2 (2012): 202-211.

---

endientes de inmigrantes chinos, esas demandas se entrecruzan con expectativas familiares y sociales que imponen una carga adicional sobre su salud mental, especialmente en un contexto donde la racialización y la exclusión limitan las oportunidades de desarrollo y bienestar. En este espacio el desarrollo se comprende como aquella esfera donde las personas migrantes chinas o descendientes encuentra un sentido de pertenencia que les posibilita el cultivo de los afectos, la motivación, los sueños y la energía creativa, y, por ende, la posibilidad de pensarse en un contexto que les humaniza y permite la vida.

A manera de contraste, la salud mental en el presente se puede percibir de la siguiente manera

La salud mental debe entenderse en términos más positivos y amplios: no se trata de un funcionamiento satisfactorio del individuo; se trata de un carácter básico de las relaciones humanas que define las posibilidades de humanización que se abren para los miembros de cada sociedad y grupo. La salud mental constituye una dimensión de las relaciones entre las personas y grupos más que un estado individual<sup>28</sup>.

En un estudio realizado previamente<sup>29</sup>, los y las participantes de la investigación todos y todas jóvenes chino-descendientes de padre y madre, expresaron diversas definiciones sobre la salud mental, las cuales reflejaron tanto sus vivencias personales como las dinámicas e influencias culturales en las que se ven inmersos. Por ejemplo, se analiza la asociación de la salud mental con la estabilidad emocional, la felicidad y la importancia de contar con redes de apoyo, destacando el bienestar social como una clave para la salud mental. En este sentido, la pertenencia, la comprensión y el intercambio de culturas, es clave para fomentar las redes de apoyo, de tal modo que no se puede lograr una estabilidad emocional si se implementan prácticas de subordinación de un grupo sobre otro.

---

28 Martín-Baró, *Psicología social de la guerra*, 4.

29 Pandolfi Zamora, “La influencia de los procesos de adaptación socio-cultural en la salud mental”, 153-160.

---

Por su parte, en la investigación se integraron elementos físicos, sociales y psicológicos, lo que llevó a destacar la necesidad de abordar los problemas de manera integral, desde una perspectiva holística que abarque todas las dimensiones del ser humano. Además, se encontró en contraste, un énfasis en aspectos como el cansancio emocional, la frustración, la ansiedad y el estrés acumulado, especialmente en situaciones de crisis como lo fue la pandemia por COVID-19, evidenciando cómo las condiciones externas pueden agravar la salud mental de los individuos. Sobre lo anterior es importante destacar que una crisis como esta modificó principalmente aspectos como la socialización y la utilización de espacios sociales, afectando directamente la salud mental de los y las informantes y a la comunidad china de forma glocal, ya que, este fenómeno exaltó expresiones de desigualdad y violencia.

Aunado a esto, Weili, informante de una investigación previa expone una de sus experiencias durante la pandemia, “A mi hermano una vez caminó con unos amigos chinos y una persona les gritó que los chinos nos trajeron muertes por el coronavirus. [...] También, la gente se quedaba viendo y se alejaban de mí...”<sup>30</sup>. En este fragmento, se encuentra una vivencia vinculada a representaciones de racialización histórica y mediática, una herencia que les atraviesa el cuerpo por tener rasgos físicos chinos, así como un reflejo de las vivencias cotidianas; agregando cómo estas condicionan con los contextos en los que se media su salud mental.

Las definiciones de salud mental ofrecidas por los y las participantes de dicha investigación revelan un reconocimiento de los factores sociales y relacionales que influyen directamente en su bienestar. Y se comprende que es un espectro en el que cada persona da su propia definición a partir de un punto de origen distinto, esto resulta de interés ya que se concluye que no se puede establecer una sola definición para toda una comunidad de personas, puesto que se anulan las necesidades y particularidades de cada uno. Por otro lado, también se

---

30 Pandolfi Zamora, “La influencia de los procesos de adaptación socio-cultural en la salud mental”, 126.

---

evidencian tensiones y acoples entre las concepciones occidentales de la salud mental, centradas principalmente en la funcionalidad y productividad individual, y las herencias culturales chinas, en las cuales el trabajo, la autosuficiencia y el respeto a las tradiciones, desempeñan un papel fundamental para la comprensión del bienestar, de la salud y específicamente la salud mental en China.

La salud mental de las personas chino-costarricenses está marcada por determinantes socioeconómicos que condicionan las experiencias de vida de las personas inmigrantes chinas o chino-costarricenses. Para ampliar este aspecto, se destacan una serie de factores que influyen a la hora de pensar la salud mental, en primer lugar, se considera el acceso a servicios básicos como agua potable, energía eléctrica, vivienda y educación. También, el acceso en una etapa de la vida no obvia cómo las familias migrantes chinas también enfrentan momentos de precariedad económica, lo que afecta significativamente su salud, especialmente en el proceso de establecimiento temprano en Costa Rica; el apremio por cubrir las necesidades básicas en un región que supone una lengua distinta, con una serie de retos impuestos por una sociedad que buscaba alejarse de la pluralidad cultural, se vive de una manera aislada, totalmente desarraigada.

Retomando, en el caso de China se destacan prácticas tradicionales de cuidado y salud como el ejercicio físico, la acupuntura, la alimentación y las actividades recreativas como el ajedrez chino, estas son consideradas por las personas chinas como elementos fundamentales para mantener su salud mental. Dichas prácticas reflejan la importancia de las herencias culturales en la concepción y cuidado de la salud mental, lo que contrasta con las lógicas médicas occidentales tradicionales, que tienden a priorizar el tratamiento hospitalario y farmacológico.

Las presiones familiares y sociales también emergen como factores importantes de la salud mental. La constante expectativa de conservar la cultura de origen en conjunto con las demandas de integración en la sociedad costarricense, genera tensiones significativas para los descendientes de inmigrantes chinos y sus familias. La obligación bajo la que se ven para aprender mandarín o cantonés, refleja una fuerte

---

conexión con la preservación cultural. Sin embargo, se enfrentan también a constantes críticas por ver elementos de su herencia cultural “perdidos”, lo que refuerza cierta idea de una “pureza racial” y la necesidad de mantener la cultura intacta en el marco de un entorno que, en ocasiones, les es ajeno. Esta dualidad que se puede percibir entre la preservación de la cultura china y la adaptación a las normas costarricenses configura una salud mental compleja, donde la identidad cultural se convierte en un factor crucial de bienestar y el proceso de establecimiento en el país. Con relación a lo anterior, se destaca la reflexión de Alejandro<sup>31</sup>, quién expone no solo esa dualidad, sino que también, las lógicas de resistencia mediadas por el sentido de pertenencia y sus vivencias personales y colectivas

Ellos son muy conservadores digamos en el sentido de que usted, vamos a mantener nuestras raíces, tradiciones y culturas por eso que a ellos no les gusta, es como un tipo de resistencia o rechazo hacia y es raro porque, viven aquí verdad... Sería raro decir que no les gusta Costa Rica pero no sé si ellos rechazan al país debido a las experiencias personales que han tenido con gente de aquí o de verdad, les desagrada... Son dos puntos diferentes, que de verdad no les gusta, otra cosa es que pasó por algo y ese algo provocó malas impresiones. (Alejandro, 2022)

Finalmente, las experiencias de racialización y discriminación social, juegan un papel central en la salud mental de las personas chino-costarricenses. La exclusión social y lo que los grupos pueden percibir como tensiones raciales afectan negativamente las relaciones interpersonales y las oportunidades de desarrollo, lo que impacta en la salud mental de las personas miembros de esta comunidad. La discriminación, tanto cotidianas como históricas, así como los discursos y las expresiones cargados de gestos xenófobos, condicionan sus vidas, y crean un entorno de vulnerabilidad constante que termina por dificultar la “integración” plena en la sociedad costarricense.

---

31 Pandolfi Zamora, “La influencia de los procesos de adaptación socio-cultural en la salud mental”, 93.

---

La salud mental, tal como se entiende en este contexto, no puede separarse de los entramados sociales e histórico-políticos que configuran la vida de las personas. Según Silvia Rodríguez<sup>32</sup>, las concepciones de salud mental están cargadas de elementos ideológicos y políticos que responden a los valores dominantes de la sociedad, los cuales, en el caso de Costa Rica, se ven reflejados en lógicas productivistas y racializadas. Estas lógicas excluyen a las minorías socioculturales de los discursos y políticas de bienestar, lo que contribuye a la perpetuación de desigualdades. Los relatos de los y las participantes también subrayan la importancia de reconocer las particularidades culturales en el cuidado de la salud mental, es decir, el reconocimiento del grupo y sus diferencias, sin establecer por ello estrategias de exclusión. Por otro lado, la acupuntura y otras tradiciones familiares contribuyen a su bienestar, mientras que, por otro lado, estas personas chino-descendientes destacan la necesidad de integrar aspectos emocionales, sociales y físicos en la atención de la salud mental. Estas perspectivas terminan por sugerir la necesidad de un enfoque integral u holístico, además de culturalmente sensible, que considere las especificidades de las poblaciones migrantes y sus descendientes, reconociendo la influencia de los determinantes sociales en la salud mental.

## **Caminos para soñar la salud mental**

La migración como fenómeno que comprende experiencias de desplazamiento, adaptación y exclusión, es también una puerta abierta a la reconstrucción de sueños, nuevas motivaciones y esperanzas para aquellos que, al llegar a un nuevo contexto, deben negociar entre la preservación de su identidad cultural las demandas de una sociedad receptora que a menudo los ve como ajenos. En este sentido, la salud mental de los y las descendientes de inmigrantes chinos en Costa Rica debe ser entendida también como una construcción social, marcada

---

32 Silvia Rodríguez, *Salud Mental del niño de cero a doce años: Salud pública y Salud mental* (San José: EUNED, 1986), 36-57.

---

por relaciones de poder desiguales, procesos de racialización y dinámicas de integración que surgen de sus interacciones cotidianas. Para estas personas, “volver a soñar” no solo representa la posibilidad de redefinir su futuro, sino, también de desafiar las estructuras sociales que los han marginalizado históricamente. Esto implica volver a depositar esperanzas en los esfuerzos más pequeños, y saber que el entramado social no es estático, sino, que puede ser modificado por el accionar del grupo.

El concepto de “volver a soñar” debe verse como lo que es, un acto de resistencia cultural. Este proceso involucra la afirmación de las identidades culturales frente a un mundo que no siempre ha reconocido la validez y la riqueza de esas identidades. El establecimiento de las poblaciones chinas revela una constante lucha por la visibilidad y la aceptación, dentro de un marco que históricamente ha subordinado a las poblaciones no blancas. En este sentido, soñar es también una forma de reconocer y revalorizar el legado cultural de las personas chinas, un darse cuenta de su contribución en el desarrollo socio-cultural y económico, que, aunque históricamente se ha visto como “extraño” o “ajeno” es parte fundamental de la pluralidad de Costa Rica. La lucha por “volver a soñar” implica la creación de espacios en los que los sueños de los descendientes de inmigrantes chinos sean reconocidos como legítimos y valiosos, en lugar de ser ignorados o descalificados.

“Crecer” en este contexto, no debe ser entendido como un proceso de maduración individual o familiar, sino, como un proceso colectivo de empoderamiento, ante una serie de relaciones que se originan o caracterizan por ser de subordinación. La adaptación sociocultural las personas descendientes de inmigrantes chinos es, en muchos casos, un acto de resistencia frente a las expectativas, que buscan diluir sus identidades en un concepto homogéneo del ser costarricense. Este proceso de crecimiento implica la construcción de una identidad múltiple, variadamente valiosa, que no se vea forzada a elegir entre la herencia cultural china y las expectativas de la sociedad costarricense. En lugar de ver la adaptación como una pérdida de identidad, debería entenderse como una expansión, una capacidad de las y los

---

individuos para integrar, reinterpretar y transformar los significados culturales que se les imponen. Las experiencias de los y las participantes<sup>33</sup>, que han logrado encontrar formas de conservar y revitalizar sus prácticas culturales, como el aprendizaje del mandarín, la práctica de la acupuntura o compartir su gastronomía china muestran cómo la juventud chino-costarricense se ha convertido en un vehículo de transformación cultural.

Jiamin<sup>34</sup>, una de las personas entrevistadas, comenta la importancia que ha tenido para su familia, especialmente para su hermano, la práctica de la acupuntura. Lo cual forma parte de la herencia de la medicina tradicional china.

La noción de “compartir” se refiere tanto a la creación de redes de apoyo dentro de la comunidad chino-costarricense como a la importancia de las interacciones interculturales que permiten que la comunidad forme parte integral del tejido social costarricense. Este proceso de compartir no es solo material, sino, también simbólico-cultural, es decir, compartir significa intercambiar experiencias, conocimientos y perspectivas. Sin embargo, este compartir solo puede ser efectivo si las dinámicas de racialización y exclusión son desmanteladas, así como las propias de competencia de grupos en la sociedad capitalista. De acuerdo con Darío A. Restrepo y Juan C. Jaramillo<sup>35</sup>, las políticas públicas, las intervenciones sociales y los programas de salud deben ser informados por una comprensión crítica de la salud mental, que reconozca cómo las estructuras sociales y culturales condicionan el bienestar. La tendencia biologicista trata de individualizar el sufrimiento, de patologizar, cuando este está compuesto, como se ha insistido ya, por factores sociales. Para las comunidades migrantes y racializadas, compartir no es un acto de benevolencia, sino una reivindicación del derecho a ser parte del colectivo social sin tener que renunciar a sus

---

33 Pandolfi Zamora, “La influencia de los procesos de adaptación socio-cultural en la salud mental”, 100-101.

34 Pandolfi Zamora, “La influencia de los procesos de adaptación socio-cultural en la salud mental”, p. 134.

35 Restrepo y Jaramillo, “Concepciones de salud mental”, 202-211.

---

raíces culturales. Es un acto que permite que sus prácticas sociales no se diluyan en el proceso de adaptación, sino que se mezclen.

Este enfoque social y crítico de la salud mental desafía la visión biomédica tradicional que reduce el bienestar psicológico a la ausencia de enfermedad, sin considerar las dinámicas de poder, exclusión y lucha que constituyen la experiencia de los grupos marginalizados. Aquello que se percibe como enfermedad, puede no estar solamente dentro del individuo, sino en las relaciones establecidas en el afuera, en los dictámenes de la sociedad y los moldes en los que se pide caber. En lugar de tratar la salud mental únicamente como un asunto individual, debemos abordar las cuestiones estructurales que condicionan las oportunidades de bienestar. Tal como lo expone Martín-Baró<sup>36</sup>, la salud mental debe comprenderse en los contextos históricos y sociales en los que las personas viven y desarrollan sus identidades. La salud mental de los descendientes de inmigrantes chinos está directamente influenciada por el legado histórico de la racialización, la discriminación estructural y la falta de reconocimiento de su identidad en la narrativa nacional. En el siguiente comentario de Jiamin<sup>37</sup>, se denota como la racialización y la discriminación es expuesta a través de burlas, que connotan una dinámica de inferiorización y construcción de la otredad en lo cotidiano, elementos que además forman parte de las memorias familiares, develando además un contexto familiar mediado por las tensiones del racismo.

(...) las peleas continuamente más que todo en mi familia, eran porque mi papá sufría mucho estrés porque a él sí le hacían bastante discriminación. Mis papás sí tienen este 71 acento, de cuando hablan español chino, pero también ellos no manejan muy bien el español, y tampoco tuvieron un estudio desde el principio como nosotros verdad. Y también, mi papá es bastante gordillo entonces tras de que chino le hacían bullying por ser gordo. Como que le fue doble verdad. Entonces mi papá cuando él se fue,

---

36 Martín-Baró, *Psicología social de la guerra*, 4-13.

37 Pandolfi Zamora, "La influencia de los procesos de adaptación socio-cultural en la salud mental", 70-71.

---

bueno, mi papá hubo varias veces que fue a China, pero porque él ya no se sentía cómodo aquí en Costa Rica. (Jiamin, 2022)

El modelo de salud mental propuesto por la sociología crítica, como el que exponen Luz Carmona Moreno, Claudia Roza Reyes y Amparo Mogollón Pérez<sup>38</sup>, enfatiza la importancia de un enfoque multicausal, que no se limite a tratar los síntomas, sino, que examine las causas sociales que producen el malestar. Esto implica reconocer que las dificultades de adaptación sociocultural, las presiones familiares y las experiencias de discriminación no son solo factores aislados, sino, que forman parte de un contexto más amplio de desigualdad social, racial y económica que determina la salud mental. La concepción de salud mental debe estar vinculada a la capacidad de las personas para transformar sus condiciones de vida y sus relaciones sociales, reconociendo la importancia del entorno sociocultural en la construcción del bienestar.

En este sentido, Segato advierte que, la normalización de la violencia racializada y la exclusión social genera un paisaje de crueldad que deshumaniza a quienes lo sufren, reduciendo su capacidad de acción y resistencia<sup>39</sup>.

...una muchacha que vino a comprar arroz y directamente dijo «ustedes venden y comen gatos y perros» ... ¡me ganó el enojo y el desprecio a mí! [...] Si cuando estaba adolescente un chiquillo de esos de 5 o 6 años y estaba como haciendo el gesto con los ojos rasgados así nada más [...]. Sigue siendo como prejuicio, no importa quién lo haga, pero sigue siendo un prejuicio y una agresión para mí. (Alejandro, 2022)<sup>40</sup>

---

38 Luz Carmona Moreno, Claudia Roza Reyes y Amparo Mogollón Pérez, “La salud y la promoción de la salud: una aproximación a su desarrollo histórico y social”, *Revista Ciencias de la Salud* 3, no. 1 (enero-junio, 2005): 62-77.

39 Segato, *Contra-pedagogías de la crueldad*, 11-13.

40 Pandolfi Zamora, “La influencia de los procesos de adaptación sociocultural en la salud mental”, 113.

---

En el fragmento anterior, se distingue un comentario que es un constante dentro de las vivencias de estas poblaciones, en donde se destaca la connotación peyorativa que tiene el consumo de carne de perro o gato en las sociedades latinoamericanas y que ha intentado por años edificar una representación “bestiaria” sobre las poblaciones chinas. Este fenómeno también afecta la salud mental, al crear un entorno de normalización de prejuicios y fatiga emocional, como se refleja en las experiencias de los y las participantes del estudio previo expuesto anteriormente. La repetición constante de estigmas y el contacto continuo con la discriminación genera un desgaste psíquico que impacta directamente en la autoestima y la capacidad de proyección hacia el futuro. Un sujeto que vea afectada su proyección para el futuro, es aquel que ha perdido elementos de su capacidad creativa para establecer nuevos vínculos sociales. La sensación de vivir en “otredad”, como mencionaron varios de los y las participantes, es un factor central que explica muchas de las dificultades emocionales y psicológicas experimentadas por los descendientes de inmigrantes chinos.

La capacidad de soñar, crecer y compartir, en este contexto, se convierte en una forma de resistencia a esta exclusión, una manera de recuperar la humanidad y la agencia en medio de una estructura que constantemente los y las subestima. Este proceso de “volver a soñar, crecer y compartir” está inextricablemente ligado a la necesidad de transformar las políticas públicas y las instituciones hacia una perspectiva más inclusiva, abierta, que reconozca la diversidad cultural como un valor a ser tomado en cuenta, lejos de amenazar un ideal o proyecto de nación y que no vea a las comunidades migrantes como una amenaza o un problema a resolver, sino como actores fundamentales en la construcción de una sociedad más justa.

La migración y los procesos de adaptación sociocultural asociados a las personas descendientes de inmigrantes chinos en Costa Rica son fenómenos profundamente marcados por la racialización, la exclusión social y las dinámicas de poder estructural. Este estudio ha permitido explorar cómo la salud mental de esta población no puede entenderse sin considerar los contextos históricos, económicos y culturales que

---

condicionan sus experiencias diarias. La salud mental, desde un enfoque sociológico-social crítico, se revela como un fenómeno multicausal, donde las condiciones sociales y las relaciones de poder influyen de manera determinante en la salud mental.

En este sentido, el proceso de adaptación sociocultural que viven estas personas no puede reducirse a una simple integración, sino que debe ser entendido como una resistencia activa frente a las estructuras sociales que continuamente los excluyen, los estigmatizan y los convierten en “otros”. Como señaló Martín-Baró<sup>41</sup>, la salud mental debe comprenderse dentro situada, y es precisamente en estos contextos que se encuentran los determinantes de su bienestar y sufrimiento.

La noción de “volver a soñar, crecer y compartir” que ha emergido a lo largo del análisis es fundamental para comprender las dinámicas de resistencia y afirmación de identidad que los y las jóvenes descendientes de inmigrantes chinos están llevando a cabo en Costa Rica. Este proceso de adaptación, lejos de ser una simple asimilación pasiva, es un acto de reconstrucción y transformación de las identidades, que implica tanto la reafirmación de la cultura de origen como la creación de nuevas formas de pertenencia dentro de una sociedad que todavía está luchando por aceptar su diversidad. A través de este proceso, los y las jóvenes no solo buscan preservar su identidad cultural, sino también contribuir activamente a la construcción de una sociedad más inclusiva y equitativa. Sin embargo, se encuentran con la dificultad de un Estado que lejos de proveerles con herramientas, les coloca una serie de obstáculos para su desarrollo. El problema radica en la construcción de una mirada inferiorizada sobre la población china-costarricense, que busca anular su capacidad para aportar a la sociedad costarricense.

En este sentido, la salud mental de las personas chino-costarricenses debe ser abordada de forma tal que no se limite al tratamiento de los síntomas individuales, sino que considere las condiciones estructurales que generan malestar a nivel individual y colectivo. El enfoque que se propone destaca la necesidad de reconocer los determinantes socia-

---

41 Martín-Baró, *Psicología social de la guerra*, 4-15.

---

les y culturales que afectan la salud mental, como la discriminación racial, la exclusión social y las desigualdades económicas. Así como las tensiones entre la preservación de la cultura y la integración social, las experiencias de racialización y la falta de reconocimiento institucional son factores clave que condicionan a las personas migrantes y sus descendientes, así como la posibilidad de pensar contextos humanizantes lejos de la arista productivista/funcionalista.

Por su parte, es importante destacar que también la presión y lucha por el establecimiento económico y como se expuso anteriormente, las lógicas productivistas son también en muchos casos una dinámica que genera tensiones a nivel familiar. Esto, se complejiza con una de las reflexiones brindadas con base a una investigación previa<sup>42</sup> en donde uno de los participantes narró que existe una gestión oportunista de la identidad costarricense indicada por medio de casos de éxito, es decir, son considerados costarricenses por ejemplo cuando ganan un reconocimiento mas no se reconoce el ser costarricense por ejemplo, por el simple hecho de ser pulpero o administrar un abastecedor, es decir, el reconocimiento y gestación de las identidades costarricenses para el caso de poblaciones chino-costarricenses es mediada por el mérito y aportes económicos, lejos dignificar su vida y facilitar procesos de integración y reconocimiento social por el hecho de su condición humana, o bien, porque ya se forma parte de los círculos socioculturales y diversidades que edifican la diversidad de la sociedad costarricense.

El análisis también subraya la importancia de una intervención más inclusiva y culturalmente sensible en las políticas públicas relacionadas con la salud mental. Actualmente, las políticas existentes no abordan adecuadamente las necesidades específicas de las poblaciones migrantes y racializadas, exponiendo específicamente el caso de la comunidad chino-costarricense, ya que están diseñadas bajo un modelo que no toma en cuenta las particularidades culturales ni las dinámicas de poder que afectan a estos grupos. En lugar de aplicar enfoques universales que ignoran la diversidad, es necesario

---

42 Pandolfi Zamora, “La influencia de los procesos de adaptación socio-cultural en la salud mental”,143.

desarrollar políticas que reconozcan la complejidad de las identidades migrantes y proporcionen un apoyo específico que contemple las experiencias históricas de marginalización y exclusión.

Asimismo, es crucial que las políticas de salud mental en Costa Rica consideren no solo la atención médica, sino, también la promoción de un ambiente social y cultural que permita a las personas migrantes sentirse parte integral de la sociedad. Esto implica fomentar un enfoque en el que la salud mental sea vista como un fenómeno que trasciende lo biológico y psicológico, y se entiende en su interrelación con los contextos sociales, económicos y políticos que determinan las oportunidades de vida. Es necesario que las instituciones públicas y privadas trabajen de manera conjunta con las comunidades migrantes para crear espacios de apoyo social y cultural que contribuyan a mejorar el bienestar colectivo y disminuir las tensiones identitarias.

Además, el reconocimiento de la importancia de las prácticas de salud tradicionales dentro de las comunidades migrantes, como la acupuntura y otras costumbres chinas, puede ser una vía para integrar enfoques de salud más inclusivos. A pesar de que las prácticas médicas tradicionales a menudo son vistas con escepticismo dentro del sistema de salud occidental, su incorporación en la atención de la salud mental podría enriquecer el cuidado de estas poblaciones y contribuir a una visión más holística y respetuosa de su bienestar.

Finalmente, es importante destacar que la salud mental de las personas descendientes de inmigrantes chinos no solo está condicionada por factores individuales, sino, también por las condiciones estructurales que las sociedades imponen, como las demandas por producción y acumulación de capital. Como lo señala Göran Therborn<sup>43</sup>, las desigualdades sociales tienen efectos devastadores sobre la salud y el bienestar de las personas, y este análisis resalta cómo estas desigualdades afectan a las comunidades chino-costarricenses en términos de acceso a recursos, oportunidades y reconocimiento social, además, el autor expone que la desigualdad se encuentra manifiesta desde la

---

43 Göran Therborn, *Los campos de Exterminio de la Desigualdad* (Argentina: Fondo de Cultura Económica, 2015), 8-11.

---

humillación hasta la sustracción de “oportunidades y chances vitales”. La transformación de estas condiciones no solo dependerá de políticas públicas inclusivas, sino, también de un cambio en la conciencia colectiva que valore la diversidad cultural como un recurso y no como una amenaza.

Por lo tanto, abordar la salud mental desde una perspectiva distinta permite ir más allá de la mera intervención clínica, reconociendo la necesidad de un cambio estructural profundo que favorezca la inclusión, el respeto por la diversidad y la equidad en todos los ámbitos de la vida social. Solo a través de un enfoque integral, que incluya a las comunidades migrantes en la construcción de sus propias políticas de salud mental, se podrá avanzar hacia una sociedad más justa y saludable.

## **Conclusión**

Los procesos migratorios, componen un panorama complejo que se percibe a través de las experiencias individuales y colectivas, en tanto se problematiza en un primer momento no solo las historias del núcleo familiar e individual, sino el sentido de pertenencia y cómo a través de este se condiciona la creación de sus identidades y proyectos históricos. Es decir, la creación del sentido que estos proyectos tengan se ven atravesados por sus vivencias en los tránsitos migratorios, y el hecho de “ser” o no, de “pertenecer” o no, de “identificarse” o no, dentro de los lineamientos de la “identidad nacional” costarricense.

Al reconocerse como un/una otro/distinto/a se narra sobre sus experiencias vinculadas a procesos de racialización y xenofobia dentro de una matriz de desigualdades, que se evidencia de manera cotidiana en las interacciones y relaciones sociales vividas y sentidas por ellos y ellas y sus familias, materializadas en desigualdades y violencias. Frente a estas reflexiones, se destacan los aportes que la teoría descolonial, especialmente los de la corriente feminista, son centrales para visualizar y comprender cómo operan las matrices de desigualdad en sus vidas cotidianas a través de un entendimiento crítico de sus identidades contrapuestas en el marco de una identidad opresora;

---

y con esto, las discusiones entorno al concepto de raza, género, salud mental, cultura, así como otras dinámicas de “poder” en las que se ven inmersas y condicionadas sus vidas.

## Bibliografía

- Acón Chan, Lai Sai. “El papel del Círculo de Comerciantes del Imperio Celeste en el desarrollo socioeconómico de los inmigrantes chinos de Puntarenas, Costa Rica”. *Revista de Lenguas Modernas*, no. 28 (2018): 443-456. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/rlm/article/view/34849/34406>
- Carmona Moreno, Luz, Claudia Rozo Reyes y Amparo Mogollón Pérez. “La salud y la promoción de la salud: una aproximación a su desarrollo histórico y social”. *Revista Ciencias de la Salud* 3, no. 1 (enero-junio, 2005): 62-77. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/578/497>
- Chang, Guiselle. “Temor a la otredad: Transferencia en los imaginarios acerca de la comunidad china en Costa Rica”. *ÍSTMICA: Revista de la Facultad de Filosofía y Letras*, no. 16 (2014): 25-42. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/istmica/article/view/6639>
- Chen, Susan. “Radiografía de una inmigración china en Puntarenas, Costa Rica”. *Revista de Estudios*, no. 26 (2012): 104-123. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/estudios/article/view/8842/8324>
- Fleischer, Friederike. “La diáspora china: un acercamiento a la migración china en Colombia”. *Revista de Estudios Sociales*, no. 42 (2012): 71-79. <https://doi.org/10.7440/res42.2012.07>
- González, Javier. “El lugar de los ‘otros’. Procesos de racialización y construcción de la nación en América Latina”. *ANUA*, 7, no. 1 (2018): 207-214. <https://iris.unito.it/handle/2318/1841161>
- He, Yuele. “La segunda generación de los inmigrantes chinos de Barcelona: un análisis sobre las relaciones intergeneracionales entre padres e hijos”. Tesis Maestría, Universitat de Barcelona, 2018.
- Huei Lan Yen, “Presencia y voces de escritores chino-latinoamericanos”. Tesis de doctorado, Universidad de

- 
- Oklahoma, Estados Unidos, 2012.
- Herrera, Mariana. “Procesos de identidad social urbana ante la creación del Barrio Chino en el Cantón Central de San José”. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Costa Rica, 2018.
- Lan, Hsiao-Lin. “Presencia y voces de escritores chino-latinoamericanos”. Tesis doctoral, University of Oklahoma, 2012.
- Loría, Marlene, y Rodríguez, Alonso. “La inmigración china a Costa Rica. Entre la explotación y la exclusión (1870-1910)”. *Revista de Historia*, no. 44 (2001): 159-192. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/historia/article/view/1835/1740>
- Mancila, Isabel. “Saberes y experiencias de vida de una joven, hija de padres inmigrantes chinos y su familia en Andalucía. Un estudio biográfico”. Tesis doctoral, Universidad de Málaga, 2015.
- Martín-Baró, Ignacio. *Psicología social de la guerra: trauma y terapia*. San Salvador: UCA Editores, 1990.
- Martínez Esquivel, Ricardo. “‘Jugando con las identidades’: El Estadio Nacional y el Barrio chino de San José en el restablecimiento de las relaciones entre China y Costa Rica”. En *Los chinos de ultramar: diásporas, sociabilidad e identidades*. Editado por Ricardo Martínez Esquivel. Ciudad de México: Palabra de Clío, 2018. [https://www.palabradeclio.com.mx/src\\_pdf/los\\_chinos\\_de\\_ultramar\\_int.pdf](https://www.palabradeclio.com.mx/src_pdf/los_chinos_de_ultramar_int.pdf)
- Martínez Esquivel, Ricardo, y Andrey Araya Arias. “Wa-Sion: una ventana a la reconfiguración de las sociedades portuarias centroamericanas (1909-1930)”. En *América Latina y el Caribe - China. Historia, Cultura y Aprendizaje del Chino 2015*. Editado por Liljana Arsovska. México DF: UNAM, 2015. <https://www.libros.unam.mx/digital/V8/48.pdf>
- Ministerio de Salud, Costa Rica. *Política Nacional de Salud Mental 2012-2021*. San José: El Ministerio, 2012. <http://www.bvs.sa.cr/saludmental/politicasaludmental.pdf>
- Pandolfi Zamora, Wilberth. “La influencia de los procesos de adaptación sociocultural en la salud mental de jóvenes hijos e hijas de inmigrantes chinos en Costa Rica: Una mirada desde el reconocimiento del sujeto/a”. Tesis de licenciatura, Universidad

- 
- Nacional, Costa Rica, 2023. <http://hdl.handle.net/11056/27363>
- Restrepo, Darío A., y Jaramillo, Juan C. “Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública”. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública* 30, no. 2 (2012): 202-211.
- Rodríguez, Silvia. *Salud Mental del niño de cero a doce años: Salud pública y Salud mental*. San José: EUNED, 1986.
- Sandoval, Carlos. *Otros amenazantes: los nicaragüenses y la formación de identidades nacionales en Costa Rica*. San José: Editorial de la Universidad de Costa Rica, 2019.
- Segato, Rita Laura. *Contra-pedagogías de la crueldad*. Buenos Aires: Prometeo Libros, 2018.
- Soto Quirós, Ronald. “Percepciones y actitudes políticas con respecto a la minoría china en Costa Rica: 1897-1911”. *Historia y Espacio* 5, no. 32 (enero-junio 2009): 165-223. [https://historiayespacio.univalle.edu.co/index.php/historia\\_y\\_espacio/article/view/1692/1798](https://historiayespacio.univalle.edu.co/index.php/historia_y_espacio/article/view/1692/1798)
- Soto Quirós, Ronald. “El decreto de prohibición de ingreso de chinos en Costa Rica, 1896-1897”. En *Los chinos de ultramar: diásporas, sociabilidad e identidades*. Editado por Ricardo Martínez Esquivel. Ciudad de México: Palabra de Clío, 2018. [https://www.palabradeclio.com.mx/src\\_pdf/los\\_chinos\\_de\\_ultramar\\_int.pdf](https://www.palabradeclio.com.mx/src_pdf/los_chinos_de_ultramar_int.pdf)
- Soto Quirós, Ronald. “Chinos culíes a Costa Rica: actores, propuestas y arribos en la década de 1850”, En *Los chinos de ultramar: represiones, resistencias y resiliencias*. Editado por Ronald Soto Quirós, David Ibarra Arana y Lai Sai Acón Chan. Ciudad de México: Palabra de Clío, 2021. [https://palabradeclio.com.mx/src\\_pdf/los\\_chinos\\_de\\_ultramar\\_3\\_web\\_v2.pdf](https://palabradeclio.com.mx/src_pdf/los_chinos_de_ultramar_3_web_v2.pdf)
- Therborn, Göran. *Los campos de exterminio de la desigualdad*. Argentina: Fondo de Cultura Económica, 2015.