

PROYECTO DE VIDA Y RESILIENCIA EN INMIGRANTES VENEZOLANOS

Project of life and resilience in Venezuelan immigrants

STEFANY PÉREZ-ÁVILA

Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela.

E-mail: stefanypavila@gmail.com

Admisión: 12-01-2024

Aceptación: 13-08-2024

RESUMEN

El objetivo fue determinar el efecto de un programa basado en la construcción del proyecto de vida sobre la resiliencia en inmigrantes venezolanos, con sustento en Wagnild y Young (1993) para la resiliencia y D'Angelo (2003) para el proyecto de vida. El nivel de investigación fue explicativo, con un modelo de campo, y diseño cuasiexperimental, de pre y posprueba con grupo de control. La muestra fue no probabilística accidental de 40 sujetos, que completaron la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), adaptada por Novella (2002), con adecuada validez y confiabilidad. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en la fase de seguimiento del programa, indicando su efectividad. Además, se confirmó que al aplicar el programa aumentaba la resiliencia en los inmigrantes venezolanos, dado que la resiliencia tendió a incrementar en el grupo experimental. Asimismo, las mujeres arrojaron una mayor tendencia a una actitud resiliente que los hombres.

PALABRAS CLAVE: Resiliencia, proyecto de vida, inmigrantes venezolanos, programa de intervención, efectividad

ABSTRACT

The objective was to determine the effect of a program based on the construction of a life project on resilience in Venezuelan immigrants, based on Wagnild and Young (1993) for resilience and D'Angelo (2003) for life project. The level of research was explanatory, with a field model, and quasi-experimental design, pre- and post-test with a control group. The sample was an accidental non-probabilistic sample of 40 subjects, who completed the Resilience Scale of Wagnild and Young (1993), adapted by Novella (2002), with adequate validity and reliability. Statistically significant differences were found between both groups in the follow-up phase of the program, indicating its effectiveness. In addition, it was confirmed that the application of the program increases resilience in Venezuelan immigrants, since resilience tended to increase in the experimental group. Likewise, women showed a greater tendency to a resilient attitude than men.

KEYWORDS: Resilience, life project, Venezuelan immigrants, intervention program, effectiveness

COMO CITAR: Pérez-Ávila, S. (2024). Proyecto de vida y resiliencia en inmigrantes venezolanos. *Sistemas Humanos*, 4 (2), 10-30.

INTRODUCCIÓN

Al revisar la historia reciente de Venezuela puede observarse que, una buena parte del siglo XX, fue un país con tradición de ser receptor de inmigrantes que llegaban provenientes de distintas partes del mundo, en búsqueda de oportunidades que en sus países de procedencia se veían limitadas por situaciones variadas como guerras, conflictos internos o crisis políticas o de índole socioeconómica (De la Vega & Vargas, 2014). Es así como la nación se vio nutrida, cultural, económica y socialmente, por miles de personas que se establecieron y se arraigaron en este territorio.

No obstante, este patrón a sufrido un cambio rotundo, especialmente en los últimos quince (15) años, como lo refieren Freitez et al. (2021), quienes expresan que, en la actualidad, Venezuela se ha vuelto un importante productor de emigrantes, puesto que muchos venezolanos han tomado la decisión de partir hacia otras latitudes con la finalidad de encontrar una mejor calidad de vida para sí mismos y la posibilidad de ofrecerle beneficios a aquellos familiares o allegados que se quedan en el país, puesto que la situación política, social y económica que se vive en el país parece no ser la más adecuada para lograr metas o tener estabilidad personal y familiar.

Tal como lo informa la Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela (2022), el fenómeno de movilidad venezolana es de gran envergadura: las cifras más recientes indican que, alrededor del mundo, hay 6.133.473 de connacionales que han establecido su hogar e intentan crear una nueva vida; y esto solo es el registro de aquellos con un estatus migratorio regular, debidamente certificados por los gobiernos y organismos de cada país, razón que permite suponer que la cantidad puede ser mayor.

Las razones de esta movilización, según lo referido por García y Restrepo (2019), además de compartir las mismas que otros inmigrantes como bienestar económico, social y cultural, contemplan las pocas garantías que ofrece el Estado venezolano en cuanto a seguridad, educación, servicios de salud o permanencia laboral, lo que afecta la percepción de tener una vida digna y satisfactoria; sin dejar de lado que ciertos casos emprenden este viaje por razones más forzosas y parecen hacerlo en calidad de refugiados, más que en la figura de migrantes.

Sean cuales fueren las causas de la migración, este proceso no resulta sencillo para quien lo emprende; incluso, la misma decisión de migrar no suele tomarse a la ligera, sino que se discute y piensa, con la finalidad de tratar de escoger un país de acogida que le brinde al sujeto la calidad de vida que busca y la posibilidad de desarrollarse como persona. Además, tiene un costo emocional alto, porque significa abandonar sus tradiciones, hábitos, propiedades e incluso dejar atrás a la familia, todo lo cual puede repercutir psicológica, afectiva y conductualmente en el individuo.

Al respecto, Gutiérrez et al. (2020) enumeran una serie de consecuencias que pueden aparecer en los inmigrantes, como problemas de integración y ajuste a las costumbres y estilo de vida del país de acogida; ser objeto de discriminación, explotación laboral o xenofobia; enfermedades físicas; y la aparición de trastornos o problemas psicológicos como el estrés aculturativo, la ansiedad o la depresión. En la misma línea, Passalacqua et al. (2013) explican que el impacto de la migración puede relacionarse con la edad; por ejemplo, los adolescentes parecen ser más propensos a la ideación e intento de suicidio, mientras que los adultos viven un proceso migratorio más desordenado, aunque su adaptación y juicio de la realidad suelen ser adecuados.

Incluso, para algunos autores como Vilar y Eibenschutz (2007), el impacto de la migración en la salud mental puede ser considerado un problema de salud pública, ya que los síntomas de

ansiedad, depresión y estrés, así como las conductas desadaptativas, pueden agravarse y conllevar a trastornos psicosomáticos, disociativos o psicóticos que afectan la vida de estas personas, impidiendo, consecuentemente, que logren las metas que se propusieron en su viaje.

Aun cuando se conocen estas diferentes consecuencias negativas y muchos gobiernos insisten en la aplicación de políticas restrictivas para minimizar el afluente de migrantes, especialmente aquellos que lo hacen por canales irregulares, este flujo no parece tender a disminuir. Como se observa en el caso de los emigrantes venezolanos, estos han acudido a otros caminos y modalidades para llegar al país que han escogido como destino, sin darle importancia, aparentemente, a lo que se vive durante ese viaje: hambre, fatiga física, problemas para descansar y dormir; además de sufrir robos, violaciones y el riesgo de morir; experiencias que también conducen a secuelas en su salud mental.

Es por ello que es de carácter urgente y apremiante la promoción del bienestar y la salud mental de los inmigrantes, considerar sus actitudes y aptitudes, su capacidad de afrontar las situaciones que experimentan, su capacidad de adaptación y ajuste social, su habilidad para planificar su vida en cuanto a acciones y metas, así como la habilidad para superar experiencias negativas y aprender de las mismas de modo que ponga en práctica lo adquirido en un futuro.

De esta manera, la resiliencia aparece como una cualidad prometedora, que puede ser desarrollada en los inmigrantes mediante sus propias experiencias, pero también por la enseñanza de recursos y herramientas que los motiven a analizar las situaciones, a buscar un lado positivo en todas sus vivencias y a valorar aquello que les sucede, no solo porque cambia su vida sino también porque los transforma como personas.

En este sentido, Wagnild y Young (1993) definen la resiliencia como una característica de la personalidad que le confiere al sujeto la capacidad de moderar el efecto negativo ocasionado por situaciones estresantes o un contexto adverso, a la vez que motiva la adaptación. De esta forma, guarda relación con el vigor, la valentía y la adaptabilidad; al mismo tiempo que describe a sujetos con la habilidad de hacer las cosas bien, con ética y responsabilidad, aun cuando se encuentren dentro de un entorno negativo, superan la frustración, transforman y fortalecen el carácter, las emociones y el afrontamiento.

Por su parte, Rutter (1993), la conceptualiza como una serie de procesos sociales e intrapsíquicos que le permiten al sujeto tener una vida sana y adaptativa, dentro de un medio insano que no tiene las condiciones adecuadas para promover la salud mental o adecuados procesos de afrontamiento. Tal cuestión implicaría que el sujeto, aun cuando está inmerso en un ambiente que representa un riesgo, puede desarrollarse exitosamente y sin aparentes consecuencias psicológicas.

Grotberg (1995), explica que la resiliencia es parte del proceso evolutivo de los seres humanos e implica la capacidad para hacer frente a las adversidades, aprender de lo que ocurre y ser transformados positivamente por ellas. Además, este constructo, que en sí mismo es efectivo para afrontar y superar las situaciones desfavorables, ayuda a promover la salud mental, psicológica y emocional de las personas.

Mientras que Vanistendael (1995) indica que puede ser vista desde dos posiciones: una, como la capacidad de afrontar la destrucción, caracterizada porque el sujeto realiza las acciones que considera necesarias para proteger su integridad en situaciones negativas o que le someten a presión; y otra, como la capacidad para construir una conducta vital positiva, aun cuando el sujeto esté constantemente inmerso en situaciones o circunstancias difíciles. Cabe acotar que la resiliencia también puede ser

analizada desde un punto de vista social, en el cual se considera que el sujeto afronta las dificultades ajustado a las normas socialmente permitidas y aceptables.

Conforme a los autores anteriores, se sintetiza que la resiliencia es la capacidad del ser humano que le permite afrontar favorablemente las circunstancias adversas de su entorno o aquellas situaciones difíciles que se le presentan en el transcurso de su vida; obteniendo un aprendizaje significativo que lo transforma y le ayuda a adquirir nuevas habilidades que pueden ser utilizadas a futuro si le ocurre un evento similar. Es importante destacar que la resiliencia no implica que la persona niegue la existencia de circunstancias adversas, sino que sigue adelante, a pesar de que estas ocurran.

Cabe destacar que tiene diferentes dimensiones, según el autor que la estudie. Para la presente investigación, se ha tomado la propuesta de Wagnild y Young (1993), quienes la dividen en cinco dimensiones, que a su vez se integran en dos factores. El primer factor lo denominan competencia personal, el cual se asocia con la independencia, la autoconfianza y la perseverancia; compuesto de confianza en sí mismo, referida a la habilidad de creer en las propias habilidades, capacidades y determinación; sentirse bien solo, relacionada con la libertad, el sentido de independencia y el reconocerse como una persona única e importante; perseverancia, corresponde a la persistencia ante las adversidades, reflejada en una alta autodisciplina y sentido del logro.

El segundo factor es la aceptación de uno mismo y de la vida, el cual, desde lo referido por los autores, es la adaptabilidad, balance, flexibilidad y la perspectiva de aceptar la vida con tranquilidad, más allá de las adversidades. Las dimensiones que comprende son dos, la ecuanimidad, que se relaciona con una actitud positiva y favorable ante las circunstancias negativas, al tomar una posición balanceada y tranquila sobre las propias experiencias; la dimensión satisfacción personal, basada en la comprensión del significado de la vida y las contribuciones que se hacen como persona ante el entorno.

Ahora bien, dado que la diáspora venezolana es bastante numerosa, los estudios que se han venido realizando sobre la misma también son cuantiosos y dan información relevante sobre distintos aspectos psicológicos de este importante grupo de connacionales. En lo específico a la resiliencia, como tema objeto de investigación, Ledesma (2021), encontró un alto nivel de inteligencia emocional y resiliencia, al reportar una correlación estadística significativa, positiva y moderadamente fuerte entre las mismas en un grupo de inmigrantes venezolanos, lo cual permite afirmar que aquellas personas con una adecuada gestión emocional muestran una mejor disposición para la superación de adversidades.

Por su parte, Quishpe (2019) evaluó la resiliencia y el uso de estrategias de afrontamiento en un grupo de inmigrantes venezolanos radicados en Ecuador, encontró un nivel de resiliencia alto y como estrategias más usadas, en orden descendente, la reevaluación positiva, la solución de problemas y la evitación emocional. Como información adicional, se comprobó que las variables tenían relación positiva y significativa, por lo cual la presencia de estrategias de afrontamiento se asociaba con el aumento de la resiliencia en estas personas.

Mientras que Seijo et al. (2022), identificaron en una muestra de inmigrantes venezolanos, la evaluación de la migración como un reto que les exige adaptarse y progresar, aunque experimenten exclusión social, xenofobia o discriminación como escenarios adversos. También se pudieron reconocer como factores generadores de resiliencia la introspección, el humor, la creatividad y la moralidad; el apoyo de los amigos fue un mecanismo resiliente; sumando que el trabajo tiene un significado positivo de aprendizaje y crecimiento para el proyecto de vida.

De acuerdo con lo anterior, la resiliencia puede aparecer en los inmigrantes venezolanos y estar potenciada por diversos aspectos tanto personales, como contextuales y sociales; además el apoyo recibido y percibido puede contribuir a fortalecer sus cualidades resilientes, así como a desarrollar las mismas. Además, el tener un proyecto de vida construido, con base en sus metas y que analice los recursos que le ofrece su nuevo escenario también sería un importante aliciente de la superación de adversidades, puesto que reconocen que existe la posibilidad de modificar sus planes o las acciones que realizan para llegar a sus objetivos, sin que esto les afecte en su crecimiento como individuos, sino que les impulsa a seguir adelante y a transformarse como seres humanos.

La construcción del proyecto de vida en los inmigrantes es importante puesto que les ayuda a darle sentido a la experiencia migratoria y, estipularse metas a corto y largo plazo que sean realistas y apegadas a sus nuevas vivencias. Al respecto, Fonseca y Montoya (2020), se propusieron analizar las experiencias de construcción del proyecto de vida de un grupo de inmigrantes venezolanos en Costa Rica, encontrando que la adaptación cultural, la pro actividad, el empoderamiento, el apoyo familiar y la resiliencia eran las principales fortalezas para la elaboración de estos planes; además, se aprovechaban y examinaban las oportunidades educativas, sociales, culturales y laborales para la toma de decisiones adecuadas para su futuro.

Ahora bien, conviene saber que el proyecto de vida, según D'Angelo (2003), es una estructura psicológica que expresa la posición de una persona respecto a su futuro, las acciones a tomar y aquellas áreas de su vida sobre las cuales se toman decisiones en un momento del tiempo, con la finalidad de planificar las actividades que permitan llegar a determinadas metas. El autor explica que el proyecto de vida está fuertemente vinculado a la situación social del individuo, así como a su lugar y las tareas que hace dentro de su entorno.

Por tanto, hay una posición del sujeto dentro de la sociedad que debe ser tomada en cuenta al momento de la construcción del proyecto de vida, ya que le aporta dinámica y algunas exigencias a la persona, el autor menciona los siguientes elementos dentro de lo que se somete a consideración: los recursos personales, las necesidades que tiene el individuo, sus actitudes, las metas y aspiraciones que desea lograr y su sistema de valores.

Desde estas ideas, un proyecto vital se construye a partir de las aspiraciones individuales y los recursos personales, la realidad del entorno y la interacción social. Tal como lo indica Leiva (2012), el proyecto se conforma por estrategias, acciones y conductas determinadas y encaminadas hacia el logro de objetivos; pero esto no puede hacerse si no se tienen en cuenta los valores del sujeto y aquello que proporciona el ambiente. Entonces, no se trata de tareas que siguen un curso lineal, sino que implican nuevas formulaciones, la redirección de las actividades y la superación de dificultades para llegar a las metas.

Además, es importante destacar que el proyecto de vida no es estático, puesto que va modifica y ajusta a las diferentes necesidades que la persona tiene a lo largo de su ciclo evolutivo, por ello se puede construir y transformar conforme a sus nuevos propósitos individuales o a los cambios que sufra el contexto social. Sobre este asunto, López y Valenzuela (2016), señalan que las experiencias vitales llegan a ser un redimensionador del proyecto de vida, en cuanto a cambiar estrategias o a plantearse nuevas metas; también el entorno social se vuelve un determinante puesto que brinda oportunidades, recursos o limitantes.

Al respecto, Castillo (2021) demostró en su investigación: el efecto de un programa basado en la construcción del proyecto de vida en la satisfacción vital en prejubilados, que el aprendizaje y desarrollo

de estrategias que permitan diseñar o construirlo, ayudan al sujeto a afrontar los cambios propios de su condición, a planificar objetivos en la nueva etapa y ver con optimismo los cambios que se le presenten.

Ahora bien, conforme a lo anterior, los inmigrantes pueden haber cambiado un primer proyecto de vida, aquel que se iba a lograr dentro de Venezuela y modificaron sus metas al haber tomado la decisión de migrar hacia otro país. Y es aquí donde se observarían dinámicas de interacción social que deben ser tomadas en cuenta para elaborar uno nuevo que sea acorde al entorno en el cual vive, a las posibilidades sociales y recursos personales, con la finalidad de lograr los objetivos y para permitir un desarrollo personal adecuado, que conlleve también a la adquisición de otras habilidades y a una experiencia migratoria positiva.

Entonces, considerar los cambios generales que son propios de la inmigración, la construcción de un nuevo proyecto de vida, ajustado al entorno social y a los recursos del sujeto, puede coadyuvar a mejorar su visión de la experiencia migratoria y a modificar estrategias cuando estas no le generen resultados satisfactorios; por lo cual es posible que dicho proyecto ayude a incrementar su resiliencia, al promover acciones y estrategias con base en sus habilidades, en su modo de afrontamiento y que examinen los aspectos positivos y negativos de su entorno.

Como evidencia de la efectividad de la construcción de un proyecto de vida sobre la resiliencia, se tienen los hallazgos de Velazco (2018), quien trabajó con un grupo de personal de tropa militar peruano aplicando el programa "Mi proyecto de vida", el cual incrementó el nivel de resiliencia con significancia estadística y efectos positivos en la aceptación de sí mismo y de la vida, así como en las competencias personales; además, se demostró que podían plantearse con mayor facilidad y seguridad metas a corto y largo plazo de acuerdo con sus recursos personales y al contexto social, sin discriminar en sus valores, para lograr una adaptación al medio que les permitía una mejor calidad de vida.

En el orden de lo planteado, se propone como objetivo general de la investigación, determinar el efecto de un programa basado en la construcción del proyecto de vida sobre la resiliencia en inmigrantes venezolanos; para lo cual se mide la resiliencia antes y después de la aplicación del programa con la finalidad de comparar los hallazgos en ambos momentos, y dar respuesta a la hipótesis de que al aplicar el programa aumenta la resiliencia en los inmigrantes venezolanos.

Si bien es cierto que el venezolano parece tener una tendencia a ser resiliente, como si esta capacidad fuera parte arraigada en su idiosincrasia, es posible que el cambio de país y estar sometido a un nuevo estilo de vida, rodeado de personas nuevas y una cultura totalmente diferente, pueda afectar su resiliencia y la habilidad de afrontar las dificultades propias del proyecto migratorio, donde debe establecer nuevas metas y aplicar estrategias diferentes para lograrlas, puesto que su proyecto de vida también ha de sufrir modificaciones.

La realización de este estudio permite analizar un escenario contemporáneo para muchos venezolanos, que han emprendido un viaje hacia otros países en búsqueda de mejores condiciones de vida, en muchos casos modifican sus proyectos y metas trazadas para ajustarse a nuevas realidades que le permiten un comienzo distinto en contextos socioculturales que son completamente diferentes, por lo cual le exigen adaptarse a la brevedad posible. De esta manera, están sometidos a otras condiciones que pueden tomarse como adversas y ante las que reaccionarían de diferentes maneras, no necesariamente adaptativas, por lo que se requiere de una intervención que coadyuve a vivenciar los procesos de ajuste con una visión positiva.

En este sentido, el proponer una modificación de la resiliencia a través de la construcción de un proyecto de vida, puede ser beneficioso en el orden humano-social, que oriente a los inmigrantes a formularse nuevas metas y estrategias para lograrlas en función de sus capacidades personales y de la posibilidad de aprovechar las oportunidades y recursos que se ofrecen en el país de acogida; que impulsa, posiblemente, una postura ecuánime y favorable ante sus circunstancias actuales, de modo que pueda superar lo que considere negativo, con un aprendizaje significativo que podría serle de utilidad a futuro y en otras situaciones similares.

El estudio presenta relevancia científica y práctica con los aportes que se realizan al área de la psicología social, puesto que brinda un apoyo psicoeducativo que promueve la resiliencia en los inmigrantes desde la construcción que hacen de su propio proyecto de vida, al modificar metas, acciones, estrategias y recursos para ajustarse a sus nuevas realidades. Además, esto podría contribuir con una visión más global del proyecto migratorio, que conlleve a la toma de decisiones razonada en cuanto a lo que se desea hacer a futuro y lo que se quiere lograr en el país de acogida, de modo que afecte lo menos posible la emocionalidad del sujeto, promoviendo una adecuada adaptación.

Debido a ello, surge la necesidad de aplicar un programa con base en las metas y planes a futuro de los venezolanos que se encuentran establecidos en otros países haciendo vida, basado en una adaptación del programa Júbilo planteado por Castillo (2021) en su investigación, para orientarlos en la formulación de un proyecto de vida realista, ajustado a sus habilidades personales y a los recursos del entorno; que, al mismo tiempo, tenga una influencia positiva en la resiliencia de estos sujetos, permitiéndoles valorar las situaciones y obtener un aprendizaje de las mismas que le ayudaría en otros eventos similares. Con esta base, la pregunta a responder por la investigación es: ¿cuál es el efecto de un programa basado en la construcción del proyecto de vida sobre la resiliencia en inmigrantes venezolanos?

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó la investigación bajo el paradigma positivista, con el objetivo de explicar y comprobar la hipótesis del estudio, la cual buscaba medir los efectos del programa de construcción de proyecto de vida sobre la resiliencia de inmigrantes venezolanos. El estudio tuvo un nivel explicativo, ya que se buscó determinar una relación causal entre el programa y la resiliencia. Se utilizó un diseño cuasiexperimental de dos grupos (experimental y control) con pretest y post-test, lo cual permitió comparar la efectividad del programa y evaluar las hipótesis de cambio.

Se aplicó un instrumento de medición de la variable dependiente (resiliencia) a ambos grupos antes y después de la intervención. El grupo experimental recibió las sesiones del programa de construcción de proyecto de vida, mientras que el grupo control no. Posteriormente, se realizó una nueva medición de la resiliencia en ambos grupos para comparar los posibles cambios y determinar si estos fueron efecto del programa. Además, se llevó a cabo una medición adicional dos semanas después del primer post-test, con el fin de evaluar la durabilidad de los efectos del programa.

La población de la investigación estuvo conformada por inmigrantes venezolanos radicados en distintas partes del mundo. Debido al desconocimiento del tamaño exacto de la población, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se conformaron dos grupos de estudio, cada uno con veinte (20) participantes de ambos sexos y mayores de edad, lo que totalizó cuarenta (40) participantes. Se consideraron criterios de inclusión como el estatus migratorio (legal o ilegal), el tiempo de residencia en el país de acogida (menos de dos años), la situación laboral y el núcleo familiar.

La muestra total estuvo compuesta por 28 mujeres y 12 hombres, distribuidos de la siguiente manera: en el grupo experimental, 16 mujeres y 4 hombres; en el grupo control, 12 mujeres y 8 hombres. Las edades de los participantes oscilaron entre los 19 y los 60 años. En ambos grupos, la mayoría de los migrantes venezolanos residía en los Estados Unidos de América y poseía un estatus migratorio irregular.

Para la medición de la variable Resiliencia, la cual fue realizada en línea a través de un formulario digital, se utilizó la escala de Wagnild y Young (1993), adaptada al castellano por Novella (2002), en Perú. La misma puede ser aplicada de forma individual o colectiva, dirigida a adolescentes y adultos, con un tiempo aproximado de cinco minutos para su completación. Posee veinticinco (25) ítems, que se distribuyen en cinco (5) dimensiones: satisfacción personal (ítems 16, 21, 22 y 25), ecuanimidad (ítems 7, 8, 11 y 12), sentirse bien solo (ítems 3, 5 y 19), confianza en sí mismo (ítems 6, 9, 10, 13, 17, 18 y 24) y perseverancia (ítems 1, 2, 4, 14, 15, 20, 23).

Se trata de una escala en formato Likert, con siete (7) opciones de respuesta, donde la opción 1 equivale a totalmente en desacuerdo y la opción 7 a totalmente de acuerdo; siendo la opción 4 el no estar muy seguro. La corrección es sencilla, ya que comprende la sumatoria de los ítems que corresponden a cada dimensión y los veinticinco ítems para valorar la resiliencia general, no posee ítems inversos; por lo que a mayores puntuaciones habrá mayor resiliencia. Su interpretación se realiza según el baremo del Cuadro 1.

Cuadro 1
Baremo de interpretación para dimensiones y variable total de Resiliencia

Rango/ Dimensión	Satisfacción personal / Ecuanimidad	Sentirse bien solo	Confianza en sí mismo / Perseverancia	Resiliencia
Baja	4,00 - 11,99	3,00 - 8,99	7,00 - 20,99	25,00 - 74,99
Moderada	12,00 - 19,99	9,00 - 14, 99	21,00 - 34,99	75,00 - 124,99
Alta	20,00 - 28,00	15,00 - 21,00	35,00 - 49,00	125,00 175,00

Nota. Luque y Bolívar (2022)

Las propiedades psicométricas de la escala de resiliencia son adecuadas, para garantizar una apropiada validez y confiabilidad de los puntajes del instrumento; según los hallazgos de Wagnild y Young (1993), posee elevada validez de contenido y coeficiente alfa de Cronbach de 0,85 en una muestra de cuidadores de enfermos de Alzheimer. En el caso de la versión adaptada por Novella (2002), que fue la empleada en la presente investigación, la validez se determinó con el proceso de análisis factorial, el cual arrojó cinco factores independientes entre sí que soportaban la estructura interna del cuestionario. También se apoyó en la validez concurrente, que indicó correlaciones positivas con satisfacción de vida ($r = 0,59$), moral ($r = 0,54$), salud ($r = 0,50$) y autoestima ($r = 0,57$), constructos asociados con la resiliencia; y correlaciones negativas con la depresión ($r = - 0,36$) y la percepción al estrés ($r = -0,67$), los cuales se oponen a la resiliencia. La confiabilidad de dicha versión se determinó con el coeficiente alfa de Cronbach, que fue de 0,89; lo cual indica alta consistencia interna.

Se aplicó la "Adaptación del Programa Júbilo" elaborado originalmente por Castillo (2021) y adaptado para esta investigación, con base en la teoría de D'Angelo (2003) para el proyecto de vida.

El mismo constó de seis bloques semanales, con una duración aproximada de cinco (5) horas cada uno, totalizando treinta (30) horas para el programa completo, que se impartió en un lapso de seis (6) semanas. Estos bloques reciben los siguientes nombres: 1) información general, 2) bienestar, 3) recursos de la personalidad, 4) proyecto de vida, 5) proyecto de vida parte II, 6) inmigración, una visión positiva.

Fue diseñado para ser impartido de manera virtual utilizando herramientas con redes sociales y tecnologías de la información que ayudaron a mantener el contacto entre los participantes y el facilitador. El mismo fue dirigido a venezolanos mayores de edad que, para el momento de la investigación, tuvieran un tiempo máximo de migración de dos (2) años, cuyos países de acogida podían ser latinoamericanos, europeos y los Estados Unidos (Norteamérica). La finalidad del programa fue promover la construcción de un proyecto de vida que funcionara como orientación para las posibles adversidades a las que, usualmente, se enfrentan los inmigrantes venezolanos, a través de una serie de actividades sincrónicas y asincrónicas, que reforzaban los contenidos transmitidos.

En cuanto a la validez del programa, se sometió a la validación por juicio de expertos, en la que se contó con cinco jueces, todos psicólogos especializados, bien sea, en el área clínica o social; con la característica, en algunos de ellos, de haber atendido casos en los cuales los pacientes fueron venezolanos inmigrantes con algún problema asociado con su proceso. Estos expertos estuvieron de acuerdo con la forma en la cual se estructuró la adaptación del Programa Júbilo, los contenidos teóricos que fundamentaron la intervención, la manera en la que los contenidos se presentaron a los participantes y cómo se organizaron las actividades a realizar.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La aplicación en línea de la escala de resiliencia, realizada en tres oportunidades, generó una serie de datos que fueron codificados e introducidos en un programa computacional para su análisis estadístico. En primer lugar, se calcularon las medias de cada grupo para realizar las comparaciones estadísticas pertinentes y responder a la pregunta de investigación. De esta manera, se verificó si la hipótesis propuesta era confirmada o refutada.

Dichas comparaciones se realizaron mediante pruebas paramétricas, dada la distribución normal de los datos, según lo indicado por la prueba de Kolmogórov-Smirnov. Se aplicó la prueba t de Student para las comparaciones entre el grupo control y el grupo experimental, así como para las comparaciones intragrupo (pruebas t de muestras pareadas). Además, se realizaron análisis comparativos por factores sociodemográficos en las tres mediciones, utilizando ANOVA de un factor o la prueba t de Student, según correspondiera.

Tabla 1
Comparación de la resiliencia según el grupo

Variable de comparación	Media de los Grupos		Sig. (T de Student)
	Experimental	Control	
Antes del programa (Preprueba)			
	N= 20	N= 20	
Satisfacción personal	23,85	24,95	0,255
Ecuanimidad	17,80	18,40	0,641
Sentirse bien solo	18,10	17,25	0,380
Confianza en sí mismo	42,20	43,40	0,515
Perseverancia	41,10	41,05	0,975
Resiliencia	143,05	145,05	0,684
Después del programa (Primera Posprueba)			
	N= 20	N= 20	
Satisfacción personal	26,15	25,30	0,329
Ecuanimidad	22,05	19,70	0,127
Sentirse bien solo	19,50	18,15	0,073
Confianza en sí mismo	46,00	43,80	0,154
Perseverancia	43,75	41,20	0,063
Resiliencia	157,45	148,15	0,060
Seguimiento (Segunda posprueba)			
	N= 20	N= 20	
Satisfacción personal	27,05	24,80	0,000**
Ecuanimidad	25,25	18,95	0,000**
Sentirse bien solo	20,15	16,80	0,001**
Confianza en sí mismo	47,00	42,00	0,000**
Perseverancia	45,80	39,65	0,003**
Resiliencia	165,25	142,80	0,000**

Nota. **significativo al nivel $p < 0,01$

En la Tabla 1, se observó la comparación intergrupala en las tres fases de aplicación de la prueba. En la primera medición no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo experimental y el grupo control; de hecho, se puede afirmar que fueron equivalentes entre sí. La resiliencia en ambos grupos fue alta y las dimensiones se comportaron de manera similar. Este resultado se esperaba, ya que la población venezolana, de acuerdo con lo referido por Quishpe (2019) y Seijo et al. (2022), en sus respectivas investigaciones, tiende a mostrar un nivel de resiliencia alto, a pesar de las adversidades que se puedan vivir en sus procesos migratorios.

Luego, en la segunda medición, se observó ligeros incrementos en las puntuaciones medias de ambos grupos; aunque sin diferencias estadísticamente significativas al comparar las medias de cada grupo, lo cual no permite afirmar que la diferencia en las puntuaciones descriptivas se deba a la aplicación del programa y el efecto que pudo haber tenido el mismo en el grupo experimental. Sin embargo, es

posible indicar que habría consecuencias favorables en quienes estuvieron en la intervención, ya que sus medias siguieron siendo mayores que aquellos que no fueron partícipes de la misma.

Para ampliar sobre lo anterior, es probable que no existieran diferencias entre ambos grupos en esta fase particular de la intervención pues el primer postest fue aplicado inmediatamente después de finalizado el programa, por lo que, posiblemente, no había transcurrido el suficiente tiempo para que los participantes del grupo experimental procesaran e internalizaran lo que se les había transmitido en cada una de las sesiones.

Ahora bien, al atender a los resultados del tercer renglón mostrado en la Tabla 1, se tiene que el grupo experimental tuvo un incremento visible en las medias de la resiliencia y sus dimensiones que no se visualizó en el grupo control, el cual presentó una tendencia a disminuir las puntuaciones. En este sentido, se apreciaron diferencias estadísticamente significativas, que apoyan la hipótesis de efectividad del programa, ya que el cambio en la conducta resiliente permaneció estable en el tiempo y fue en ascenso, probablemente, porque quienes recibieron la intervención ponen en práctica lo aprendido.

De acuerdo con lo anterior y en referencia a lo expuesto por Wagnild y Young (1993), era esperable el cambio en el grupo experimental, dado que estaba recibiendo orientaciones psicoeducativas debidamente fundamentadas que ayudaron a promover una transformación de conductas y pensamientos, encaminados al mejor afrontamiento ante las adversidades en su condición de inmigrantes, en función de la elaboración de su proyecto de vida. De esta manera, a pesar de lo negativo, de situaciones de frustración o conflictos cotidianos, aparentemente, internalizaron los recursos y la experiencia que vivieron en el programa, utilizándola a su favor para superar crisis o problemas.

Al comparar con los resultados de Castillo (2021), se encontraron semejanzas entre ambas investigaciones, puesto que el estudio referido demostró que, al brindar a las personas, en su caso prejubilados, recursos y estrategias para diseñar el proyecto de vida, se comienzan a percibir nuevas oportunidades, se aprende cómo reaccionar y, cómo manejar las habilidades, capacidades propias y los recursos que provee el entorno en función de encaminarlos hacia el logro de metas y el crecimiento personal dentro del país en el que ahora residen por su inmigración.

Por consiguiente, se observó un cambio que, probablemente, fue mediado por el programa, puesto que la resiliencia tuvo una tendencia a incrementarse en el grupo experimental, quizá por la exposición a las intervenciones y la aplicación de lo aprendido durante su participación en la intervención. Es destacable que la diferencia estadísticamente significativa entre el grupo control y el grupo experimental tuvo lugar entre las pruebas de seguimiento, por lo cual el tiempo parece ser un factor afianzador de lo internalizado en la psicoeducación, porque puede haber ocurrido un ajuste cognitivo y conductual en los sujetos, que sean promotores de una mayor satisfacción consigo mismos, de autoconfianza o perseverancia ante las dificultades; al comprender que el estar fuera del país es un proceso que, de una u otra forma, contribuye al desarrollo de metas y a sentar bases para proyectos de vida más ambiciosos, que no solo se asocian con estabilidad económica, sino con cuestiones como solidez laboral, vivienda o consolidar familias en el país de acogida.

Para cerrar, se puede afirmar que en el grupo control, los inmigrantes mostraron una actitud de persistencia y motivación al logro, aun cuando vivan situaciones adversas; quizá porque su confianza en sí mismos les da la capacidad de reconocer sus habilidades para trabajar, salir adelante y adaptarse a los nuevos contextos. Del mismo modo, en el grupo experimental se observaron características similares, esperable en la fase de primera medición puesto que ambos grupos fueron equivalentes; y si bien, cualidades como perseverancia, ecuanimidad o satisfacción con lo que son y han logrado se mantienen

estables a lo largo de la intervención, en ellos se observó un aumento, posiblemente mediado por el programa, que permite indicar que la psicoeducación brindada fue efectiva.

Tabla 2

Comparación resiliencia antes, después y seguimiento del programa: Grupo experimental

Media de los Grupos			
Variable de comparación	Antes del programa	Después del programa	Sig. (T de Student)
	N= 20	N= 20	
Satisfacción personal	23,85	26,15	0,015*
Ecuanimidad	17,80	22,05	0,001**
Sentirse bien solo	18,10	19,50	0,019*
Confianza en sí mismo	42,20	46,00	0,005**
Perseverancia	41,10	43,75	0,005**
Resiliencia	143,05	157,45	0,001**

Variable de comparación	Antes del programa	Seguimiento	
	N= 20	N= 20	
Satisfacción personal	23,85	27,05	0,000**
Ecuanimidad	17,80	25,25	0,000**
Sentirse bien solo	18,10	20,15	0,004**
Confianza en sí mismo	42,20	47,00	0,001**
Perseverancia	41,10	45,80	0,000**
Resiliencia	143,05	165,25	0,000**

Variable de comparación	Después del programa	Seguimiento	
	N= 20	N= 20	
Satisfacción personal	26,15	27,05	0,010*
Ecuanimidad	22,05	25,25	0,000**
Sentirse bien solo	19,50	20,15	0,007**
Confianza en sí mismo	46,00	47,00	0,061
Perseverancia	43,75	45,80	0,000**
Resiliencia	157,45	165,25	0,000**

Nota: *significativo al nivel $p < 0,05$ **significativo al nivel $p < 0,01$

La información de la Tabla 2, se reporta el comportamiento de la resiliencia en el grupo experimental, en las distintas fases de la intervención. En los tres casos, tanto la resiliencia como sus dimensiones fueron altas; conforme lo explica Steiner (2011), estos niveles son propios de personas que resisten, surgen y renacen, siendo características que se instalan en su personalidad y les permiten recuperarse ante las situaciones adversas o que se valoren como riesgos. Es así como todos los factores estudiados tuvieron tendencia a incrementarse, a excepción de la confianza en sí mismo que no arrojó diferencias después del programa y el seguimiento, pero sí entre los momentos antes de la intervención e

inmediatamente después; refiriendo, según Wagnild y Young (1993), que estos sujetos tienen capacidad y determinación, así como adecuadas creencias sobre sí mismos y sus habilidades que son estables en el tiempo.

Por consiguiente, era presumible pensar que, a medida que los participantes del grupo experimental aprendieran nuevas estrategias para la gestión emocional, para resistir al cambio e impulsar su propio bienestar, incrementarían su resiliencia, tal como sucedió; lo cual, además, confirmó la hipótesis propuesta: “al aplicar el programa aumenta la resiliencia en los inmigrantes venezolanos”, puesto que en cada medición subsecuente a la intervención el constructo fue acrecentando, lo que también dejó ver que los sujetos, probablemente, emplea lo aprendido en su vida cotidiana, confiriéndole importancia a la construcción de un proyecto de vida sano, positivo y con metas realistas.

Al respecto, hubo coincidencias con los hallazgos de Velazco (2018), en cuanto al incremento de la resiliencia por efectos del programa aplicado. En este sentido, los inmigrantes venezolanos, tal como el personal de tropa que participó en el estudio mencionado, fueron capaces de aceptar con plenitud lo que sucede en sus vidas, desde una postura de aprendizaje, que no ve lo negativo sino el beneficio que le brinda en su crecimiento. También hubo una repercusión favorable en la manera en la cual elaboran sus proyectos de vida, de cara a mantener sus valores personales, pero plantean metas acordes con sus nuevos escenarios, posibilidades y recursos que les ofrecen los distintos países de acogida.

También hubo semejanzas con los hallazgos de Castillo (2021), ya que se demostró que el proyecto de vida y el conocimiento de estrategias para la construcción del mismo es un reforzador de variables positivas en el sujeto, en el caso del referido estudio la satisfacción vital y en este la resiliencia. Entonces, al atender a lo expuesto por D'Angelo (2003), se comprobó, en el marco de la investigación, que la situación social de las personas, las tareas que realizan en sus contextos y la capacidad de confiar en sí mismo y sus habilidades, llegan a ser un determinante de lo que establece como proyecto de vida, que hace que los inmigrantes venezolanos tomen decisiones con la consideración de los elementos del entorno actual, pero también sus propios deseos y la posición que quieren tener a futuro.

Conviene destacar que, el alto nivel de resiliencia presentado por los inmigrantes venezolanos que conformaron el grupo control puede también ser un factor que contribuye al desarrollo de proyectos de vida más realistas y que se adapten a sus nuevos estilos de vida y las costumbres del país en el cual ahora residen. Tal como lo demostraron Fonseca y Montoya (2020), los inmigrantes con mayores niveles de resiliencia, entre otras variables psicológicas, tienden a elaborar planes a corto y mediano plazo coherentes con su contexto sociocultural, en función del aprovechamiento de las oportunidades laborales, académicas y sociales que surgen en la nación que los ha recibido.

Dentro de ese marco de referencia, se explica también la efectividad del programa aplicado, en el cual la resiliencia se potenciaría a través de la construcción de un proyecto de vida realista, mensurable y apegado a los recursos personales; puesto que aquellas personas que recibieron la intervención, comprendieron la importancia de redimensionar sus planes y modificar sus objetivos en razón de adaptarse a la nueva forma de vida que iniciaron desde que emprendieron el proyecto migratorio.

En consonancia con lo referido por Lomelí et al. (2016), los inmigrantes venezolanos, quienes evidentemente atraviesan por la experiencia vital de la inmigración, tuvieron en la construcción del proyecto de vida un factor que redimensiona sus creencias, conductas y emociones; ya que las necesidades y exigencias que le plantea el estar en un país distinto al propio, con culturas, tradiciones e interacciones sociales diferentes, se pueden tomar, al menos al inicio, como una adversidad que superan con la actitud resiliente que parece caracterizarlos y, cuando estas metas se vuelven sólidas y se

internalizan recursos para crecer y construir nuevos propósitos, se tiene un aprendizaje, una ganancia secundaria que se refleja en el aumento de la resiliencia.

Tabla 3

Comparación resiliencia antes, después y seguimiento del programa: Grupo Control

Media de los Grupos			
Variable de comparación	Antes del programa	Después del programa	Sig. (T de Student)
	N= 20	N= 20	
Satisfacción personal	24,95	25,30	0,477
Ecuanimidad	18,40	19,70	0,123
Sentirse bien solo	17,25	18,15	0,052
Confianza en sí mismo	43,40	43,80	0,548
Perseverancia	41,05	41,20	0,643
Resiliencia	145,05	148,15	0,037*
Variable de comparación	Antes del programa	Seguimiento	
Satisfacción personal	24,95	24,80	0,782
Ecuanimidad	18,40	18,95	0,496
Sentirse bien solo	17,25	16,80	0,908
Confianza en sí mismo	43,40	42,00	0,134
Perseverancia	41,05	39,65	0,003**
Resiliencia	145,05	142,80	0,042*
Variable de comparación	Después del programa	Seguimiento	
Satisfacción personal	25,30	24,80	0,038*
Ecuanimidad	19,70	18,95	0,139
Sentirse bien solo	18,15	16,80	0,002**
Confianza en sí mismo	43,80	42,00	0,001**
Perseverancia	41,20	39,65	0,001**
Resiliencia	148,15	142,80	0,001**

Nota: *significativo al nivel $p < 0,05$ **significativo al nivel $p < 0,01$

En lo que respecta al grupo control, la Tabla 3 evidenció que hubo diferencias significativas en la resiliencia al compararse entre sí cada una de las fases de la medición. Específicamente, en el tiempo transcurrido entre la primera medición y la culminación del programa, hubo un incremento significativo en la resiliencia, posiblemente por cambios en el ambiente o situaciones particulares que motivaron un afrontamiento positivo y el manejo favorable de las eventualidades que pudieron haber ocurrido a estos inmigrantes en particular.

Sin embargo, cuando se compararon las fases después del programa y el seguimiento, se encontró un comportamiento opuesto, en el cual, con diferencias estadísticamente significativas, la resiliencia y la perseverancia disminuyeron en sus medias descriptivas, aunque su nivel siguió siendo alto. Para contextualizar lo referido por Wagnild y Young (1993), pudo haber ocurrido algún acontecimiento

importante que redujera la persistencia y el sentido de logro, quizá por un problema en los procesos migratorios, situaciones negativas familiares o algún conflicto laboral, que mermó la autodisciplina y la orientación a salir adelante a pesar de que el entorno no siempre sea salugénico.

De manera esperada, el comportamiento se mantuvo en el tiempo, ya que cuando se comparó el estado después del programa con la fase de seguimiento, esta última dos semanas después de haber culminado la intervención, el grupo control continuó disminuyendo sus medias descriptivas tanto en la resiliencia como en sus dimensiones, todas con diferencias estadísticamente significativas, a excepción de la ecuanimidad. Posiblemente, la historia de los sujetos, el no contar con otros recursos más allá de los que los caracterizan como personas o la ausencia de apoyo en el país de acogida, ha contribuido con la disminución de su conducta resiliente.

Por otro lado, se realizó una comparación por sexo, en las distintas fases de medición que se llevaron a cabo en el proceso de investigación. Antes de la intervención, las mujeres que conformaron el grupo control presentaron mayor confianza en sí mismas, perseverancia y resiliencia que los hombres, con diferencias estadísticamente significativas que demostraron que, en ese caso particular, el género fue un diferenciador. En la fase inmediatamente posterior a la intervención, se encontraron diferencias significativas en las que las mujeres del grupo experimental tuvieron mayor satisfacción personal; mientras que las participantes del grupo control alcanzaron más confianza en sí mismas y perseverancia que los hombres. Finalmente, en la medición de seguimiento, las mujeres continuaron presentando niveles más altos de resiliencia que los hombres, en ambos grupos.

Los resultados anteriores, en los que la tendencia, sin distinción de los grupos de análisis o la fase de la medición, fue que las mujeres presentaran mayor resiliencia que los hombres, puede deberse a que ellas tienen fortalezas como gratitud y empatía, además del apoyo social y familiar, como lo refieren en sus teorizaciones Camacho et al. (2015), dado que suelen ser consideradas como una población vulnerable que requiere de más atención; lo que, consecuentemente, favorecería su perseverancia, confianza, seguridad y satisfacción; además, es posible que las mujeres tengan motivaciones internas, autoeficacia y autoestima que las diferencian del hombre y agregan la probabilidad de un proyecto de vida más elaborado, que las impulsa a superar las adversidades.

En este sentido, se puede suponer que el programa Júbilo adaptado tuvo un mayor efecto en la muestra femenina, la cual presentó mayores niveles de resiliencia, con incrementos a lo largo del tiempo. También es posible, considerar el resultado de las mediciones de seguimiento que las mujeres continuaran aplicando según la intervención, conformando nuevas metas más realistas en sus proyectos de vida.

También se realizaron comparaciones por el lugar de residencia actual, es decir, el país de acogida; la edad de los participantes, el estatus migratorio y el tiempo fuera de Venezuela, las cuales no arrojaron diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las fases de medición ni en el grupo control ni el experimental. De manera general, se afirma que estos aspectos no incidirían en la resiliencia de los inmigrantes venezolanos, la cual mantuvo una tendencia alta, independientemente de los factores mencionados.

En atención a Moran y Urchaga (2019), se esperaba que la resiliencia fuera mayor en las personas con edad más avanzada, pues estos autores refieren que suele incrementarse a medida que aumenta la edad de los sujetos; sin embargo, no ocurrió en la presente investigación, probablemente porque los participantes, tanto del grupo control como del grupo experimental, se ubicaron en la etapa de adultez media y sus características evolutivas a nivel cognitivo y social son semejantes.

Respecto al país de acogida, el comportamiento fue semejante, con una tendencia a niveles de resiliencia alto, por lo que, probablemente, el impacto cultural que suele asociarse con el estrés migratorio, según Achotegui (2012), no habría afectado la manera en la que los inmigrantes venezolanos valoran sus experiencias. Incluso, con base en los resultados, es posible afirmar que viviría procesos adaptativos adecuados dentro de sus nuevos lugares de residencia, aun cuando no tienen más de dos años en dichos sitios, lo que también se reflejó ya que el factor tiempo tampoco fue diferenciador.

Relacionado con lo anterior, el estatus migratorio no implicó diferencias estadísticamente significativas, lo que fue contrario a lo esperado, ya que se consideraba que las personas con estatus legal tendrían un mayor nivel de resiliencia puesto que no estarían preocupados por problemas migratorios y, posiblemente, sus oportunidades laborales y sociales serían más altas. Tal como lo explica Achotegui (2012), la legalidad les imprime a los inmigrantes la sensación de seguridad y estabilidad, incluso sentido de pertenencia en el país de acogida; sin embargo, este factor no fue mediador del nivel de resiliencia, ya que la tendencia, sin importar el estatus, fue hacia un valor alto.

CONCLUSIONES

En correspondencia con los resultados de la investigación, se indica primeramente que el grupo experimental y el grupo control se mantuvieron intactos a lo largo del estudio, siendo equivalentes entre sí. En ambas pruebas, los dos grupos arrojaron un nivel de resiliencia alto en cada etapa, que, si bien varió descriptivamente (pudiendo ser de mayor o menor puntuación según cada caso), tuvo la tendencia a mantenerse alto. Además, únicamente se encontraron diferencias intergrupales cuando se comparó el comportamiento de los constructos en la prueba de seguimiento. Posiblemente, el tiempo transcurrido fue un factor que ayudó a que los conocimientos adquiridos en la intervención se aplicaran en la vida cotidiana de los participantes que conformaron el grupo experimental, y explican que su nivel de resiliencia fuera mayor que el del grupo control y que esta diferencia fuera estadísticamente significativa.

En cuanto a las hipótesis de cambio, se comprobó que al aplicar el programa Júbilo, aumentó la resiliencia en los inmigrantes venezolanos. Al evaluar el grupo experimental, se observó que su nivel de resiliencia, junto con el de las cinco dimensiones que lo componen, aumentó tanto entre el momento previo y el inmediatamente posterior a la culminación de las sesiones, como en el lapso transcurrido hasta la medición de seguimiento. En este sentido, el contar con nuevos recursos y estrategias para la construcción de un proyecto de vida, donde se tuviera en cuenta el bienestar, la adquisición de hábitos saludables, la gestión emocional, el manejo asertivo de la ansiedad y el estrés, y el afrontamiento de situaciones negativas, entre otros, fue un factor potenciador de la resiliencia. Los inmigrantes conocieron cómo utilizar sus capacidades para forjarse planes realistas y realizables dentro de sus escenarios individuales.

Para el caso del grupo control, se evidenciaron cambios, no asociados con ninguna intervención formal. El primero sucedió entre la primera y segunda medición, con un ligero incremento en la resiliencia que puede relacionarse con la historia de estas personas o con haber vivido un proceso de sensibilización ante el tema, lo que los llevó a informarse y tratar de poner en práctica alguna forma de aumentar su resistencia y aprendizaje de las adversidades. No obstante, la tendencia fue hacia la disminución de la resiliencia. Ciertamente, el nivel permaneció alto, pero hubo un decremento en las puntuaciones descriptivas que permite suponer que ocurrieron hechos que afectaron esta actitud positiva, bien sea en la vida personal o en su realidad como inmigrante.

Por otro lado, hubo una tendencia generalizada a que las mujeres arrojaran mayores niveles de resiliencia y sus dimensiones, en las distintas mediciones, con diferencias estadísticamente significativas respecto a los hombres. En este sentido, el sexo fue un factor mediador, que promovía una mayor persistencia y posibilidad de superar las adversidades en las mujeres inmigrantes venezolanas, lo que pudiera asociarse con características personales y el apoyo externo. Otros factores como la edad, país de acogida, estatus migratorio y tiempo fuera de Venezuela, no arrojaron diferencias asociadas, por lo cual no incidirían en el nivel de resiliencia de los inmigrantes, independientemente de si recibieron o no la intervención mediante el programa.

Ahora bien, en el marco de los resultados, al tener en cuenta que la confianza en sí mismo fue la dimensión con menos estabilidad, dado que su incremento no fue continuo en el paso del tiempo, se sugiere afianzar este tópico en la intervención, con énfasis en los bloques autoestima y bienestar del programa Júbilo adaptado. Lo que se pretende con ello es incrementar la seguridad en sí mismos y la creencia en las propias habilidades de los inmigrantes venezolanos, un aspecto relevante para la construcción de un proyecto de vida con metas realistas que puedan lograrse con los recursos personales.

Se recomienda aplicar el programa Júbilo adaptado a otros inmigrantes venezolanos, conformar grupos similares en cuanto a sexo, edad, país de acogida o nivel académico, en función de realizar comparaciones por estos factores sociodemográficos y determinar si median alguna diferencia en la resiliencia antes, después y en el seguimiento de la intervención. Además, se puede ampliar la investigación con un estudio longitudinal, en función de conocer si la resiliencia es estable en el tiempo, conforme a los hallazgos referidos por las intervenciones.

Se sugiere aplicar el programa Júbilo adaptado tanto a inmigrantes como a familiares de inmigrantes, conformando dos grupos experimentales que permitan trabajar con grupos de comparación donde el factor considerado sea estar fuera y dentro de Venezuela, con la finalidad de determinar si el lugar de residencia es un factor modificador de esta cualidad que parece ser inherente a la venezolanidad. Asimismo, se examinarían en este estudio particular aspectos como la posición económica en Venezuela y a qué se dedican los inmigrantes en el país de acogida, para conocer si son o no factores diferenciadores en el comportamiento de la resiliencia.

En la misma línea, se sugiere aplicar el programa Júbilo adaptado a personas que ya hayan manifestado su intención de migrar y estén conformando su proyecto migratorio en Venezuela, con la finalidad de promover estrategias para la construcción de un proyecto de vida realista, ajustado a sus posibles escenarios y con la intención de fomentar una actitud resiliente ante las distintas situaciones que pudieran surgir desde que se toma la decisión de migrar hasta la llegada al nuevo país de residencia.

Por otro lado, se recomienda aplicar el programa Júbilo adaptado en el ámbito educativo y en cuenta a adolescentes cursantes de educación media en distintas condiciones socioeconómicas, así como a estudiantes universitarios. En ambos casos, la finalidad de la aplicación sería brindar estrategias para el manejo de situaciones generadoras de estrés y ansiedad, así como para superar acontecimientos poco favorables o valorados como negativos.

REFERENCIAS

Achotegui, J. (2012). Emigrar hoy en situaciones extremas: El síndrome de Ulises. *Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 30(2), 79-86. <https://revistaaloma.blanquerna.edu/index.php/aloma/article/view/171>

- Camacho, D., Portillo, V., Martínez, P., Morales, F. y Hernández, V. (2015). Tipos y puntajes de resiliencia en hombres y mujeres en el norte de México. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 20, 102-106. https://www.researchgate.net/publication/277476976_Tipos_y_puntajes_de_resiliencia_en_hombres_y_mujeres_en_el_norte_de_Mexico
- Castillo, M. (2021). *Proyecto de vida y satisfacción vital de personas en pre jubilación*. [Trabajo especial de Grado, Universidad Rafael Urdaneta]. <https://catalogo.uru.edu/cgi-bin/koha/tracklinks.pl?uri=https%3A%2F%2Fdocumentos.uru.edu%2Fpdf%2FART%2FPIAA.3201-21-00225.pdf&billionnumber=26042&itemnumber=40053>
- D'Angelo, O. (2003). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Revista Internacional Creemos*, (1), 1-31 <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20150429033758/07D050.pdf>
- De la Vega, I. & Vargas, C. (2014). Emigración intelectual y general en Venezuela: una mirada desde dos fuentes de información. *Bitácora-E Revista Electrónica Latinoamericana de Estudios Sociales, Históricas y Culturales de la Ciencia y la Tecnología*, (1), 66-92. <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/38748/3/articulo3.pdf>
- Fínez, M., Morán, C. y Urchaga, J. (2019). Resiliencia psicológica a través de la edad y el sexo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 85-94. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349861666009/html/>
- Fonseca, M. y Montoya, A. (2020). *Construcción del proyecto de vida: Experiencias de un grupo de personas de inmigrantes venezolanas en Costa Rica*. [Tesis de Grado, Universidad de Costa Rica]. Repositorio Kerwa. <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/82996>
- Freitez, A., Viso, C. & Osorio, E. (2021) ¿Qué se sabe sobre la migración venezolana reciente? Sistematización de artículos publicados entre 2008 y 2020. Serie de Documentos #1. Observatorio Venezolano de Migración. https://assets.website-files.com/5cacciaedb32e39d3c7d6819e/60ca56b482e4657859f49d29_migracion-venezolana-sistematizacion-de-articulos_.pdf
- García, M. & Restrepo, J. (2019). Aproximación al proceso migratorio venezolano en el siglo XXI. *Hallazgos*, 16(32), 63-82. <https://doi.org/10.15332/2422409x.5000>
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit, The International Resilience Project* [Una guía para promover la resiliencia en los niños: fortaleciendo el espíritu humano, El Proyecto Internacional de Resiliencia]. Bernard Van Leer Foundation.
- Gutiérrez, J., Romero, J., Arias, S. y Briones, F. (2020). Migración: Contexto, impacto y desafío. Una reflexión teórica. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(2), 299-313. <https://doi.org/10.31876/rcs.v26i2.32443>
- Ledesma, M. (2021). *Inteligencia emocional y resiliencia en los ciudadanos venezolanos residentes en la ciudad de Ayacucho*, 2018. [Tesis de Grado, Universidad Autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1513/1/Maryluisa%20Ledesma%20Limaco.pdf>

- Leiva, P. (2012). Cambios en los referentes para la construcción de proyectos de vida juveniles. *Revista Tendencias y Retos*, 17(1), 93-103. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4929387>
- Lomelí, A., López, M. & Valenzuela, J. (2016). Autoestima, motivación e inteligencia emocional: Tres factores influyentes en el diseño exitoso de un proyecto de vida de jóvenes estudiantes de educación media. *Revista Electrónica Educare*, 20(2), 1-22. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194144435005>
- Luque, J. & Bolívar, M. (2022). *Soledad y resiliencia en adolescentes en condición de orfandad*. [Trabajo especial de Grado, Universidad Rafael Urdaneta]. Maracaibo, Venezuela. <https://documentos.uru.edu/pdf/ART/PIAA.3201-22-00384.pdf>
- Novella, A. (2002). *Incremento de la resiliencia luego de la aplicación de un programa de psicoterapia breve en madres adolescentes*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].
- Passalacqua, A., Castro, F., Menestria, N., Alvarado, L., Piccone, A., Boustoure, A. & Gherardi, C. (2013). La migración y sus consecuencias en diferentes franjas etarias. *Anuario de Investigaciones*, XX, 387-393. <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139949079.pdf>
- Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela. (2022, 05 de mayo). *Refugiados y migrantes de Venezuela*. [Base de datos]. <https://www.r4v.info/es/refugiadosymigrantes>
- Quishpe, S. (2019). *Resiliencia y estrategias de afrontamiento en inmigrantes venezolanos*. [Tesis de Grado, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/19143/1/T-UCE-0007-CPS-156.pdf>
- Rutter, M. (1993). La Resiliencia: Consideraciones Conceptuales. *Journal of Adolescent Health*, 14(8), 690-696.
- Seijo, C., Urdaneta, Y., Torres, J. & Fernández, A. (2022). Resiliencia: un proceso de tolerancia y templanza para los venezolanos en el exterior. *Revista LEGALIS et POLITICA*, 1(1), 49-65. <https://publishing.fgu-edu.com/ojs/index.php/RLP/article/view/207/313>
- Steiner, A. (2011). La resiliencia y Victor Frankl. Colaboradora del diario el Siglo y de el Margariteño. <http://www.proyectoarmonia.com/docs2/resilienciaVictorfrankl.poraliciasteiner.pdf>
- Vanistendael, S. (1995). *Cómo crecer superando los percances: resiliencia capitalizar las fuerzas del individuo*. International Catholic Child Bureau.
- Velazco, C. (2018). *Programa "Mi Proyecto de Vida" para mejorar la resiliencia en el personal de tropa del servicio militar del Bs N° 800 - Callao 2017*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/16393/Velazco_RCIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vilar, E. & Eibenschutz, C. (2007). Migración y salud mental: un problema emergente de salud pública. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 6(13), 11-32. <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sciarttext&pid=S1657-70272007000200002&lng=en&tlng=es>

Wagnild, G. & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. [Desarrollo y evaluación psicométrica de la Escala de Resiliencia] *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178. <https://cyberleninka.org/article/n/255719.pdf>

NOTAS ESPECIALES

Artículo de investigación derivado del Trabajo de Grado, titulado: Proyecto de vida y resiliencia en inmigrantes venezolanos, presentado para optar al título de Psicólogo en la Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela.

Los datos de esta investigación se encuentran almacenados y disponible en la Base de Datos de CINVEPSI. Email: cincvpsi@uru.edu

CONFLICTO DE INTERÉS

La autora indica que no existe relación financiera o personal alguna que pudiera dar lugar a un conflicto de intereses en relación con la elaboración de este artículo.