

# AFRONTAMIENTO EN INMIGRANTES VENEZOLANOS

*Coping with Venezuelan immigrants*

JENNIFER C. ROMERO-GARCÍA

Universidad Rafael Urdaneta. Maracaibo, Venezuela

E-mail: [jenncrg09@gmail.com](mailto:jenncrg09@gmail.com)

Admisión: 06-11-2023

Aceptación: 05-06-2025

DOI:

## RESUMEN

El objetivo del estudio fue determinar el afrontamiento en inmigrantes venezolanos. Se realizó una investigación de nivel descriptivo y modelo estudio de campo, de diseño no experimental, transversal-correlacional, en una muestra no probabilística accidental de 197 sujetos, que completaron el inventario de estrategias de afrontamiento adaptado por Cano et al. (2007), que tiene validez de constructo y confiabilidad de alfa de Cronbach entre 0,63 y 0,89. Las estrategias de afrontamiento más usadas fueron la autocrítica, la evitación de problemas y la retirada social; la menos usada fue la resolución de problemas; el resto se empleaban con frecuencia promedio. Además, las personas solteras utilizaban más la autocrítica y la expresión emocional; mientras que quienes tenían empleo se inclinaron más por la retirada social que aquellos sin empleo.

**Palabras clave:** afrontamiento, inmigrante, adaptación.

## Abstract

The objective of the study was to determine the coping in Venezuelan immigrants. A descriptive level investigation and field study model, of non-experimental, cross-correlational design, was carried out in an accidental non-probabilistic sample of 197 subjects, who completed the inventory of coping strategies adapted by Cano et al. (2007), which has construct validity and reliability of Cronbach's alpha between 0.63 and 0.89. The most used coping strategies were self-criticism, problem avoidance and social withdrawal; the least used was problem solving; the rest were used with average frequency. In addition, single people used more self-criticism and emotional expression; while those who had employment were more inclined towards social withdrawal than those without employment were.

**Keywords:** coping, immigrant, adaptation.

**COMO CITAR:** Romero-García, J.C. (2025). Afrontamiento en inmigrantes venezolanos. *Sistemas Humanos*,5(2) 42-57.

## INTRODUCCIÓN

La inmigración venezolana en los últimos años se ha visto incrementada, las personas abandonan su país ante la crisis económica, política y social de la historia reciente del país. De este modo el inmigrante venezolano, se enfrenta a un proceso de adaptación cultural basada en el respeto, dentro de un contexto desconocido; con la finalidad de poder realizarse y superarse en mejores y adecuadas condiciones. Sin embargo, se presentan situaciones de vulnerabilidad, en un contexto de incertidumbre que tiene efectos psicológicos para el individuo; ante la pérdida del hogar, de su posición ante la sociedad, la baja posibilidad de oportunidades, desesperanza, pérdida de lazos afectivos. Creando una crisis de identidad, sentimientos de desesperanzas y angustia.

Al respecto, internacionalmente está establecido el derecho de toda persona de salir de cualquier país, incluido el suyo. Solo en determinadas circunstancias, el Estado puede imponer restricciones a este derecho. Esta movilidad de seres humanos incluye a la inmigración, que según la Guía de Derechos Humanos y Movilidad Humana (2010) es el proceso por el cual personas no nacionales ingresan a un país con el fin de residir en él, temporal o definitivamente. Este fenómeno involucra a personas en movilidad a quienes, por cualquier motivo, se han desplazado de un lugar a otro.

Es importante destacar que la inmigración venezolana sigue observando un perfil relativamente calificado, si se considera que casi la mitad de los reportados ha alcanzado la enseñanza universitaria, aunque también parece diversificarse en este último tiempo, a juzgar por casi un tercio de población inmigrante que solo alcanzó el bachillerato o no lo completó, según la Encuesta sobre Condiciones de Vida Venezuela, de Freitas (2017).

Como cada individuo tiene características propias, su modo de responder a esta realidad dependerá de sus competencias para desenvolverse en una nueva sociedad. Grinberg y Grinberg, 1996 (citados por Rondón y Morales, 2016) exponen, al interpretar las consecuencias de las migraciones, que esta ocasiona malestar emocional ya que pueden existir conflictos y situaciones problemáticas que afectan tanto a la persona que ha emigrado como al entorno cercano, conformado por aquellos que deja en el país de origen y que se relaciona con los motivos y las formas de migrar. De allí que dependerá de cómo el inmigrante venezolano afrontará su realidad en un nuevo escenario, donde se presentarán nuevas demandas en medio de la incertidumbre.

De acuerdo con Solís (2005) el afrontamiento implica un conjunto de decisiones que toma la persona o el grupo inmigrante para adaptarse, reduciendo la complejidad de la nueva experiencia, para enfrentar el estrés que produce la migración, para manejar las relaciones con sus referentes culturales y familiares en su país de origen, siendo un mecanismo de adaptación y la lucha de la persona por reducir la complejidad de su nuevo escenario. Las estrategias de afrontamiento implementadas por el inmigrante venezolano, buscan reducir la complejidad para adaptarse al nuevo ambiente, estrechamente relacionada con la carga cultural, ideológica y psicosocial que acompaña a la persona.

Entre las estrategias están, la conformación de un nuevo ambiente, la institucionalización de pautas adaptativas, la capacidad para discriminar los distintos planos de la vida diaria y la consecuente elaboración de estrategias para relacionarse con los distintos ambientes (Solís, 2005). Sin embargo, el inmigrante se encuentra en una posición compleja. Es necesario partir de su visión como un ser social en el que vive imaginarios contradictorios, a los que recurre según la experiencia de su realidad inmediata. (Biondo y Salas, 2012)

Ahora bien, el proceso de adaptación del inmigrante estará vinculado a la cultura, necesidades y problemas que se presente, tomando en cuenta que cada situación desencadenará una estrategia de afrontamiento distinta, facilitando la adaptación al nuevo contexto. En un estudio realizado por Ferrer et al. (2014), se encontró la necesidad de modificar los mecanismos de defensa y afrontamiento para una mejor adaptación y que, además, el sujeto, se pueda moldear en la nueva cultura, que escuche y hable un idioma extranjero. Los resultados de esta investigación señalan que, lograr la adaptación no es fácil, en virtud de que esta también está asociada a las estrategias de afrontamiento, que de ser positivas favorecerán la adaptación psicosocial.

Bajo esta perspectiva, Lazarus y Folkman (1986) desde su modelo de valoración cognitiva afirman que la capacidad de afrontamiento es un proceso psicológico que se pone en marcha cuando el entorno se percibe como amenazante. Representa los esfuerzos conductuales que se desarrollan para manejar las demandas que desbordan los recursos del individuo, con la finalidad de minimizar o evitar en lo posible, las consecuencias negativas de la situación que se ha evaluado como amenazante.

Los mencionados Lazarus y Folkman (1986), también explican que el afrontamiento puede tener una serie de estrategias cuya finalidad es modificar la situación estresante o que se ha valorado como una amenaza por el sujeto para regularla o cambiarla, lo que estaría enfocado en el problema propiamente dicho; o también regular las respuestas emocionales que se han producido por la vivencia de la situación, una cuestión que se dirige específicamente a los aspectos emocionales del individuo.

Con esta base, se introduce lo propuesto por Tobin et al. (1989), quienes elaboraron un modelo para el estudio del afrontamiento que consiste en tres escalas: las primarias, que agrupan ocho estrategias o formas de afrontar, y que para la presente investigación serán las dimensiones a estudiar. Estas se denominan resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social. Luego, las escalas secundarias, que son compromiso centrado en el problema, compromiso centrado en la emoción, evasión centrada en el problema y evasión centrada en la emoción; finalmente, las escalas terciarias, compromiso y evasión.

Para comprender mejor lo anterior, se definen las escalas terciarias como las más generales y son análogas a las estrategias centradas en el problema o la emoción que proponen Lazarus y Folkman (1989). En el modelo de Tobin et al. (1989), el compromiso le permite al sujeto pensar y realizar las acciones que considere oportunas para manejar la situación estresante; mientras que la evasión es una especie de huida, en la que no se comparten los sentimientos que se generan por el problema, se evitan las emociones y no se ponen en marcha las acciones para darle solución.

En cuanto a las escalas secundarias, el compromiso centrado en el problema comprende esfuerzos cognitivos y conductuales para tratar de modificar la situación o el significado que se le atribuye a la misma; el compromiso centrado en la emoción, son esfuerzos que el sujeto realiza para comunicar lo que siente a otras personas, busca el apoyo de otros y la participación social. Respecto a la evasión centrada en el problema, consiste en estrategias cognitivas y conductuales para evitar la situación, negándose a mirarla de una forma distinta; mientras que la evasión centrada en la emoción, se asocia con la autocrítica, la autoculpa y el cierre del sí mismo a las propias emociones.

Sobre lo concerniente a las estrategias primarias, que son las de objeto de interés para el estudio, se toman los postulados de Cano et al. (2007), quienes se apoyan en las propuestas del modelo de Tobin et al. (1989). De esta manera, se define la resolución de problemas como el conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que se emplean para eliminar el estrés, al cambiar la situación que lo genera; autocrítica, consiste en la autculpa y el emitir juicios de valor contra sí mismo por lo que ocurre o por la forma inadecuada en la cual se maneja; expresión emocional, son estrategias que tienen como finalidad liberar las emociones que se asocian al estrés; pensamiento desiderativo, son estrategias cognitivas en las cuales se manifiesta el deseo de que aquello que ocurre no fuera estresante; apoyo social, búsqueda del apoyo emocional de otras personas; reestructuración cognitiva, son estrategias cognitivas que pretenden cambiar el significado que se le atribuye a la amenaza; evitación de problemas, incluye la negación, la huida y evitación de acciones o pensamientos asociados a la situación estresante; y, finalmente, la retirada social que comprende el alejamiento de amigos, familiares y personas significativas que, de una u otra forma, se relacionan con la vivencia negativa.

Cabe destacar que, existen estudios que enfatizan en las habilidades sociales como un recurso determinante del afrontamiento debido a la importancia que las relaciones e interacciones sociales tienen para facilitar los procesos de adaptación del ser humano y estas habilidades se refieren a la capacidad de comunicarse y actuar con otras personas, lo cual facilita la resolución de los problemas mediante la cooperación social (Lazarus y Folkman, 1986). Dentro de este marco el venezolano demanda adaptación, situación que le permitirá conseguir los medios adecuados para satisfacer sus necesidades y ayudar a los que se quedan.

Por otro lado, Mateo y Ledezma (2006) en su investigación sobre el proceso de aculturación y adaptación del inmigrante: características individuales y redes sociales, aclaran que la situación que enfrenta el inmigrante es muy compleja. El afrontamiento deberá tomar en cuenta: el proceso de ubicación en la sociedad, adaptación a diferentes costumbres, los motivos para emigrar, el desarrollo personal, entre otros; la migración cambia la visión que se tiene del país de origen. La revisión documental sobre el tema, coincide en enfatizar los inconvenientes de identidad que vive el inmigrante, sobre todo cuando proviene de un país colonizado, repleto de diversidad cultural como el venezolano (Mateo y Ledezma, 2006).

Para Blouin et al. (2019), el término afrontamiento se refiere a la manera de encarar las adversidades, mediante la resistencia y la búsqueda de alternativas adecuadas para superarlas favorablemente. Al referir la inmigración venezolana es necesario considerar los recursos y estrategias de afrontamiento que ponen en práctica, para mostrar las alternativas de solución al problema. Al respecto, Snyder, 1999 (citado por Gordon y Urdaneta, 2020) en su investigación, refieren que la eficacia de las estrategias de afrontamiento descansa en su habilidad para manipular y reducir el malestar inmediato, y en los efectos positivos a largo plazo para un mejor bienestar y salud mental. La estrategia adecuada dependerá de la situación que se presente, selección de una de ellas no implica la exclusión de otras opciones para enfrentar el problema.

Igualmente Quishpe (2019) en su estudio resiliencia y estrategias de afrontamiento en inmigrantes venezolanos, señaló que las estrategias de afrontamiento abarcan toda una serie de recursos cognitivos y conductuales utilizados para actuar ante situaciones determinadas, las cuales se evalúan como difíciles o conflictivas, donde el individuo necesita recuperar su equilibrio; estas no siempre son exitosas, pueden ser adaptativas como no adaptativas; según la relación entre los recursos personales y los que provienen del entorno.

Un estudio realizado por académicos del departamento de psiquiatría y salud mental oriente de la universidad de Chile, asegura que la dificultad de adaptación a la nueva cultura sería el factor preponderante en el desarrollo de la patología mental (estrés). También se detectó que tienden a desarrollar problemas psiquiátricos como angustia, depresión, insomnio, es decir, cuadros que se pueden tratar de forma ambulatoria y que se presentan cuando recién llegan al país, que es cuando están en proceso de adaptación (Barrientos, 2018)

Existen diferentes investigaciones que establecen un correlato, entre las estrategias de afrontamiento y el estrés durante el proceso de adaptación que enfrenta los inmigrantes. (González y Landero (2006; citado por Beltrán, 2014) plantean que cuando un individuo percibe situaciones estresantes pueden producirse respuestas emocionales, conductuales y fisiológicas. Estas últimas reciben el nombre de síntomas psicósomáticos, las cuales pueden incluir: dolores de estómago, espalda, brazos, piernas, cabeza o pecho, vértigo, falta de aire, estreñimiento e indigestión. Estos síntomas son respuestas corporales que se manifiestan en el individuo y encuentran su explicación en factores psicológicos.

Entonces, las personas que son forzadas a migrar a otros países, tienen el riesgo de vivir niveles intensos de estrés (Achotegui, 2008), esta situación puede presentarse en los inmigrantes, sobre todo cuando se da de manera abrupta, donde las estrategias de afrontamiento juegan un papel fundamental para que pueda ajustarse a los cambios. Cada individuo, responderá de manera distinta ante cada acontecimiento que se presente durante su proceso de adaptación.

En una investigación reciente Matute y Nájera (2020) se plantearon que el fenómeno migratorio genera estrés lo que supone desequilibrio que puede afectar la salud física y mental, con consecuencias a mediano y largo plazo que incidirían negativamente en la calidad de vida de estas personas y su desarrollo dentro de su nuevo contexto. Por ello, es relevante conocer cómo es el afrontamiento del proceso migratorio y cuáles son las estrategias más utilizadas, en función de establecer si son o no productivas y realmente eficaces.

El tema del inmigrante venezolano actualmente es de interés a nivel mundial, por tal motivo existen diferentes estudios desarrollados sobre las estrategias de afrontamiento aprovechadas para facilitar el proceso de adaptación de estos actores en un nuevo contexto. Quishpe (2019), en su estudio relacionó el nivel de resiliencia y las estrategias de afrontamiento del inmigrante venezolano durante el periodo diciembre 2018 a junio 2019. La autora, en el desarrollo de la investigación se planteó las diferencias en cómo las personas hacen frente ante un mismo suceso; ciertos individuos tienden a sobreponerse e incluso crecer frente a situaciones adversas que amenazan su vida; este proceso es denominado resiliencia.

En contraste con esto, Quishpe (2019), consideró que las estrategias de afrontamiento son recursos que cada persona tiene y emplea para enfrentar las adversidades y aquello que le genera estrés; siendo variadas de acuerdo con cada persona y pueden agruparse según estén orientadas hacia el problema o hacia la emoción. Se concluyó, que ante la presencia de dichas estrategias de afrontamiento el nivel de resiliencia crece. La estrategia más utilizada para el afrontamiento es la evaluación positiva, seguida por la solución de problemas, lo que facilita la adaptación y disminuye situaciones traumáticas

En este contexto la exigencia actual en investigación, está centrada en abordar temáticas innovadoras en el área de la psicología, aprovechando los aportes de diferentes teóricos y la vivencia; para ofrecer herramientas viables a corto, mediano y largo plazo, respondiendo de manera oportuna a la sociedad actual. Es importante destacar que la temática de afrontamiento del inmigrante venezolano es un tema de actualidad, ante el impacto que ha generado en la

sociedad venezolana y al individuo que abandona su país de origen para enfrentarse a un proceso de aculturación.

Por ello, se asume al individuo de una manera global, valorando la condición humana para ofrecer soluciones oportunas desde una visión holística. Por lo tanto, surge la necesidad de dar respuesta a la siguiente interrogante ¿Cómo es el afrontamiento del inmigrante venezolano? Este estudio pretende como objetivo principal determinar el afrontamiento del inmigrante venezolano, además comparar los factores sociodemográficos género, edad, estado civil, tiempo de haber emigrado y estatus migratorio.

## MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación estuvo enmarcada bajo el método cuantitativo buscando medir la variable afrontamiento, ubicándose en un estudio de nivel descriptivo, donde la variable se expuso detallando sus características sin manipularlas intencionalmente. Así, se consideró bajo el modelo de estudio de campo, debido a que la medición de las variables se realizó en el contexto natural de los sujetos seleccionados. El diseño fue no experimental, transeccional descriptivo buscando medir la variable en un tiempo y momento único, sin intervenir ni manipular intencionalmente la misma.

La población estuvo conformada por inmigrantes venezolanos entre los 20 a 50 años, de ambos géneros. Se utilizó un muestreo no probabilístico accidental, en el cual los sujetos son elegidos de manera casual, de la población que está disponible y al alcance sin juicios previos por parte de la investigadora. Para determinar el tamaño de la muestra se empleó la fórmula para poblaciones infinitas (nivel de confianza = 95%; margen de error = 7%). Bajo este procedimiento, se obtuvo una muestra de 197 sujetos, de los cuales 133 fueron mujeres y 74 hombres.

Se usó el cuestionario adaptado al español por Cano et al. (2007) del instrumento creado por Tobin et al. (1989): el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI), el cual tiene una estructura jerárquica compuesta por ocho estrategias o dimensiones. Para su completación, la persona comienza por describir de manera detallada la situación estresante; después, contesta cada ítem según una escala tipo Likert de cinco puntos; las cuales definen la frecuencia de lo que hizo en la situación descrita. La adaptación quedó conformada con 40 ítems, y sus autores encuentran la misma estructura de ocho factores primarios. Mide las estrategias: resolución de problemas, reestructuración cognitiva, apoyo social expresión emocional, evitación de problemas, pensamiento desiderativo, retirada social y autocrítica.

El cuestionario es de carácter individual y su diseño se enmarca en el uso para poblaciones adultas. El tiempo de aplicación es entre los 20 y 30 minutos, considerando la facilidad de las instrucciones y la sencillez de los ítems. Las respuestas a los ítems se recogen mediante una escala tipo Likert de cinco puntos (0 = En absoluto; 1 = Un poco; 2 = Bastante; 3 = Mucho; 4 = Totalmente) que define la repetición de lo que hizo en la situación. Para su corrección, se suman los valores de los ítems, para cada tipo de estrategia, resolución de problemas (ítems 1,9,17,25 y 33); la dimensión autocrítica (ítems 2, 10, 18, 26 y 34), expresión emocional (3, 11, 19, 27 y 35), pensamiento desiderativo (4, 12, 20, 28 y 36), dimensión apoyo social (5, 13, 21, 29 y 37), reestructuración cognitiva (6, 14, 22, 30 y 38), evitación de problemas (7, 15, 23, 31 y 39) y retirada social (8, 16, 24, 32 y 40) y se transforma este de acuerdo a los percentiles, contenidos en el Cuadro 1, y su interpretación mostrada en el Cuadro 2.

**Cuadro 1**  
*Puntuaciones directas y percentiles del CSI*

Pc	REP	AUT	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES	Pc
1	1								1
2	2			0	0	0			2
3	3			1	1	1			3
4	4		0	1	2	2			4
5	5		1	2	3	2	0		5
10	6		3	4	4	4	1		10
15	8		4	5	5	5	2	0	15
20	10		4	6	6	6	2	1	20
25	11		5	7	7	6	3	1	25
30	12	0	5	8	8	7	3	2	30
35	13	1	6	9	8	8	4	2	35
40	14	2	7	10	9	9	4	2	40
45	15	3	8	12	10	9	5	3	45
50	16	3	9	12	11	10	5	3	50
55	16	4	9	13	12	11	6	4	55
60	16	5	10	14	13	12	7	4	60
65	17	6	11	15	13	12	7	5	65
70	18	7	11	16	14	13	8	5	70
75	19	8	12	16	15	14	8	6	75
80	19	10	14	17	16	15	9	7	80
85	20	12	15	18	17	16	10	8	85
90	20	14	16	19	18	17	11	9	90
95	20	16	18	20	19	18	13	11	95
96	20	17	18	20	20	19	13	11	96
97	20	18	19	20	20	19	14	11	97
98	20	20	20	20	20	19	16	13	98
99	20	20	20	20	20	20	16	15	99

Fuente: Cano et al. (2007)

**Cuadro 2**  
*Baremo de Interpretación (CSI)*

Percentil	Interpretación
65-100	Alto
45-60	Promedio
Menor a 40	Bajo

Fuente: Cano et al. (2007)

En lo referido a las propiedades psicométricas en su adaptación española por Cano et al. (2007), los 40 ítems resultantes, obteniendo la definitiva solución de ocho factores, que consiguió una explicación del 61 % de la varianza. (frente a los 72 que explicaban un 47% en el instrumento original), para la validez convergente cada estrategia se asoció con entre cuatro y seis de las otras estrategias de afrontamiento, salvo evitación de problemas, que lo hizo sólo con otras dos. Se comprobó utilizando las intercorrelaciones entre escalas y las correlaciones con

disposiciones de personalidad (NEO-FFI) y eficacia percibida del afrontamiento, evidenciando un alfa de Cronbach entre 0,63 y 0,89 en las ocho subescalas primarias en la adaptación en español, mientras que en la versión original mostró valores entre 0,72 y 0,94. En conclusión la escala CSI se presentó de forma válida y fiable en la evaluación de la utilización de estrategias de afrontamiento en una amplia variedad de situaciones.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los datos recolectados mediante la aplicación en línea del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) de Cano et al. (2007), se introdujeron en un programa estadístico computarizado que facilitó la corrección, utilizando estadísticas descriptivas que permitieron describir las estrategias de afrontamiento en función de su media ( $\bar{X}$ ) y desviación estándar (s); considerando el percentil (Pc) correspondiente a la media, tal como se plantea en el instrumento para su interpretación. Además, se aplicó la prueba de bondad de ajuste Kolmogorov-Smirnov que arrojó una distribución no normal de la muestra que participó en la investigación, por lo cual se emplearon pruebas no paramétricas: U de Mann Whitney para factores con dos puntos de comparación y la H de Kruskal Wallis para aquellos con más de tres aspectos a comparar.

**Tabla 1**

*Estadísticos descriptivos para el afrontamiento en inmigrantes*

<b>Dimensiones</b>	$\bar{x}$	S	Pc
Resolución de problemas	14,05	4,81	40
Autocrítica	6,12	5,28	65
Expresión emocional	9,90	5,39	55
Pensamiento desiderativo	13,55	4,98	55
Apoyo social	10,47	5,41	45
Reestructuración cognitiva	10,75	5,12	50
Evitación de problemas	7,65	4,656	65
Retirada social	7,13	5,15	80

De acuerdo con la Tabla 1, las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los inmigrantes venezolanos que conformaron la muestra de investigación, fueron la autocrítica, la evitación de problemas y la retirada social, que arrojaron un nivel alto, según la interpretación realizada al confrontar los resultados con el baremo de interpretación. Mientras que tuvieron un uso promedio la expresión emocional, el pensamiento desiderativo, el apoyo social y la reestructuración cognitiva. La estrategia menos empleada, con un nivel bajo, fue la resolución de problemas.

Entonces, al tener en cuenta lo referido por Tobin et al. (1989), los inmigrantes venezolanos tienden a usar con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento que forman parte de la evasión, es decir, preferirían mantenerse lejos de las personas y de su entorno cotidiano, pues para ellos es mejor no compartir los sentimientos con otros ni hablar sobre lo que puede representar una situación negativa o generadora de malestar. Serían sujetos que evitan incluso pensar en el problema, no porque no sea importante, sino para no experimentar emociones desfavorables; igualmente, no iniciarían las acciones oportunas que resolverían el conflicto.

Específicamente, la autocrítica alta corresponde a la autculpa y las ofensas hacia sí mismos. De acuerdo con Tobin et al. (1989), estos sujetos toman como base la situación

problemática y cómo les afecta, conduciéndole a juicios negativos respecto a su actuación, sus sentimientos o cómo se han manejado ante la misma. Es posible que los inmigrantes, considerando como generador de estrés su migración y las experiencias relacionadas con este proceso, asuman la culpa del estrés o las emociones negativas porque ellos mismos decidieron emprender el éxodo de Venezuela y cuando las vivencias no son completamente favorables, aparecen los autoreproches y la autoreprobación, pudiendo dudar incluso de si la decisión fue correcta.

Mientras que el alto uso de la evitación de problemas, una estrategia de evasión centrada en la emoción, indicó que los inmigrantes, según lo que explican Tobin et al. (1989), eluden pensar en la situación estresante, lo cual conlleva también a frenar las acciones que le den solución, quizá negando la existencia de un conflicto emocional al respecto. Probablemente, esto se debe al hecho de que, al estar fuera del país, se experimentan distintos sentimientos, propios del estrés aculturativo como refiere Achotegui (2008), y quizá la solución que las personas ven al mismo es regresar a Venezuela, lo que tampoco es un panorama oportuno; por lo cual prefieren eludir sus pensamientos y sentimientos, para continuar, gradualmente, con su proceso de adaptación dentro del país de acogida.

Respecto a la retirada social, su alto uso implicó que los inmigrantes que participaron en la investigación se inclinarían por la utilización de las estrategias de evasión centrada en las emociones con mayor frecuencia que el resto de las estrategias. En este orden de ideas, al contextualizar lo referido por Tobin et al. (1989), los sujetos de estudio prefieren aislarse de aquellas personas significativas que puedan tener algún tipo de asociación con las respuestas emocionales del proceso estresante. Es decir, se alejarían de amigos, familiares o de quienes asocien con la situación y los sentimientos negativos, como una forma de evitar el malestar; lo que pudiera hacerse minimizando el contacto físico si existe la oportunidad o no comunicándose con los otros por redes o los medios virtuales.

Conforme a lo referido por Cano et al. (2007), se evidenció en los inmigrantes venezolanos que participaron en la investigación una tendencia al manejo inadecuado centrado en la emoción, puesto que dos de las tres estrategias de afrontamiento más altamente usadas, la autocrítica y la retirada social, pertenecen a esta escala secundaria. Entonces, los sujetos tendrían un afrontamiento desadaptativo respecto de las emociones que sienten en cuanto a su situación como inmigrantes, a lo que les ha ido sucediendo durante su proceso de adaptación o las relaciones que tienen con otros; reflejado en la crítica, la inculpación y el cierre de sus sentimientos tanto hacia ellos mismos como hacia otros.

También se presentó, aunque con menos frecuencia, la evasión centrada en el problema, la cual según Tobin et al. (1989), se refiere a la renuencia a mirar la situación de una forma distinta, presentando estrategias cognitivas y conductuales para evitarla. En este sentido, usaron altamente la evitación del problema, como ya se ha explicado; con una frecuencia promedio el pensamiento desiderativo, orientado a ilusiones que tienden a distorsionar aquello que genera estrés, con la esperanza de que todo sea mejor o no estresante.

Dentro de este marco de consideraciones, se trae a colación lo expuesto por Cano et al. (2007), quienes explican que el uso de este tipo de estrategias implica un manejo inadecuado centrado en el problema, en el cual los inmigrantes venezolanos evitarían todo aquello que le genere estrés: situaciones, ambientes, trabajo, pensamiento sobre el problema, ocupándose en otras tareas más relajantes; aunque dado que el principal generador de estrés es la migración no es un escenario tan fácil de evitar, por lo que también tenderían a fantasear sobre la realidad, para darle una perspectiva optimista y de esperanza.

Por otro lado, el apoyo social y la expresión emocional tuvieron un uso promedio, como se muestra en la Tabla 1, lo cual implicó un empleo moderado de estrategias de afrontamiento de compromiso centrado en la emoción. Adaptando los postulados teóricos de Tobin et al. (1989), se puede afirmar que los inmigrantes venezolanos que participaron en la investigación, en algunas ocasiones, se comunican con personas que sean de su confianza y que con quienes tienen intimidad, como amigos y familiares; en un proceso que da apertura emocional y permite gestionar las reacciones emocionales sobre el estrés.

Al discriminar en las dimensiones, el uso promedio de apoyo social da cuenta de que estos sujetos, parafraseando a Tobin et al. (1989), se orientan, en ciertos momentos o con moderada frecuencia, a buscar el soporte emocional de personas que son significativas para ellos, porque necesitan contención emocional y transacciones interpersonales donde se generen manifestaciones de afecto, que les ayuden a sentirse queridos, apoyados en sus decisiones; además, que reconocen que cuentan con otras personas cuando tienen algún problema o se sienten mal por alguna experiencia.

En cuanto a la expresión emocional, los inmigrantes pueden recurrir a liberar y manifestar sus emociones, positivas y negativas, como una manera de desahogarse y de minimizar la tensión y el estrés asociado a la migración, al trabajo o a distintas situaciones que viven en cotidianidad. Al respecto, Cano et al. (2007), explican que comprende estrategias que les confiere al sujeto la posibilidad de manifestar las emociones que acontecen en el proceso de estrés, lo cual pueden hacer a solas, como un momento de alivio o con personas que sean de su confianza.

Para continuar, se tiene que, de las estrategias de afrontamiento de compromiso centrado en el problema, la reestructuración cognitiva fue usada en promedio, por lo que se afirma que los inmigrantes pueden tratar de alterar la transacción estresante, como refieren Tobin et al. (1989), de modo que la evalúen como menos estresante, buscando minimizar el impacto de la amenaza a través de mirarla con perspectiva positiva: los beneficios que trae la migración en cuanto a la economía, al crecimiento personal o la posibilidad de tener una mejor calidad de vida.

Aunado a lo anterior, la resolución de problemas fue la estrategia de afrontamiento menos usada, como se ve en la Tabla 1, tuvo un empleo bajo; lo que indicó que el grupo de participantes la tendencia a cambiar la situación estresante para eliminar la fuente de estrés parece no representar una opción viable. De acuerdo con los autores mencionados, la solución de un problema implica transacciones cognitivas-conductuales por parte de los sujetos para modificar su escenario; sin embargo, al considerarse la migración como el generador de estrés, la posibilidad de transformar el contexto en este punto particular es escasa; conduciendo más a la adaptación que al cambio.

Por consiguiente, habría de bajo a moderado manejo adaptativo centrado en el problema, lo que, explicado desde la perspectiva de Cano et al. (2007), indicaría que los inmigrantes venezolanos que participaron en la investigación pudieran trabajar en el cambio de pensamientos sobre su situación y proceso migratorio, para mirarla con una perspectiva optimista y de esperanza; aunque son conscientes de que no tienen posibilidad de actuar sobre la migración en sí misma, porque la condición de inmigrante no la pueden cambiar.

Estos resultados son diferentes a los que en su momento reportó la investigación realizada por Quishpe (2019), respecto a que la muestra de inmigrantes venezolanos que participó en su estudio, presentó mayor uso de la reestructuración cognitiva o evaluación

positiva de la situación, junto con la resolución de problemas; que este caso tuvieron niveles promedio y bajo, respectivamente. Del mismo modo, hubo discrepancias con los resultados de Matute y Nájera (2020), que encontraron como principal estrategia de afrontamiento la construcción de perspectivas positivas hacia su realidad actual.

Se considera apropiado presentar el aporte de Talarn et al. (2006), quienes explican que dentro del proceso migratorio se experimentan distintos eventos, positivos y negativos, que se van a convertir en un continuo generador de estrés, por lo cual es posible emular la migración con el estrés crónico, dado que es una amenaza permanente, perdurable en el tiempo que desencadena distintas emociones en los sujetos; las cuales al no ser manejadas adecuadamente y adaptativamente, como fue el caso de los participantes de la investigación, van creando un escenario que promueve el estrés, el duelo y no ayuda a la adaptación a la nueva cultura y al país de acogida.

En estos sujetos se evidenció lo referido teóricamente por Grinberg y Grinberg (1996), sobre la forma en la que la migración desestabiliza a las personas, porque más allá de la nacionalidad del inmigrante, del país que parta en su proyecto y al que decide llegar para comenzar una nueva vida; son muchas otras cosas las que quedan atrás: familia, amigos, comodidades, trabajo, vivienda, cultura, hábitos, normas sociales; porque en la nación de acogidas esto suele ser totalmente diferente y requiere de un enorme proceso de adaptación, además de que se vivencia un duelo intenso.

De esta forma, el estrés asociado a la migración, explicado por Achotegui (2009), como una transición que requiere de un reajuste en todas las áreas de la persona, implica también el uso de diferentes estrategias de afrontamiento que tienen como finalidad procurar una adaptación gradual a la nueva vida, enfrentando las experiencias negativas y aprendiendo de las positivas. Ciertamente, los inmigrantes venezolanos que participaron en la investigación mostraron diversas estrategias, que posiblemente le han surtido efecto en su esfuerzo por minimizar la percepción de estrés y para manejar sus emociones, así como la situación problema.

**Tabla 2**  
 Comparaciones según el estado civil

Variable predictora	Media del Grupo						H de Kruskal Wallis	
	Soltero (a) (n=150)		Casado (a) (n=43)		Divorciado (a) (n=4)		X <sup>2</sup>	Sig.
	$\bar{x}$	Pc	$\bar{x}$	Pc	$\bar{x}$	Pc		
Resolución de problemas	13,97	35	14,53	40	11,50	25	1,766	0,414
Autocrítica	6,65	65	4,37	55	4,75	55	6,815	0,033*
Expresión emocional	10,38	40	8,72	30	4,75	10	7,058	0,029*
Pensamiento desiderativo	13,43	55	13,91	55	14,25	60	0,239	0,887
Apoyo social	10,53	45	10,42	45	9,00	40	0,246	0,884
Reestructuración cognitiva	10,81	50	10,65	50	9,25	45	0,439	0,803
Evitación de problemas	7,58	65	7,51	65	12,00	90	3,425	0,180
Retirada social	7,01	80	7,39	80	8,75	85	0,592	0,744

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

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas asociadas al estado de los participantes en las dimensiones autocrítica y expresión emocional, las cuales se muestran en la Tabla 2. Primeramente, las personas solteras tuvieron un alto uso de la autocrítica, mientras que los divorciados y casados hacían un uso moderado de la referida estrategia; posiblemente porque al no tener una persona de confianza e intimidad como la implicada en una relación de pareja, tienden a inculparse o ser sus propios detractores, al considerar que no manejan adecuadamente las situaciones estresantes o las emociones asociadas con este escenario.

Un comportamiento similar fue reportado en la expresión emocional, pues los participantes solteros usaron con mayor frecuencia esta estrategia en comparación con los divorciados y casados; liberando y desahogando lo que sienten en relación a alguna situación que les genere estrés a amigos y familiares, puesto que no cuentan con pareja romántica. También es posible que las personas casadas eviten esta conexión íntima con el otro por temor a ser criticado o no comprendido.

Esta tendencia coincidió con lo referido Sacipa (2003), cuando explica que las personas que no tienen pareja, como viudos y solteros, parecen descuidar ciertos aspectos personales y se critican duramente a ellos mismos cuando no cumplen con alguna meta o no pueden contribuir al bienestar familiar. Además, según lo que describen Di-Collredo et al. (2007), en sus hallazgos, habría diferencias pues los sujetos en situación de desplazamiento sin pareja usaban con mayor énfasis las estrategias emocionales y aquellos con pareja las cognitivas; siendo distinto porque los migrantes que participaron en la investigación solteros emplearon la expresión emocional como una forma de compensar el estrés que podían sentir.

**Tabla 3**  
*Comparaciones según empleo*

Variable predictora	Media del Grupo				U de Mann Whitney	
	Sí (n=166)		No (n=31)		U	Sig.
	$\bar{x}$	Pc	$\bar{x}$	Pc		
Resolución de problemas	14,77	40	13,35	35	2344,500	0,431
Autocrítica	6,18	35	5,77	30	2454,000	0,682
Expresión emocional	10,01	40	9,32	35	2361,000	0,466
Pensamiento desiderativo	13,72	60	12,68	55	2268,500	0,295
Apoyo social	10,31	50	11,35	55	2287,500	0,326
Reestructuración cognitiva	10,81	50	10,39	50	2463,500	0,707
Evitación de problemas	7,80	60	6,87	51	2189,500	0,187
Retirada social	7,46	80	5,32	65	2000,000	0,049*

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

Según la información de la Tabla 3, los inmigrantes venezolanos que tienen empleo tuvieron un mayor uso de la estrategia de afrontamiento retirada social que aquellos que no poseen trabajo; puesto que dicho factor arrojó una diferencia estadísticamente significativa. En este sentido, tenderían a alejarse con más frecuencia de sus compañeros, amigos, familiares y personas cercanas cuando se encuentran en una situación estresante, quizá porque el trabajo funciona como una fuente de distracción.

De manera distinta, Chacón (2019), encontró en migrantes venezolanos que poseían empleo, pero estaban en la búsqueda de trabajo en Quito, Ecuador, el uso de estrategias

centradas en el problema: resolver su situación actual y poder contar con ingresos mediante un trabajo apropiado. Sin embargo, indicaron que la mayoría se inclinó por estrategias centradas en la emoción, como la evasión y el conformismo. Hay diferencias con el presente estudio, puesto que fueron los migrantes con empleo quienes usaron la retirada social, una estrategia que, según Cano et al. (2007), comprende un manejo inadecuado de las emociones.

Por otro lado, se realizaron comparaciones considerando los siguientes factores sociodemográficos: género (femenino-masculino), edad del sujeto (20 a 30 años, 31 a 40 años y 41 a 50 años), estatus migratorio (legal-ilegal), tiempo de haber emigrado (0-2 años, 2 a 4 años y más de 4 años), y la región del mundo donde estaban viviendo (Europa, Latinoamérica, Norteamérica); ninguno de los cuales arrojó diferencias estadísticamente significativas a un nivel de significancia de  $p < 0,05$  por lo que estos aspectos no eran mediadores en un mayor o menor uso de las estrategias de afrontamiento que fueron evaluadas en la investigación.

## CONCLUSIONES

El estrés generado por el proyecto migratorio en los inmigrantes venezolanos, conlleva al uso de distintas estrategias de afrontamiento que, desde su perspectiva, le permitirían minimizar el impacto que la situación general de distanciamiento de la familia y amigos, los cambios en la cultura y el entorno; así como los posibles problemas que aparecen como parte de la vida cotidiana; generan a nivel emocional, conductual y relacional.

Atendiendo específicamente a los resultados que permiten dar respuesta a la interrogante de la investigación, las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por los inmigrantes venezolanos fueron la autocrítica; se autoinculpan y autorreprochan sus problemas y conflictos individuales y sociales; la evitación de problemas, al no pensar ni actuar en la solución de conflictos como una manera de reducir la tensión que estos les generan; la retirada social, ya que eluden a sus amigos y familiares a quienes relacionan con sus respuestas emocionales negativas.

La resolución de problemas fue la estrategia menos usada por los inmigrantes, lo cual implicó que no se orientan de forma cognitiva-conductual a tratar de solventar sus conflictos o a manejar, cambiar o reducir los agentes generadores de estrés. Posiblemente, esto se deba a que reconocen que no pueden cambiar su condición de inmigrante y, paulatinamente, tratan de ajustarse a los nuevos aspectos de su vida. Por otro lado, la expresión emocional, el pensamiento desiderativo, el apoyo social y la reestructuración cognitiva, tuvieron un uso promedio.

También se realizaron comparaciones por factores sociodemográficos, encontrando que las personas solteras utilizaban más la autocrítica y la expresión emocional, en contraste de los casados que parecían usar más la resolución de problemas y los divorciados que se inclinaban por el pensamiento desiderativo. Mientras que quienes tenían empleo se inclinaron más por la retirada social que aquellos sin empleo, un grupo que utilizaba más la resolución de problemas, quizá como una manera de conseguir un trabajo estable. Cabe destacar que el género, estatus migratorio, tiempo de haber emigrado y la región del mundo donde estaban viviendo, no arrojaron diferencias estadísticamente significativas de importancia para el estudio.

Ahora bien, es recomendable que los inmigrantes venezolanos reciban acompañamiento psicológico, lo cual puede estar promovido por organizaciones no gubernamentales o grupos de apoyo en los distintos países de acogida; con la finalidad de obtener apoyo instrumental

que le ayude a reconocer los principales agentes generadores de estrés para trabajar sobre el manejo adaptativo de los mismos, de modo que su afrontamiento sea adecuado y productivo.

Se recomienda a futuros investigadores, teniendo en cuenta la diáspora venezolana, estudiar otras variables como el estrés migratorio, la ansiedad, la depresión, la calidad de vida, el bienestar psicológico, la satisfacción vital, entre otras; para ampliar el marco de conocimientos y el valor heurístico de las investigaciones sobre un grupo que sigue en crecimiento como es el de los inmigrantes venezolanos; que ayudaría a promover mejoras para llevar un proceso migratorio más amable con la salud mental.

## REFERENCIAS

- Achotegui, J. (2008). Duelo migratorio extremo: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Psicopatología y Salud Mental*, 7(1), 15-25. <https://www.fundacioorienta.com/wp-content/uploads/2019/02/Achotegui-Joseba-11.pdf>
- Achotegui, J. (2009). Cómo evaluar el estrés y el duelo migratorio. Escalas de evaluación de factores de riesgo en la migración. Aplicación al estrés y el duelo migratorio, Escala Ulises. Ediciones El Mundo de la Mente.
- Barrientos, E. (2018, diciembre 26). Estrés, el principal problema de salud mental en los migrantes. <https://www.uchile.cl/noticias/150475/estres-el-principal-problema-de-salud-mental-en-los-migrantes>
- Beltrán, T. (2014). Enfermedades psicosomáticas y estrés en el proceso de migración. (Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León). Nuevo León, México. <http://eprints.uanl.mx/7799/>
- Biondo, M. y Salas, A (2012). Estrés, ansiedad y depresión asociado a emigrantes venezolanos residentes en España. (Tesis de Grado, Universidad Central de Venezuela). Caracas, Venezuela. <http://saber.ucv.ve/handle/10872/19849>
- Blouin, C., Goncalves, M. y Jave, I. (2019). Una mirada a los impactos psicosociales en personas refugiadas y migrantes venezolanas alojadas en albergues en Lima (Perú). Diagnóstico rápido. Instituto de Democracia y Derechos Humanos de la Pontificia Universidad Católica del Perú y ACNUR.
- Cano, F., Rodríguez, L. y García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Española de Psiquiatría*. 35(1):29-39. <https://idus.us.es/handle/11441/56854>
- Chacón, G. (2019). Experiencias en la búsqueda de trabajo de inmigrantes venezolanos en Quito. (Trabajo de Investigación, Universidad Internacional SEK). Quito, Ecuador. <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3261/2/Presentacio%CC%81n%20TESIS.pdf>
- Di-Collaredo, C., Aparicio, D. y Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 1(2), 125-156. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>
- Ferrer, F, Palacio, J, Hoyos, O, Madariaga, C (2014). Proceso de aculturación y adaptación del inmigrante: características individuales y redes sociales. *Psicología desde el Caribe*, 31(3), 557-576. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21332837009.pdf>

- Freites, A. (2017). Encuesta sobre Condiciones de Vida Venezuela (Encovi, 2017). <https://www.ucab.edu.ve/wp-content/uploads/sites/2/2018/02/Presentaci%C3%B3n-Emigraci%C3%B3n-ENCOVI-2017-1.pdf>
- Gordon, M y Urdaneta, M (2020). Afrontamiento y bienestar psicológico en adultos con COVID-19. (Tesis de Grado, Universidad Rafael Urdaneta). Maracaibo, Venezuela.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Editorial Roca.
- Mateo, C y Ledezma, T (2006) Los venezolanos como emigrantes. Estudio exploratorio en España. Revista Venezolana de Análisis de Coyuntura, XII(2), 245-267. [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_ac/article/view/10661](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_ac/article/view/10661)
- Matute, A y Nájera, M (2020). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de los inmigrantes venezolanos radicados en la ciudad de Cuenca en el año 2020. (Tesis de Grado, Universidad de Cuenca). Cuenca, Ecuador. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/34852>
- Ministerio de Justicia y Derechos Humanos del Ecuador. (2010). Guía de Derechos Humanos y Movilidad Humana. Autor. <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=54188>
- Morán, M. (2005). Relación entre variables de personalidad y estrategias de afrontamiento del estrés laboral. Amarú.
- Quishpe, S (2019). Resiliencia y estrategias de afrontamiento en inmigrantes venezolanos. (Tesis de Grado, Universidad de Cuenca). Cuenca, Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/19143>
- Rondón, B., y Morales, R (2016). Diáspora venezolana, desde lo socioemocional: Dilemas migratorios. Revista Arjé. Edición Especial 12(23), 475-485. <http://bdigital2.ula.ve:8080/xmlui/bitstream/handle/654321/4236/art51.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sacipa, S. (2003). Lectura de los significados en historias del desplazamiento y de una organización comunitaria por la paz. Univ. Psicología. 2, 1, 49-56. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64720107.pdf>
- Solís, A (2005, febrero 3-5). Estrategias y mecanismos para el afrontamiento psicológico de la experiencia migratoria: dilemas, costos y complejidades. Ponencia presentada en el Seminario Internacional sobre Migración Transfronteriza. San José, Costa Rica. <https://ccp.ucr.ac.cr/noticias/migraif/pdf/solis.pdf>
- Talarn, A., Navarro, N., Rossell, L. y Rigat, A. (2006). Propuesta de especificadores diagnósticos vinculados al estrés y el trauma, una aportación a la nosología psicopatológica. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 11, 107-114. <https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/05/05.20062.Talarnetal.pdf>
- Tobin, D., Holroyd, K., Reynolds, R. & Wigal, J. (1989). The Hierarchical Factor Structure of the Coping Strategies Inventory. Cognitive Therapy and Research, 13(4), 343-361. <https://shorturl.at/bnoj3>

## NOTAS

1. Artículo de investigación derivado del Trabajo de Grado titulado: Afrontamiento en inmigrantes venezolanos, presentado en la Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela.

2. Los datos de esta investigación se encuentran almacenados y disponible en la Base de Datos de CINVEPSI.

### **CONFLICTO DE INTERÉS**

Los autores indican 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.