

SALUD MENTAL EN ADULTOS VENEZOLANOS TRAS MIGRACIONES DE ALTO RIESGO

Mental health in Venezuelan adults after high-risk migrations

EMILI CHACÍN-VALBUENA

Universidad Rafael Urdaneta. Maracaibo, Venezuela

E-mail: emilichacin1811@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-5235-8787>

DANIELA PÁEZ-GARCÍA

Universidad Rafael Urdaneta. Maracaibo, Venezuela

E-mail: danielapaez8@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-5404-4669>

RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo comprender la salud mental de los adultos venezolanos tras migraciones de alto riesgo, al considerar la salud mental como la condición de bienestar que poseían las personas para enfrentar la migración (OMS, 2022). Este estudio se realizó a través del paradigma interpretativo, con metodología cualitativa y método fenomenológico. Se seleccionaron por conveniencia nueve informantes que, por medio de la entrevista semiestructurada, brindaron información necesaria para ser analizada mediante la categorización y triangulación de expertos. En general, los informantes vivieron experiencias riesgosas que ocasionaron la aparición de shock, traumas, miedos, angustia, y que aumentaron en el país de destino debido a la adaptación a un lugar desconocido, sumado a otros síntomas psicológicos como inestabilidad emocional y niveles altos de estrés, a causa del proceso migratorio en general, en el que estas personas sacrificaron aspectos de su vida y su bienestar para así tener un mejor futuro.

Palabras clave: Migración, alto riesgo, salud mental, venezolanos, bienestar.

ABSTRACT

This research aimed to understand mental health in Venezuelan adults after high-risk migrations, considering mental health as the condition of well-being that people possessed to face migration (WHO, 2022). This study was conducted through interpretive paradigm, with qualitative methodology and phenomenological method. Nine informants were selected by convenience who, through semi-structured interview, provided necessary information to be analyzed through expert categorization and triangulation. In general, the informants lived through risky experiences that caused shock, trauma, fear, and anguish, which increased when living in the country of destination due to the adaptation of an unknown place, adding other psychological symptoms such as emotional instability and high levels of stress, due to the general migration process, in which these people sacrificed aspects of their life and well-being in order to have a better future.

Keywords: *Migrations, high-risk, mental health, Venezuelans, wellbeing.*

COMO CITAR: Chacín-Valbuena, E. Páez-García, D. (2025). Salud mental en adultos venezolanos tras migraciones de alto riesgo. *Sistemas Humanos*, 5(1), 104-121.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de los siglos, desde la prehistoria, el humano se caracterizaba por ser nómada y errante, y así poblar los diferentes continentes del planeta Tierra. Esta llamada expansión de la humanidad se pudo clasificar como una de las primeras migraciones históricas existentes, llevada a cabo por el hombre primitivo. Se define migración, según la Organización Mundial de las Migraciones (OIM, 2006), como “el movimiento de población hacia el territorio de otro Estado o dentro del mismo que abarca todo movimiento de personas sea cual fuere su tamaño, su composición o sus causas” (p. 38). De igual modo, millones de años más tarde, se han llevado a cabo diferentes procesos migratorios en distintas comunidades, debido a diferentes causas, ya sean políticas, económicas, culturales, entre otras.

Para ejemplificar, en a tiempos más cercanos, más específicamente en la mitad del siglo XX, se observó un fenómeno migratorio extenso de mano de los europeos, en el cual los países del viejo continente, como España, Italia y Portugal, pasaron de ser receptor de inmigrantes, para luego trasladarse a países latinoamericanos, principalmente Venezuela, Colombia o Argentina. Según González-López et al. (2010), luego de la II Guerra Mundial, aproximadamente 6,3 millones de europeos emigraron de sus hogares, buscando mejor calidad de vida, demostrado en la riqueza cultural observada en dichos países americanos hoy en día.

Estas migraciones no sólo se vieron en Europa, sino que años más tarde, el país vecino de Colombia le dio cabida a un gran éxodo a consecuencia de conflictos armados y políticos, teniendo como resultado el desplazamiento forzado de miles de colombianos. Ruíz (2011) encontró que, en su mayoría, en este fenómeno, la vida de estas familias corría peligro y buscaron refugiarse en países fronterizos. A diferencia de la migración europea, esta no fue planificada debido al contexto de violencia en el que habitaba dicha población.

Ahora bien, hablando de este tipo de acontecimientos, más específicamente en Venezuela, se tiene que este país recibió a una gran cantidad de poblaciones extranjeras; según De La Vega (2003), a partir de la década de los 30, Venezuela se volvió atractiva para los inmigrantes ya que se percibía como un país próspero, que contaba con un crecimiento económico constante, una óptima situación política y ofrecía seguridad. Sin embargo, debido al declive económico y político del mismo, el crecimiento de la inseguridad criminal y la falta de servicios básicos como electricidad y agua, la población venezolana empezó a optar por dejar sus tierras en búsqueda de un futuro estable, en destinos como Colombia, Panamá, Chile y, principalmente, Estados Unidos, generándose así el éxodo venezolano.

Para el 2019, ya 3,7 millones de venezolanos se encontraban en el extranjero, cifras que aumentaba con el pasar de los años (Gandini et al., 2019). El comienzo del proceso migratorio venezolano se dio de manera planificada; las familias se desplazaban por vías legales hacia su destino, con opción a pedir residencia en el país de llegada, bien por asilo político o humanitario, sin importarles el veredicto de no volver a pisar tierra venezolana, y dejar atrás familiares, amigos. La Agencia de la ONU para los Refugiados (ACNUR, 2022) reportó que, alrededor de seis millones de venezolanos se encontraban refugiados fuera del país, de los cuales más de 970.000 solicitaron asilo político en diferentes países del mundo.

No obstante, la migración venezolana se volvió radical, extremista y desesperada, y se convirtió en migraciones de alto riesgo, con rutas peligrosas e inhumanas. Se tiene que, para los años 2021 y 2022, una de estas alternativas migratorias fue primeramente en las fronteras mexicanas con Estados Unidos, más específicamente cruzar el Río Bravo, localizado en el norte de México. En este, miles de venezolanos lo hicieron de manera ilegal hasta llegar al estado de Texas, hasta entrar a cárceles y refugios en espera del asilo y protección gubernamental. La Embajada de Venezuela en los Estados Unidos (2022) estimó que para el 2021, 108.000 venezolanos ingresaron al país norteamericano a través de esta vía. Sin embargo, esta acción trajo consigo múltiples amenazas para aquellos que optaron por ella: abuso sexual, secuestros, estafas y hasta fallecimientos fueron algunos de los riesgos a los cuales se enfrentaron los inmigrantes de Venezuela y, lamentablemente, la población siguió viéndola como una vía plausible durante más de dos años, por ser mayor el grado de necesidad de abandonar el país. La OIM (2022a), refirió que, para julio del 2022, alrededor de 136 venezolanos habían fallecido en esta zona fronteriza.

Por otro lado, desde comienzos del 2022, otra opción para los venezolanos fue cruzar la ruta del Darién, un tramo de selva limitado por Panamá y Colombia, muy bien llamado la Tierra de Nadie. Dichos caminos verdes fueron utilizados durante años por otras poblaciones, como las haitianas, pero para el último año, el flujo de venezolanos que cruzaba el tapón del Darién creció exponencialmente; según la OIM (2022a); las estadísticas panameñas confirmaron que, para el inicio del año 2022, alrededor de 8.456 venezolanos eligieron este recorrido como recurso migratorio. Al igual que las fronteras mexicanas, esta ruta presentaba una inmensidad de peligros relatados constantemente en las noticias. Polo Alvis et al. (2019), relataron que esta selva traía consigo animales salvajes listos para atacar, enfermedades transmitidas por insectos y una inmensa actividad criminal que utilizaba el Darién para actos delictivos como secuestros, violaciones, trata de personas, robos, contrabando, con una travesía de alrededor de 6 a 15 días. Además, UNICEF (2021), reportó que, había crecido la violencia sexual basada en género para intimidar a mujeres y niños. De igual modo, se optaron por otros caminos en países latinos, como el desierto de Atacama para poder llegar a Chile; según la Organización Mundial de las Migraciones (2022) los inmigrantes se expusieron a condiciones climáticas que podían alcanzar temperaturas de hasta diez grados centígrados, así como a presentar robos, explotación y abusos sexuales por parte de grupos criminales. También, el paso hacia la ciudad colombiana de Cúcuta, atravesando esta zona fronteriza con el estado Táchira, fue de gran regularidad para venezolanos. Según Zambrano et al. (2020), para el 2018 este flujo migratorio alcanzó los 865.000 venezolanos, y trajo como consecuencia una atención humanitaria complicada, debido a las limitadas capacidades de las ciudades fronterizas.

A pesar de ello, una gran parte de la población venezolana, como aquellos que han querido emigrar hacia Estados Unidos u otros países como Chile y Colombia, hicieron caso omiso a todas las noticias desgarradoras que expusieron las múltiples calamidades que se vivenciaban al cruzar por estas vías, y tomarlas como su mejor opción ya que fueron consideradas las rutas más económicas, en las cuales no requirieron tener visa para llegar a su lugar de destino a toda costa y cumplir con su deseo migratorio.

López (2007) expone que:

En los últimos años hay más tráfico internacional de personas, más abusos en contra de los migrantes, y un mayor costo de la migración con efectos negativos para los inmigrantes, sus familias y sus comunidades, pues al aumentar las dificultades para poder migrar de manera autónoma y documentada con el apoyo de redes solidarias, los migrantes recurren o se vuelven presa fácil de las redes clandestina. (p.52)

No cabe duda que, aunque el ser humano siempre se ha trasladado de zona en zona, el venezolano, sin importar los factores de riesgos, empezó a ver el irse de su territorio natal como obligatorio, con diferentes maneras, cada vez más perjudiciales. Como se plasmó anteriormente, las nuevas formas de emigrar alcanzaron un nivel de osadía indescriptible, e hizo que fuera imposible negar la existencia de posibles repercusiones en la persona, luego que esta finalizara su recorrido migratorio; sin embargo, variaba dependiendo del individuo, sus experiencias y sus herramientas de afrontamiento. Por lo cual, se pudo entender que los venezolanos no tomaban en cuenta dichas afecciones, aceptándolas como consecuencias necesarias para un supuesto mejor futuro.

Luego de estudiar los peligros de estos trayectos extremos, y considerar que las personas conocían los efectos adversos de estas migraciones de alto riesgo, se planteó la pregunta ¿Cómo es la salud mental en adultos venezolanos tras migraciones de alto riesgo? Una forma de explicar el porqué de las migraciones internacionales, como fue el caso expuesto de los venezolanos, se debió al aporte de la teoría de las redes migratorias de Massey et al. (1987), quienes expusieron que estas redes conectaban a los individuos con migrantes pasados y con nativos del país elegido para emigrar, a través de lazos familiares o amistosos. Dichos lazos influyeron en la decisión de emigrar por la existencia de conocidos que se trasladaron a dicho país, tiempo antes.

Para Salas Luévano (2009), estos conocidos daban apoyo económico, alojamiento e información, lo que dio origen a las migraciones en cadena. Además, Izcara Palacios (2010) propuso que, para esta teoría, el nacimiento de las relaciones con las comunidades del país de destino favorecía el éxodo en gran magnitud.

Asimismo, se ha estudiado que el proceso migratorio traía consigo múltiples consecuencias a nivel psicológico en los individuos. Achotegui (2009), expuso que la migración podía causar en la persona un nivel alto de estrés, duelo migratorio, pérdida de su país, cultura y seres cercanos. De igual forma, Álvarez Arenas (2019), encontró que la migración pasaba a ser un cambio de vida estresante, con efectos tanto físicos como mentales en los sujetos. Igualmente, Díaz Rodríguez (2017) relató que, luego de la migración, había mayores probabilidades de sentir frustración, miedo e indignación. La xenofobia, racismo, desempleo y soledad creaban en el inmigrante un gran nivel de vulnerabilidad; además, vivencias traumáticas propias de este proceso, favorecían la aparición de enfermedades mentales, como depresión, ansiedad, y el Síndrome de Ulises, caracterizado por estrés crónico ante el miedo existente en estos procesos migratorios y el asentarse en un nuevo país.

Según la Sociedad de Ayuda al Inmigrante Hebreo (HIAS, 2022), las migraciones afectaban también la capacidad que poseían las personas para relacionarse con su entorno, con pérdida de la esperanza debido a eventos traumáticos vivenciados durante el proceso migratorio, aumento de la ansiedad y el agobio, la inseguridad en su adaptación en el país de acogida. Asimismo, los inmigrantes presentaban múltiples factores estresores que se desarrollaban a partir de la llegada a sus destinos, como por ejemplo el desempleo, falta de protección, discriminación, entre otros, contemplándose así que el inmigrar no calmaba la angustia que los llevó a movilizarse de su país de origen, sino que se trasladaba hacia otras razones, las cuales afectaban en su nueva vida. Esta situación llevó a inferir la presencia de una perturbación en la salud mental de los individuos que atravesaron por esta experiencia y que afectó su día a día post migración.

La Organización Mundial de la Salud (2022) definió la salud mental como la condición de bienestar mental que poseían las personas para enfrentar las circunstancias de su vida,

y que alentaban al desarrollo de sus capacidades y habilidades para tomar decisiones más óptimas, tener efectivas interrelaciones y un adecuado desempeño en el ambiente que los rodea, tanto de forma individual como comunitario. Sin embargo, algunos de los factores que aumentaron el riesgo de estos inmigrantes fueron atravesar por situaciones económicas, sociales y geopolíticas devastadoras que, en concordancia con el tema de esta investigación, eran las circunstancias por las que las personas se exponían a este tipo de migraciones en búsqueda de un futuro con mayores oportunidades.

De esto se pudo inferir que, en la mayoría de los casos las personas solían creer que la pertenencia a ese porcentaje de probabilidad de que algo grave atente contra su vida, como se ve en las noticias, pueda ser nula, debido a que van con un pensamiento de optimismo diciendo “eso no va a pasarme a mí”; lo que no tenían previsto es que, en este tipo de procesos en cuanto a migraciones de alto riesgo, la personas indudablemente se exponen a peligros que en la mayoría de los casos no pueden manejar, ni defenderse. Según HIAS (2022), el simple hecho de sobrevivir o de ser testigo de este tipo de acontecimientos graves que pone en riesgo tanto la propia vida como la de los seres queridos, origina en los individuos sentimientos exacerbados de horror, miedo e incluso la pérdida de control en el manejo de emociones que pueden afectar el funcionamiento adaptativo de la persona e ingresar en lo que se conoce como estrés postraumático.

Aunque las personas en la actualidad se han vuelto más responsables sobre su salud mental, todavía se observa que sigue presente el tabú sobre asistir a terapia psicológica y buscar ayuda para atender problemas mentales; porque al tomar en cuenta este aspecto, pareciera que existe una especie de retroceso en cuanto al tema: emigrar por medio de vías tempestuosas aún a riesgo de su bienestar. De igual modo, el análisis de la situación, parte de la premisa de que estos emigrantes creían contar con los medios de afrontamiento y supervivencia necesarios para llevar a cabo estas rutas, llena de riesgos o que, sencillamente, no tomaron en cuenta la amplia y diversa cantidad de noticias que narraban experiencias de terceros durante sus travesías.

Tomaron una postura sin medir las consecuencias a nivel físico y psicológico que le podían causar tanto a ellos como a sus familiares, y se embarcaron en experiencias que trajeron consigo efectos no esperados en ellos, un malestar más allá de lo orgánico, hospedado en su psique, que complica su adaptación a un nuevo país fuera, superior a lo usual, ya que como se ha observado a lo largo de la historia, las migraciones traen consigo choques culturales, por la diferentes costumbres, distintas maneras de vivir, la contraria forma de ser de las personas e incluso la presencia de cambios en el clima, aspectos que son en la mayoría de los casos totalmente diferentes a lo que la persona estaba habituado en su anterior territorio y que hace que tenga que reorganizarse desde cero para obtener una óptima adecuación a su nuevo estilo de vida.

Por consiguiente, para darle respuesta a lo que el objetivo principal de esta investigación plantea, que fue comprender la salud mental de los adultos venezolanos tras migraciones de alto riesgo, se buscó proporcionar información relevante desde un enfoque vivencial en el que los informantes pudieran narrar y dar a conocer cómo su proceso migratorio ha podido influir en su salud mental, a partir de los motivos que los llevaron a exponerse y a tener como principal alternativa estos caminos inseguros que, aunque se hayan impuesto nuevas leyes para controlar el ingreso ilegal de inmigrantes, se han seguido utilizando y, probablemente, se buscarán nuevas vías que impliquen altos riesgos para sus vidas, por lo que la Embajada de Venezuela en los Estados Unidos (2022) expuso que los venezolanos que traten de llegar de

forma ilegal a los Estados Unidos serían retornados nuevamente a México. Como consecuencia de esto, se considera un tema importante evaluar los posibles traumas, duelos en pausa, aparición de niveles de ansiedad y cualquier tipo de impacto que pudieron haber puesto en peligro la salud mental de los individuos a causa de este tipo de migraciones desde su experiencia en el proceso a partir de su toma de decisión inicial hasta la llegada final al lugar seleccionado para vivir.

Del mismo modo, se pretende ofrecer a los psicólogos una visión, entendimiento y un acercamiento más humano sobre la magnitud de la afectación a nivel psicológico de estas personas con este tipo de vivencias, para que así su abordaje en la intervención pueda ser más óptimo, obtener un panorama amplio de las múltiples desventajas y situaciones desfavorables que pudieron ser sumamente perjudiciales para la salud mental de estas personas, acompañado del hecho de que algunos caminos migratorios mencionados anteriormente, tales como el Río Bravo y la selva de Darién son prácticamente recientes en la población venezolana, cuyo resultado es el hecho de que aún se tienen dudas y preguntas sobre su impacto en la población venezolana por la falta de investigación.

MATERIALES Y MÉTODOS

Debido al propósito de estudio, se utilizó la metodología cualitativa en vista de que esta trabaja bajo un enfoque netamente interpretativo del comportamiento de los seres humanos y su discurso. De este modo, dentro de la variedad de métodos cualitativos, se eligió el diseño fenomenológico, ya que esta investigación se enfocó en un fenómeno social, con el cual fue posible el estudio de las experiencias de los informantes antes, durante y después de sus migraciones de alto riesgo, a través de relatos por medio de la narración oral, reconstruir sus vivencias desde su propia interpretación y subjetividad, con la ventaja ser expresadas por las mismas personas que las vivieron, las cuales se dieron a conocer por medio de su realidad, y así obtener una descripción de la perspectiva individual de las personas que permitiera comprender y analizar el fenómeno de estudio que en este caso es la salud mental, con el fin de descubrir los aspectos en común que tengan tales vivencias.

Asimismo, se seleccionó una cantidad de nueve informantes residenciados en Estados Unidos, Chile y Colombia, elegidos por conveniencia, debido a las particularidades de las características demográficas tomadas en cuenta, las cuales fueron: individuos que se encontraban en el rango de edad de entre 21 a 45 años, procedentes de Venezuela, y que hayan emigrado a través de las siguientes vías de alto riesgo: la selva del Darién en Panamá, el Río Bravo en México, el desierto de Atacama en Chile y la frontera venezolana con Cúcuta, ya sea en solitario o acompañado de sus familiares o amigos.

Para la recolección de esta información se eligió hacer entrevistas semiestructuradas, ya que sirvieron de guía para la persona sobre qué debía comentar, pero sin quitarle la libertad de decir lo que de forma unipersonal creyese que fuese pertinente. Asimismo, las entrevistas se realizaron a través de video llamadas individuales, las cuales fueron grabadas con el consentimiento expreso de los participantes, se creó un ambiente agradable y de confianza con las investigadoras, las cuales llevaron a cabo el proceso de entrevista junto con los informantes para obtener la mayor cantidad de datos posibles, a través de una serie de preguntas concernientes y abiertas que variaron según las respuestas que fueron emitidas, entre ellas: ¿Qué te motivó a irte del país?, ¿cómo consideras que era tu salud antes de migrar?, ¿cómo creíste que iba a ser el proceso de migración?, ¿cómo fue tu experiencia migratoria?, ¿cómo crees que esa experiencia ha influido en tu adaptación al nuevo país?, ¿de qué manera

consideras que tu migración causó efectos en tu salud?. Luego de haber obtenido la información necesaria a través de la narrativa de la persona, fueron transcritas de manera textual estas entrevistas, para considerar todo lo comentado por cada informante, así como sus gestos y el lenguaje corporal que acompañaron sus respuestas.

Finalizada la transcripción de las entrevistas, se llevó a cabo la categorización de tipo emergente de cada una de ellas, se agrupó el discurso de los informantes en diversas categorías y sub categorías en base a la interpretación y el análisis de las autoras, con el fin de extraer datos que respondieron a la pregunta de investigación, a fin de hallar el contraste o asociación de la información. Seguido de esto, se aplicó la técnica de triangulación, de la mano de tres expertos, cuya área de experticia era la ayuda terapéutica a inmigrantes a través de Organizaciones No Gubernamentales. A estos se les hizo entrega de las categorizaciones de tres entrevistas a cada uno para que ellos pasaran a corroborar y comparar sus visiones sobre los resultados y tener de esta forma un estudio más amplio del fenómeno y aproximado a la realidad.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Luego de haber realizado las entrevistas planificadas a nueve informantes que cumplieron con las características sociodemográficas necesarias y planteadas para la investigación, seguido de la elaboración de las categorizaciones y triangulaciones pertinentes, se hallaron los siguientes resultados que contribuyeron a la pregunta de investigación, estos fueron clasificados de la siguiente manera:

Figura 1
Salud mental en adultos venezolanos tras migraciones de alto riesgo



Categoría Bienestar Psicológico: Se define como aquella fortaleza mental y emocional de las personas que les brinda un sentimiento de satisfacción y tranquilidad, les ayuda a sobrellevar las demandas del día a día, y a desenvolverse en las distintas áreas de su vida de forma adaptativa. Como subcategorías se encontraron: sentimientos y emociones pre-migración, sentimientos y emociones durante la migración, sentimientos y emociones post-migración, pensamientos pre-migración, pensamientos durante la migración, pensamientos post-migración y estado mental.

Subcategoría Sentimientos y emociones pre-migración: Respuestas afectivas que pueden repercutir en el estado de ánimo de la persona en reacción a estímulos externos vivenciados antes de emigrar al país de destino, en el siguiente hilo discursivo de los informantes:

“En Venezuela no se gana mucho, pero, o sea, estábamos bien.” (I6, L:110)*

“Si hasta cierto punto, yo siempre he sido flaco toda mi vida y había adquirido un poco de peso por el estrés.” (I5, L:60)*

“Emocionalmente era donde estaba el conflicto.” (I2, L:100)*

Subcategoría Sentimientos y emociones durante la migración: Respuestas afectivas que pueden repercutir en el estado de ánimo de la persona en reacción a estímulos externos que vivenciaron durante el trayecto hacia el país de destino, mostrado en las siguientes verbalizaciones:

“El mayor miedo fue casi llegando a San Cristóbal que obligado nos tenía que escoltar un policía.” (I5, L:84)*

“Entonces todas esas emociones te atrapan, te atrapan en ese momento y tu mente se te pone en blanco y quieres llegar, quieres tirarte.” (I3, L:51-52)*

“Porque de verdad que era una cosa angustiante.” (I8, L:88)*

Subcategoría Sentimientos y emociones post-migración: Respuestas afectivas que pueden repercutir en el estado de ánimo de la persona en reacción a estímulos externos que vivenciaron estando en el país de destino o a consecuencia de la migración. Sobre esta subcategoría, se tomaron las siguientes líneas:

“Tengo mi tristeza por no ver a mi familia, tengo nostalgia, no te lo voy a negar, acá se gana bien, si se pueden hacer planes a futuro, lo que pasa es que uno tiene que sacrificarse.” (I6, L:125-127)*

“Te digo que mentalmente sí, porque, o sea, me creó como un temor como ser humano ¿me entiendes? Al ver tanta maldad, y al ver tantas cosas que yo veo, y vi, en ese momento, que eso me crea a mí una cierta desconfianza.” (I3, L:294-295)*

“Si claro, súper feliz de mi decisión, de echar pa’ lante, fue una decisión como que de un día para otro.” (I1, L:121)*

“Si me he visto un poquito afectada, más que todo mis emociones.” (I9, L:101)*

Subcategoría Pensamientos pre-migración: Ideas y representaciones mentales creadas de la realidad, elaboradas a raíz de acontecimientos vividos antes de emigrar. Como ejemplo, se mostraron los siguientes fragmentos verbales:

“En Venezuela, la mentalidad en la que uno siempre estaba era pendiente de la comida, que alcanzara, de que pudiéramos cubrir todas las necesidades.” (I4, L:124-125)*

“O sea, era una locura.” (I6, L:156-157)*

Subcategoría Pensamientos durante la migración: Ideas y representaciones mentales creadas de la realidad, elaboradas a raíz de acontecimientos vividos durante el proceso de migración. Al respecto, se tomaron las siguientes líneas:

“Dios mío, ojalá valga la pena todo lo que estoy haciendo, porque yo estoy arriesgando mi vida, es mi vida que yo estoy arriesgando por venirme por acá.” (I2, L:115-116)*

Subcategoría Pensamientos post-migración: Ideas y representaciones mentales creadas de la realidad, elaboradas a raíz de acontecimientos vividos en el país de destino o antes de arribar a éste. Como ejemplos de esto, se tuvo:

“Pues abrió otro punto de vista de que a pesar de que tú estés lejos y estés haciendo dinero, pero estás lejos de los tuyos.” (I2, L:115-116)*

“Si lo he pensado en mis momentos de crisis, me voy a deportar, me deporto y ya.” (I9, L:114)*

“Mentalmente ehheh el estrés o la pensadera, lo que uno vive, aja ya llegué ¿y ahora?, a empezar de cero. (I4, L:155-156)*

Subcategoría Estado mental: Propiedad que determina el funcionamiento emocional y cognitivo de la persona. A modo de ejemplo, se eligieron las siguientes partes del discurso:

“Pero cuando yo llegué acá, o sea, estaba como que, en shock, andaba ido, no asimilaba nada, los parques, los estadios, los centros comerciales, o sea, nada me llenaba, nada, andaba como ido pues.” (I6, L:71-73) *

“Y yo estaba tan traumatizado con eso de la selva, que cuando yo me monté en ese autobús por primera vez, yo veía que todo el mundo me miraba a mí, y vi a unas personas sentadas en la parte de adelante, y yo veo que la persona venía hablando su idioma su inglés, y venia peleando, y como yo venía de leer las noticias, y venia traumatizado, yo sentí pánico, sentí un pánico pero porque veo afectado de todo lo que vi, de ver como tus mismos paisanos, de ver como tus misma gente, o las mismas personas te venden para que te roben y te quiten la vida, entonces ya uno viene mentalmente dañado, pero ya poco a poco, tú ya te estas adaptando al país, y ya tú vas, ¿Cómo se dice? No es que se te cura, porque realmente eso nunca se te va a olvidar, pero si tratas de ceder un poco.” (I3, L:319-326)*

“Fue un proceso de estrés, de fortaleza mental.” (I1, L:37)*

“Me he visto un poquito afectaba con mi salud mental, por un mes estuve con una psicóloga como 5-6 consultas.” (I9, L:95-96)*

Categoría Herramientas de afrontamiento personales: Recursos individuales que posee cada persona para poder enfrentarse y sobrellevar diversas situaciones que se presenten en el proceso migratorio, para la adaptación, expresados en las siguientes líneas:

“Siempre he sido muy fan del anime, y siempre me he guiado mucho con esos personajes que siempre quieren luchar luchar luchar y nunca se rinden, y tengo eso dentro de mí, que, si le pongo fe y moral, las cosas se hacen.” (I1, L:71-73)*

“Pero yo mentalmente me vine preparado con mucho conocimiento de cómo era la vida allá tenía muchos amigos, familia.” (I4, L:161-162)*

“Cuando yo me decidí irme a Estados Unidos, yo ya tenía algo, ya tenía un poco de lo que ya es emigrar.” (I3, L:42-43)*

Categoría Inconformismo venezolano: Condición de las personas al no estar a gusto con la situación política, económica y social de Venezuela. Como ejemplo, se tienen las siguientes representaciones:

“Como ser humano, como padre, yo siento que en Venezuela no tengo, o sea, un avance, siempre tengo que andar en la misma situación para poder sobrevivir el día a día y no

tengo, o sea, lo más importante son mis hijas, entonces yo quiero que mis hijas tengan un futuro y en Venezuela, no te lo niego, si se vive, no podía darle lo que mis hijas necesitan.” (I3, L:10-14)*

“Porque necesitaba abrirme más, y no iba a ser aquí en Venezuela, no hay chance, porque o sea si yo trabajo de lo que me gradué, no hay vida, estem, necesito irme a otro país, que de verdad haya oportunidades, como que yo trabaje en lo que sea, o sea de lo que sea al principio pero que le vea frutos pues, entonces, Estados Unidos fue una opción.” (I2, L:94-97)*

“Fue por asuntos políticos, me tuve que ir del país, y por los problemas de la luz, y esas cosas.” (I1, L10)*

Categoría Experiencia migratoria: Conjunto de vivencias y conocimientos que se van adquiriendo a medida que se incursiona en el trayecto migratorio y la llegada final al destino escogido. Como subcategorías se encontraron: expectativas, vivencias de la ruta, aprendizaje, adaptación en el destino y choque cultural.

Subcategoría Expectativas: Creencias sobre lo que se suponía sería la experiencia del proceso migratorio de la persona, según ideas propias o de terceros. Esto puede observarse en las siguientes expresiones del discurso de los informantes:

“O sea, yo creí que iba a ser así mismo como estoy viviendo, que iba a ser difícil ya que estamos saliendo de un país medio complicado a otro país con una cultura muy diferente, con otras reglas.” (I1, L:23-24)*

“Bueno, siempre me dijeron que era muy difícil la selva, siempre me dijeron que no la iba a pasar, siempre me dijeron que no podía, y como yo dije yo sí puedo yo sí puedo y así me fui y bueno, fue muy difícil, la verdad es que lo que uno no cree, o sea vos crees que es difícil pero no cree que tanto.” (I7, L:24-26)*

“Nos dijeron que el paso era lo mejor, que no íbamos a caminar.” (I8, L:31-33)*

Subcategoría Vivencias de la ruta: Circunstancias, situaciones o acontecimientos vividos durante la vía migratoria, ya sean personales o grupales. Como ejemplo, se tomaron las siguientes unidades de información:

“También vi morir a un señor, nos lo conseguimos de día, quedó ciego, era un señor que se asustó mucho por subir una montaña que tenía que subir y se le fue la vista.” (I4, L:67-69)*

“Pero si es muuuy peligroso, hay muchos precipicios, él bebe se me descompensó mucho por el tiempo que nos quedamos sin comida y no había donde comprar obviamente, se me descompensó y tuvieron que sacarlo a el primero que yo y cosas, así pues, ¿Qué vi? Peligro, peligro si hay muchísimo peligro, precipicios, cosas difíciles de pasar, el río.” (I7, L:68-71)*

“Ya cuando llegué a Estados Unidos tuve la mala suerte que estuve siete meses preso.” (I1, L33)*

Subcategoría Aprendizaje: Proceso de adquisición de nuevos conocimientos, conductas, desarrollo de habilidades, a causa de las experiencias vividas en el proceso migratorio. En esta subcategoría se observan algunas de las siguientes líneas:

“Fue una bendición estar tanto tiempo preso ya que la única forma de haber de hablar con las personas era el inglés y me comuniqué en inglés, empecé a aprender inglés, ehheh porque también estuve trabajando en la cárcel, en la cocina, y ahí las mujeres me explicaban como era el país, como había que adaptarse, las cosas a seguir, las cosas que no hacer, las cosas que eran legales, las que no eran legales, que eso me ayudó mucho a salir y estar adaptado al país.” (I1, L:40-44)*

“Lo bueno de Estados Unidos es que te enseña a ser una buena persona, o sea, mentalmente.” (I3, L:217-218)*

Subcategoría Adaptación en el destino: Reajuste de las condiciones individuales de la persona para habituarse al nuevo lugar que escogió como destino para asentarse. A modo de ejemplo, se encuentra:

“Si me costó un poquito adaptarme más que todo, yo estaba aquí sola, mis papás todavía están en Venezuela.” (I9, L:85-86)*

“Pero yo el proceso de adaptación, todavía no me he adaptado acá, estem, tengo ocho meses acá y te puedo decir que todavía yo no he descansado acá.” (I6, L:66-67)*

“En realidad, no me costó tanto acostumbrarme, mis hermanos me prepararon ya para el viaje, hay unas cosas que todavía no me cuadran y no lo harán.” (I5, L:73-74)*

Subcategoría Choque cultural: Definida como el impacto que recibe la persona al pasar de la cultura familiar del país de origen, a una desconocida, ya sea por el distinto comportamiento de la población, el ambiente, idioma, xenofobia, discriminación, entre otros. Dentro de esta subcategoría, se escogieron las siguientes líneas del discurso:

“Hace poquito tuve una discusión, yo trabajo en Subway en las mañanas, entonces llegó una persona americana, una mujer blanca, me pidió que le hiciera un sándwich, se lo hice, entonces después que tú le preparas eso, tú siempre le tienes que hacer una pregunta que, si quiere una bebida, una galleta o unos chips, que es Doritos, alguna fritura de esas. Entonces, yo no le entendí muy bien cuando ella me habló porque me habló muy pasito, me preguntó algo de las galletas y yo le dije que me repitiera, y me dijo “fuck you”, así tipo “jodete, déjalo así”. Entonces yo me quedé, así como que risa, me reí, pero no me reí a carcajadas, sino que sonreí, entonces cuando le estaba cobrando, le estaba contando las cosas en la computadora, ella me dijo como que “no es bonito que te estés riendo cuando yo esté molesta”, entonces más risa me dio, más sonreí, y ya cuando le entregué el sándwich con la factura, me arrugó la factura y me la tiró.” (I2, L:134-143)*

“Tuve un choque con un cliente en el anterior trabajo, porque era una persona muy desgraciada entonces en ese momento yo instalaba equipos de sonido y no me gustó como estaba el olor del carro porque digamos que las personas de aquí no son muy aseadas o no le prestan tanta atención a eso, su carro no tenía buen olor, parecía como si se hubiese muerto un animal adentro, por lo que le dije a mi jefe que si el señor abría todas las puertas del carro con mucho gusto lo atendía, por lo que el señor se molestó, le tocó a mi jefe trabajar de lo más normal, como si no le diera el olor.” (I5, L:102-107)*

Categoría Redes migratorias: Relaciones sociales o contactos con terceras personas que previamente hayan emigrado y que puedan influir en la toma de decisión de la persona para querer emigrar y en la elección del país de llegada, lo cual puede observarse en las siguientes manifestaciones:

"Me estaban esperando acá, tenía un sponsor acá, un amigo mío de toda la vida me dijo "te vas a venir, te vas a venir." (I6, L:26-27)*

"Y yo tengo unos amigos aquí, y ellos no me mintieron, ellos me dijeron mira, aquí se gana dinero, pues sacar \$600, \$700, \$1000 semanal, eso es depende del trabajo, de lo que tú te consiga." (I3, L:237-239)*

"Se habían ido muchos, muchos amigos míos, recientemente antes que yo una semana antes un amigo se había venido y un mes antes dos meses antes tenía un conocido que, y prácticamente me asesoraron, me dijeron lo que tenía que hacer y como tenía que hacer." (I4, L:29-31)*

Categoría Posibilidades individuales: Requisitos con los que debe contar la persona en cuanto a documentación legal y recursos monetarios para poder optar por una vía migratoria legal o ilegal. Esta categoría se puede ejemplificar de esta manera:

"Bueno la cuestión de que no tenía pasaporte, el pasaporte estaba vencido, todo ese tipo de cosas influyen." (I3, L:150)*

"La verdad es que fue en parte por la mala suerte que tuve, porque el pasaporte me llegó en febrero, si me hubiese llegado en enero, me hubiese ido en avión, y pusieron visa en México en enero, el 21, y lamentablemente me tuve que ir por donde todo el mundo se está yendo, por la selva." (I6, L:12-14)*

"Bueno, porque ya a última hora cancelaron, o sea como para ingresar legalmente, la opción para llegar por el Darién, porque uno no podía volar por ningún otro país allá en México, llegando a México, teníamos que ir por tierra. Era prácticamente obligado pasar por el Darién, porque pagar por un avión para irse a Panamá comenzaron a pedir visas, en México comenzaron a pedir visas, en la frontera con México comenzaron a pedir visas, la opción era por tierra, por la frontera de país en país, autobuses, de todo." (I4, L:18-22)*

Para responder a la pregunta de investigación ¿Cómo es la salud mental en adultos venezolanos tras migraciones de alto riesgo?, se puede decir que, estos inmigrantes venezolanos poseen una salud mental funcional, definida como la capacidad de poder llevar a cabo las diferentes actividades que les exige el ambiente del nuevo país en donde se encuentran, ya que, les es imposible abandonar sus labores o regresarse a su país natal, tener que sacrificarse por cumplir sus planes y metas de surgir en su destino. Sin embargo, a pesar de mantener dicha funcionalidad en su día a día, los informantes de igual forma manifestaron repercusiones psicológicas provenientes a su proceso migratorio, no obstante, estas fueron dejadas a un lado para poder adaptarse y cumplir con las nuevas exigencias de su entorno.

Los informantes exteriorizaron sentimientos de nostalgia, soledad e incertidumbre, ya que el emigrar supone una reestructuración de su vida, en la que experimentan el empezar desde cero en un país desconocido, y presentaron estresores o desencadenantes para el tránsito de un duelo migratorio, como lo fueron la separación con sus familiares y amigos, choques culturales, nuevas exigencias de trabajo, cambios de clima, diferentes formas de vivir de la población, el miedo sentido durante el trayecto hacia el destino, nuevo idioma diferente al materno, y múltiples aspectos más que llevan a la persona a tener que adaptarse de manera forzada a costumbres, normas y leyes diferentes a las de su territorio natal, así como fue expuesto por Achotegui (2009), quien relató que, en los procesos migratorios, en algunos casos, prevalece el sentimiento de pérdida o carencia de aquello que era importante para la persona, como sus seres queridos, madres; padres; hermanos; el país de origen, el idioma, la cultura,

el estatus, entre otros, puerta de entrada a este duelo, acompañado de sentimientos como ansiedad, irritabilidad, característicos de esta gran pérdida.

Por otro lado, el cruzar por cualquier paso no habilitado, genera una situación de riesgo innegable, por los que los inmigrantes estuvieron en presencia de eventos como fallecimientos, el atravesar por ríos profundos con riesgo a ahogarse y perder la vida, estado de deshidratación y desnutrición, intentos de robos y secuestros. Lo cual va en concordancia con Polo Alvis et al. (2019), quienes relataron que este tipo de vías clandestinas como lo es la ruta del Darién, traía consigo otros peligros extremos, además de aquellos propios de una selva. Otras rutas como el Río Bravo, o el desierto de Atacama en Chile, significaban condiciones climáticas severas, entornos naturales amenazantes como precipicios y cañadas, yendo de la mano por lo referido por la OIM (2022b), organización que narró riesgos de este calibre con respecto a estas vías.

A raíz de este proceso migratorio, los informantes han padecido de otra sintomatología, como: estrés, angustia, frustración, miedo, entre otros, relatando que el vivir este tipo de situaciones, ha originado la aparición de traumas, por las experiencias inesperadas y difíciles de manejar, y que generaron cierta desconfianza y malestar hacia lo desconocido, según lo referido por Díaz Rodríguez (2017), ya que el nivel de vulnerabilidad de la migración favorecía la aparición de comportamientos desadaptativos en la persona. Asimismo, el atravesar por migraciones de alto riesgo fue causante de experiencias en que la persona no se sentía en sintonía con su alrededor, mostrándose vacío y en estado de shock, en el momento de llegada a su destino, según lo descrito por la Sociedad de Ayuda al Inmigrante Hebreo (HIAS, 2022), pues la pérdida de la capacidad para relacionarse con su entorno generaba que sus procesos de adaptación en este nuevo país fueran más lentos e inoportunos.

Sin embargo, este malestar generado luego de la migración no sólo se encontró a nivel psicológico, ya que los informantes manifestaron altos niveles de cansancio físico por la cantidad de horas en las que deben laborar en el país de acogida, para cubrir los gastos necesarios y obligatorios de su estadía, manifestaron dolor agudo en las articulaciones de las muñecas, además de un estrés elevado debido a las demandas económicas del nuevo país, las cuales difirieron en gran medida a las de Venezuela, ya que, en consecuencia de la situación actual del país natal, no se tenía como obligación el pago de servicios básicos como agua, electricidad y alquiler de habitación, indispensable en los países de acogida, lo cual va en sintonía con la perspectiva de Álvarez Arenas (2019), pues la migración traía consigo efectos tanto mentales como físicos, al ser un cambio de vida considerable.

Se pudo ver que, los riesgos que se viven en estos trayectos, no han sido netamente las razones por las que la salud mental de los inmigrantes en el nuevo país se ha encontrado desequilibrada, sino que, las exigencias culturales, de trabajo, o del ambiente del país en el que se encuentran y la lejanía con sus familiares, también juegan un papel considerable, al verse que, hubo informantes cuyo viaje migratorio estuvo libre de percances, sin embargo, aspectos de su nueva vida en el destino han sido los causantes del malestar psicológico que presentan. A pesar de esto, los informantes manifestaron llevar con ellos una motivación intrínseca de surgir y de tener nuevas oportunidades que en Venezuela no pudieron desarrollar, así que toman este proceso como parte de un sacrificio necesario para un bien mayor, ya sea individual o familiar, y cualquier efecto post migración pase a segundo plano, por ser más importantes las posibilidades en el nuevo país.

De este mismo modo, se encontraron resultados con respecto a que, según las herramientas de afrontamiento personales que poseía cada informante, la experiencia vivida pasaba a ser distinta, con repercusiones físicas y psicológicas en magnitudes diferentes,

puesto que hubo personas que se describían como “luchadoras” o con fortaleza mental y otras que se sirvieron de migraciones previas, que pusieron en práctica el aprendizaje derivado de estas experiencias para afrontar las condiciones drásticas que conllevaban este tipo de migraciones riesgosas. Además, aquellos que obtuvieron información con respecto a cómo iba a ser el trayecto, se mostraron más preparados que aquellos que decidieron partir sin alguna referencia pertinente a la vía de migración escogida. Dichos aspectos favorecían el abordaje de las circunstancias migratorias y de adaptación de una mejor manera.

Asimismo, resulta pertinente nombrar las razones que llevaron a los informantes a tomar esta decisión de atravesar por vías riesgosas. El factor común que se encontró fue, primeramente, la inestable situación económica y la falta de oportunidades de surgimiento en Venezuela, motivos por los cuales las personas optaron por emigrar hacia otro país para mejorar su calidad de vida. Asimismo, la elección específica de una ruta ilegal estuvo ligada a la falta de documentación legal, la inversión monetaria que exigían estas vías y las posibilidades individuales. Sin embargo, estas posibilidades de cada quien también influyeron en los tramos escogidos, ya que, aquellos con mayor disposición económica pudieron elegir, dentro de estas vías ilegales, aquellas que presentaran menos riesgos en comparación a otras, como el paso en la frontera mexicana-estadounidense, o la opción más segura de realizar la ruta del Darién desde el poblado de Carreto en Panamá, y no desde el municipio de Capurgana en Colombia, lo cual resulta en menos días de viaje y condiciones migratorias menos peligrosas.

De este mismo modo, las redes migratorias también contribuyeron en la decisión de los participantes de emigrar y, además, proporcionaron dos grandes ventajas en este proceso. Una de ellas fue en la aceptación del viaje migratorio, por el hecho de conocer los beneficios que estos podían recibir al irse a un nuevo país, además de la oferta de apoyo y acompañamiento en su adaptación al nuevo lugar; la segunda ventaja se enfoca en el hecho de que los miembros de estas redes le otorgaban a las personas, estrategias y consejos, desde sus propias experiencias, para llevar a cabo este proceso de manera más sencilla, y disminuir la posibilidad de riesgos que podían atravesar.

Este escenario es coincidente con lo expuesto por Massey et al. (1987), sobre los lazos que unen a los inmigrantes con aquellas personas que desean emigrar, los cuales poseen gran importancia a la hora de la toma de decisión. Además, aquellas personas que ya residían en el destino y que dieron a conocer sus vivencias, fueron una pieza clave en la elección del país hacia dónde dirigirse, reflejándose aquí los hallazgos de Salas Luévano (2009), ya que, dichas migraciones en cadena también se originaban por la importancia otorgada a las experiencias de los seres cercanos.

Ahora bien, la finalidad de dichos hallazgos fue el generar una visión más amplia del impacto que han estado ocasionando este tipo de migraciones ilegales en la población venezolana a nivel psicológico, por lo que esta mirada panorámica de la situación impulsa a los psicólogos para que su abordaje e intervención se haga de manera completa y óptima, al conocer a través de esta información, la variedad de causantes del malestar de la persona, más allá de lo vivido durante la migración. Sin embargo, dentro de las limitaciones del estudio, se pudo observar que, algunos informantes poseían cierta predisposición al conocer la temática de esta investigación, debido a que se emplearon las palabras “salud mental”, por lo que al momento de llevar a cabo las entrevistas, las personas se mostraron cohibidas al responder preguntas relacionadas con este fenómeno, o con otro aspecto psicológico, debido al hecho de pensar que las investigadoras se referían únicamente a trastornos mentales o patologías. Gracias a esto, se pudo observar que, los informantes primeramente exponían algunos síntomas y seguido de

esto hacían comentarios con respecto a que, de igual forma, esta sintomatología no les afectaba en su día a día, y que, por ende, se encontraban en óptimas condiciones luego de su proceso migratorio.

No obstante, cuando el diálogo se volvía más profundo, salían a relucir aspectos que efectivamente llevaron a pensar que sí existían repercusiones a nivel psicológico que estos podrían poseer, donde se logró comprender de igual forma, el estado de salud mental de estos inmigrantes venezolanos, y visualizándose a través del discurso, que, en efecto, dichas vías migratorias alternativas a las legales ocasionaron en los informantes alteraciones en su salud mental y en su calidad de vida posterior a su llegada.

CONCLUSIONES

Se encontraron en los individuos repercusiones tanto a nivel físico como psicológico post migración, estas secuelas psicológicas se incrementaron durante el proceso migratorio, durante la adaptación y su estadía al país de llegada, debido al gran cambio de vida que se experimentan, que origina a un duelo migratorio por la pérdida de aspectos significativos para la persona y por el contacto a lo desconocido en un nuevo país, manifestado en estrés elevado, ansiedad o frustración, que repercutieron en su salud mental a causa de la aparición de emociones, sentimientos y pensamientos adversos sobre la situación que presentaban. No obstante, se observó en ellos una salud mental funcional, con capacidad para llevar a cabo las actividades de su vida diaria por la necesidad de permanecer en el país de destino. Sin embargo, se considera que, esto podría afectar a largo plazo en la vida de los informantes, por transpolar las consecuencias emocionales a un segundo plano

Además, se puede recalcar diversos factores que pudieron variar la sintomatología y la experiencia de las personas, más allá del trayecto migratorio per se y de los riesgos al que se sometieron los emigrantes, desde las posibilidades individuales de cada informante, puesto que, mientras menos recursos económicos o carencia de documentos legales poseían, optaban por opciones de rutas ilegales de migración con características más peligrosas, ya que estas no requerían de tantos medios en comparación a otras vías, por lo que, se cambió la seguridad de su bienestar por trayectos más económicos y accesibles.

Asimismo, también dependieron de las herramientas de afrontamiento personales que poseían los informantes durante la travesía y después de ésta, en la cual los factores como conocimientos previos, propios o de terceros sobre las migraciones y características personales de fortaleza mental, los ayudaron a sobrellevar de mejor manera la magnitud del trayecto migratorio de alto riesgo, que aquellas personas que no poseían dichos recursos, lo que causó que el choque migratorio fuese mayor para ellos. En la mayoría de los casos, los informantes ignoraron las contingencias negativas por las que podían atravesar, puesto que su mentalidad se basaba en que contaban con las habilidades y capacidades para lograrlo o que simplemente las probabilidades de presentar algún percance eran mínimas.

De igual forma, otro factor influyente fue el trasladarse sin los miembros de su familia nuclear, se cuenta como una de las situaciones que más repercutieron en el bienestar psicológico de los informantes, puesto que el sentimiento de soledad se encontraba presente de forma constante, al no tener ese apoyo y afectividad familiar de manera presencial. Sin embargo, a pesar de mostrarse más nostálgicos, utilizaron esta situación como impulso para sacrificarse por ellos y por objetivos en conjunto, al tener más oportunidades de crecimiento en otro país, aspectos que no se les manifestaban en Venezuela, con la esperanza de un pronto reencuentro.

También, a través de la información recabada, se pudo concluir que, los informantes tomaron la decisión de dejar su país natal a consecuencia de la situación país en relación a la crisis política, económica y social que se exhibe desde aproximadamente una década atrás, cuando la diáspora venezolana se comenzó a afianzar. Se confirma así la idea que, dicha razón de emigrar continúa en la población de Venezuela que decide buscar una mejor calidad de vida fuera del territorio venezolano debido al inconformismo con las condiciones de vida que se tienen, y que esta calidad se considera imposible de encontrar quedándose en el país. Del mismo modo, otra razón primordial para esta toma de decisión de emigrar para los venezolanos, fueron las influencias de las redes migratorias, puesto que estas personas que se encontraban en el extranjero ofrecían apoyo, conocimientos previos, estadía, y acompañamiento a los emigrantes, para persuadirlos de sentirse más seguros y convencidos de que irse del país era la mejor opción.

Por otro lado, se recomienda a los psicólogos orientados al trabajo social y/o terapéutico, el realizar diversas intervenciones desde los distintos niveles de prevención para minimizar las repercusiones en el bienestar mental de estas personas inmigrantes que sufren de las secuelas psicológicas descritas en esta investigación. La intervención desde el primer nivel de prevención ayudará a aquellas personas a ampliar su visión con respecto a repercusiones a nivel psicológico que conllevan estas migraciones ilegales, darles información más profunda, certera y precisa desde el ámbito de la salud, con el fin de prevenir que la persona tome la decisión de arriesgarse en estas rutas ilegales. Por otro lado, desde el segundo nivel, se pretende preparar a estas personas que ya han tomado la decisión de emigrar, sobre los riesgos y las consecuencias que puedan enfrentar, para que así consideren una ruta más adecuada dentro de aquellas de alto riesgo, considerando las secuelas que puedan causarle tanto a ellos como a sus acompañantes. Y finalmente, desde el tercer nivel de prevención, se pretende ofrecer información a aquellos inmigrantes venezolanos que vivieron esta experiencia de una migración ilegal, sobre los tipos de sintomatología que puedan presentar, mostrándoles que, es usual la presencia de estos sentimientos como ansiedad, frustración, miedo, para concientizar la población a que la psicoterapia forme parte del cuidado de su salud cotidiana, explicándoles la importancia de su asistencia y que, sólo se necesita de un malestar significativo para ellos para acudir a terapia y que no necesariamente deben de estar implicados síntomas en referencia a una patología.

Para finalizar, y en otro orden de ideas, dadas las limitaciones en relación a cómo fue introducido el fenómeno de salud mental a los informantes, se recomienda para futuras investigaciones, implementar otro tipo de referencias con respecto al bienestar psicológico, y también, el agregar explicaciones acerca de los tipos de sintomatología comunes que se pueda presentar, para que así, el fenómeno pueda ser investigado con mayor profundidad y se puedan extraer aspectos pertinentes a la investigación, que, en este caso, no salieron a la luz.

REFERENCIAS

- Achotegui, J. (2009). Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Revista de Servicios Sociales*, 46 (1), 163-171. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3119470.pdf>
- Agencia de la ONU para los Refugiados (2022). Situación de Venezuela. <https://www.acnur.org/situacion-en-venezuela.html>
- Álvarez Arenas, E. (2019). *Recursos psicológicos y estrategias de afrontamiento en migrantes venezolanos*. (Tesis de Grado, Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium). <https://>

- repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/2107/RECURSOS_PSICOL%C3%93GICOS_ESTRATEGIAS_AFRONTAMIENTO_MIGRANTES_VENEZOLANOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- De La Vega, I. (2003). Emigración intelectual en Venezuela: el caso de la ciencia y la tecnología. *Interciencia*. 28 (5), 259-267. https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0378-18442003000500003&script=sci_abstract
- Díaz Rodríguez, M. (2017). Menores refugiados: impacto psicológico y salud mental. *Apuntes de Psicología*. 35 (2), 83-91. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/662>
- Embajada de Venezuela en los Estados Unidos (2022). El DHS anuncia un nuevo proceso de control migratorio para ciudadanos venezolanos. <https://ve.usembassy.gov/es/el-dhs-anuncia-un-nuevo-proceso-de-control-migratorio-para-ciudadanos-venezolanos/>
- Gandini, L. Ascencio, F. y Prieto, V. (2019). Crisis y migración de población venezolana entre la desprotección y la seguridad jurídica en Latinoamérica. *Revista de Demografía Histórica-Journal of Iberoamerican Population Studies*. 38 (1), 187-190. <https://www.sdi.unam.mx/docs/libros/SUDIMER-CyMdPV.pdf>
- González-López, R. Lomas-Campos, M. y Rodríguez-Gázquez, M (2010). Evolución de la inmigración en Europa y España durante los siglos XX y XXI. *Cuidarte*. 1 (1), 73-81. <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v1i1.76>
- Izcara Palacios, S. (2010). Redes migratorias o privación relativa: La etiología de la migración tamaulipeca a través del programa H-2A. *Relaciones. Estudios de historia y sociedad*. 31 (122), 245-278. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-39292010000200007&script=sci_abstract
- López, V. (2007). Causas y consecuencias de la migración de los hondureños con destino a Estados Unidos: Estudio en dos albergues del noreste mexicano. Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales. <https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/becas/20200124052701/lopez.pdf>
- Massey, D. Arango, J. Hugo, G. Kouaouci, A. Pellegrino, A. y Taylor, E. (1987). Teorías de migración internacional: Una revisión y aproximación. *Population and Development Review*. 19(3), 1-63.
- Organización Mundial de las Migraciones (2006). Glosario sobre migración. https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml_7_sp.pdf
- Organización Mundial de las Migraciones (2022a). Tendencias recientes de la migración en las Américas. https://rosanjose.iom.int/sites/g/files/tmzbd11446/files/documents/tendencias-recientes-de-la-migracion-en-las-americas_sp.pdf
- Organización Mundial de las Migraciones (2022b). Migrantes y refugiados de Venezuela desafían las peligrosas condiciones del desierto en su ruta hacia Chile. <https://storyteller.iom.int/es/stories/migrantes-y-refugiados-de-venezuela-desafian-las-peligrosas-condiciones-del-desierto-en-su>
- Organización Mundial de la Salud (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

- Polo Alvis, S. Serrano López, E. y Manrique, L. (2019). Panorama de la frontera entre Colombia y panamá: flujos migratorios e ilegalidad en el Darién. *Novum jus*, 13 (1), 17-43. <https://doi.org/10.14718/NovumJus.2019.13.1.2>
- Ruíz, Y. (2011). El desplazamiento forzado en Colombia: una revisión histórica y demográfica. *Estudios demográficos y urbanos*. 26, (1), 141-177. <https://www.scielo.org.mx/pdf/educm/v26n1/2448-6515-educm-26-01-141.pdf>
- Salas Luévano, L. (2009). *Migración y Feminización de la Población rural en México*. (Tesis de postgrado, Universidad Autónoma de Zacatecas Francisco García Salinas). <http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2013/mlsl/index.htm>
- Sociedad de Ayuda al Inmigrante Hebreo (HIAS) (2022). Salud Mental y Apoyo Psicosocial basado en la comunidad: Mecanismos de afrontamiento saludables para personas y comunidades que se enfrentan a la adversidad.
- UNICEF (2021). 2021 registra el mayor número de niños y niñas migrantes que cruzan la selva del Darién hacia EEUU. <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/unicef-2021-registra-el-mayor-numero-de-ninos-y-ninas-migrantes-que-cruzan-de-darien-a-eeuu>
- Zambrano, M. Galvis, D. Sierra De Rodríguez, O. y Toloza Martínez, C. (2020). Movilidad humana: venezolanos en Cúcuta y Villa del Rosario, su satisfacción en el territorio. *Semestre Económico*. 23. (55). 259-284. <https://doi.org/10.22395/seec.v23n55a12>

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.