



ISSNe 2542-3444

VOLUMEN

8

Número 2 (2021)

Recibido: 10/05/21 Aceptado: 25/06/21 DOI: <https://doi.org/10.53766/EHI/2021.03>

REVISIÓN

Referentes para el estudio del afrontamiento en personas migrantes de Venezuela en España

Referents for the study of coping in migrants from Venezuela in Spain

Eduardo José Sánchez Uzcátegui (MSc.)¹

Esperanza Bosch Fiol (Dra.)²

¹Exprofesor de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Los Andes, Mérida Venezuela. Doctorando en Estudios Interdisciplinarios de Género, Universidad Autónoma de Madrid-España.

Correo: eduardojose.sanchez@estudiante.uam.es

ORCID: 0000-0003-1379-6661

²Profesora titular, Universidad de las Islas Baleares, España.

Correo: esperanza.bosch@uib.es

ORCID: 0000-0002-0635-6847

RESUMEN

El presente artículo, constituye parte de una investigación más amplia relacionada con las mujeres venezolanas en España y el proceso de afrontamiento ante su realidad migratoria. La migración venezolana de los últimos años ha sido generada como consecuencia de la diáspora política, la violencia, la crisis económica y el control social, entre otros determinantes. Por lo tanto, la revisión de referentes concernientes al afrontamiento, permitió un abordaje más amplio en la comprensión de los significados que tiene la experiencia migratoria y sus complejidades. La metodología utilizada consistió en la investigación documental y análisis de fuentes secundarias, para desarrollar los aspectos inherentes a la temática. Este fenómeno, tiene una particular característica en España, como lo es, la presencia mayoritaria del género femenino, que supone un tema de interés investigativo.

Palabras clave: migración, estrés, afrontamiento, Venezuela, España, instrumentos.

ABSTRACT

This article constitutes part of a broader investigation related to Venezuelan women in Spain and the process of coping with their migratory reality. Venezuelan migration in recent years has been generated as a consequence of the political diaspora, violence, the economic crisis and social control, among other determinants. Therefore, the review of references concerning coping allowed a broader approach in understanding the meanings of the migratory experience and its complexities. The methodology used consisted of documentary research and analysis of secondary sources, to develop the aspects inherent to the subject. This phenomenon has a particular characteristic in Spain, such as the majority presence of the female gender, which is a topic of research interest.

Key words: migration, stress, coping, Venezuela, Spain, instruments.

— INTRODUCCIÓN

El artículo que se presenta a continuación, forma parte del desarrollo de una investigación doctoral, que pretende comprender el fenómeno de la migración y el afrontamiento desde una perspectiva interdisciplinar. En este contexto, hay que señalar que el proceso migratorio venezolano reciente es complejo y variado, pero desde la perspectiva de género, posee una característica particular en España, esto es, la presencia mayoritaria del género femenino¹. Aspecto que lo convierten en un nicho importante para el desarrollo de la investigación.

En consecuencia, se hace necesario abordar la migración citada desde una perspectiva psicológica, pues emigrar no solo implica trasladarse de un país a otro, sino también, puede representar un acontecimiento estresante que incluye cambios y dificultades, entre ellos, los producidos en el estilo de vida, en la ocupación, en la desintegración familiar y en el estatus profesional, entre otros.

Asimismo, tiene una explicación multicausal que involucra complejos aspectos o dimensiones, cuya mezcla impulsan a las personas en primera instancia a salir de su país de origen y, posteriormente, a enfrentarse a las diversas situaciones estresantes en el país receptor, hacer uso de sus recursos cognitivos, personales y afrontar la realidad. Por tanto, pudiendo ser la migración un suceso complejo y estresante, surge la necesidad de comprender los recursos que se ponen en marcha al momento de emigrar.

Para la elaboración del artículo, se procedió a la revisión del marco conceptual relacionado con el estrés, el estrés migratorio, el afrontamiento y algunos estudios e instrumentos inherentes a la temática. Lo anterior mediante la investigación y consulta de fuentes secundarias, con el objetivo de examinar referentes para el estudio del afrontamiento en personas migrantes de Venezuela en España.

— DESARROLLO

Generalidades

La Organización Internacional para las Migraciones (OIM), describe que los procesos migratorios se dan como una consecuencia de movimientos de población hacia el territorio de otro estado o dentro del mismo y, abarca todo movimiento de personas sea cual fuere su tamaño, su composición o sus causas. También, señala que la movilidad humana es “la movilización de personas de un lugar a otro en ejercicio de su derecho a la libre circulación (...) es un proceso complejo y motivado por diversas razones (voluntarias o forzadas)” (p.17)².

No obstante, la Agencia de las Naciones Unidas para los refugiados (ACNUR)³ ha señalado que existen actualmente 5.4 millones de personas refugiadas y migrantes de Venezuela

en todo el mundo. Asimismo, la diáspora política y la crisis económica, la violencia, la inseguridad, las amenazas, así como la falta de medicinas y servicios esenciales, han propiciado el desplazamiento de personas vulnerables más numeroso y más rápido del mundo después de la crisis Siria³.

Al respecto, España se ha constituido como el mayor destino elegido por solicitantes de protección internacional en el continente europeo; 189.110 son venezolanos, de los cuales 81.165 pertenecen al género masculino, equivalente al 42,9% y 107.945 al género femenino, lo que constituye el 57,1%. La edad promedio de la mayoría señalada es de 37,3 años y, además, es el grupo migratorio más numeroso en Madrid, Barcelona, Islas Canarias y Galicia¹.

En este contexto, la migración y las estrategias que se despliegan para darle sentido a dicha experiencia, representan recursos psicológicos que las personas ponen en marcha para hacer frente a un contexto que genera estrés. Aquí, entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada, por lo que dicha reacción puede traducirse como una respuesta fisiológica o biológica de un organismo frente a un factor de estrés, que puede estar relacionado con una condición ambiental o un estímulo⁴.

Generalmente, el estrés surge cuando la demanda y la complejidad de una situación superan la capacidad de respuesta de la persona afectada y genera un desequilibrio con repercusiones físicas y psicológicas⁵. En otras palabras, los estresores o factores estresantes, como los estímulos ambientales, las percepciones de amenaza, la frustración, las alteraciones de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones) entre otras, juegan un papel importante⁶. Estos pueden ser de mayor o menor intensidad, duración, impacto, frecuencia y de naturaleza diversa: física, biológica, psicológica y social.

En este sentido, conviene señalar entonces, algunos estresores documentados por Lazarus y Folkman⁶, entre ellos:

- Los estresores únicos: hacen referencia a cataclismos y cambios drásticos en las condiciones del entorno de vida de las personas y que, habitualmente, afectan a un gran número de ellas.
- Los estresores múltiples: afectan solo a una persona o a un pequeño grupo de ellas y se corresponden con cambios significativos y de transcendencia vital para las personas.
- Los estresores cotidianos: se refieren al cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las pequeñas rutinas cotidianas.
- Los estresores biogénicos: son mecanismos físicos y químicos que disparan directamente la respuesta de estrés, sin la mediación de los procesos psicológicos.

Algunas características de los estímulos estresores son de relevancia, entre ellas: el impacto por una situación nueva (si se asocia a daño, peligro, amenaza o por el contrario a dominio); la falta de predictibilidad (a mayor desconocimiento, más estresante es la situación, porque impide la preparación y produce ausencia de control); la incertidumbre de cuando reaparecerá el estímulo estresante y su impacto; la ambigüedad de la situación; la duración de la situación y su intensidad; el ciclo vital o período evolutivo de la persona, cuando es impactada por la aparición del estímulo estresante y, el grado de apoyo social. Por ello, es importante la valoración cognitiva del estímulo potencialmente estresante, es decir, cómo se perciben y si se considera que se cuenta con los recursos para afrontarlo o no⁷.

El proceso migratorio en sí, por sus características, pudiese considerarse un proceso estresante, incluso algunos autores han señalado que el estrés migratorio “se caracteriza por ser múltiple porque afecta a muchas áreas de la vida; crónico porque se puede prolongar durante años; intenso y relevante por su fuerza; desorganizante, por la pérdida de control en situaciones permanentes” (p.52)⁸. A continuación, se describen algunas fuentes del estrés migratorio:

- La búsqueda de trabajo en el país de llegada: para la persona inmigrante representa la posibilidad de sobrevivir, pero por lo general, los empleos conseguidos son ocupaciones o empleos ocasionales, precarios y marginales que en muchos casos requieren desplazamientos a diferentes lugares. Estos trabajos por lo general, suponen exigencia, así como un desgaste físico y emocional y no gozan de beneficios laborales, ni de compensaciones frente a cualquier accidente laboral. Además, esta labor ilegal o trabajo “en negro”, puede llegar a perdurar muchos años⁸. Sin embargo, todo dependerá de la situación personal, el nivel educativo, la filiación, los contactos, entre otros.
- La tramitación de la documentación para conseguir el permiso de residencia y de trabajo: obtener “los papeles” representa un aspecto vital para el establecimiento legal de la persona inmigrante. Al respecto, se podrían obtener mediante diversas formas, como por ejemplo, una oferta de trabajo; en este caso la persona tendría que cumplir con todos los requisitos para una visa de trabajo. Otra forma de residencia temporal, es la obtención del arraigo. Entre los tipos de arraigo se encuentran: el “arraigo laboral”, se obtiene luego de haber cumplido 2 años continuos en España y relaciones laborales durante un mínimo de 6 meses. El “arraigo social”, si la persona ha permanecido en el país al menos tres años, cuenta con un contrato de trabajo y acredita vínculos familiares con otras personas extranjeras residentes o presenta un informe de inserción social. El “arraigo familiar”, si es hija/o de padre o madre originariamente españoles o bien sean padre o madre de un menor de nacionalidad española⁹.
- También existen otros tipos de autorizaciones o residencias, como la residencia temporal, por razones de protección internacional. En este punto, es notorio el caso específico de las personas inmigrantes venezolanas. Los informes estadísticos señalan que en 2019 hubo 40.886 solicitudes y, 27.351 en 2020 pese a la pandemia del Covid-19¹⁰. Este proceso se inicia con la solicitud de una primera cita (en una comisaría de la policía) en el portal de la

sede electrónica de la Administración Pública de España¹¹. Aquí durante la cita, se toman los datos de la persona solicitante. Le sigue una segunda cita, en donde se realiza una entrevista, se asigna un Número de Identidad del Extranjero (NIE), se toman las huellas y recibe un resguardo que notifica el tiempo de espera de la respuesta de aceptación o no de la solicitud, como también, fecha con permiso para poder trabajar, entre otros datos e información. En este contexto, Sánchez⁸ plantea que estos trámites pudiesen:

[...] generar incertidumbre y temor porque la persona solicitante no sabe si la administración española volverá a concederle o no dichos permisos. En este proceso, puede percibir diferentes obstáculos que se le presentan y le colocan en una situación de indefensión. Cada vez que solicita la renovación de un permiso, reactualiza la inseguridad porque nuevamente se presenta la exigencia de cumplimentar los requisitos, entre otros, contrato de trabajo, pagos al día en la seguridad social, empadronamiento, etc... se le agrega la descortesía del personal administrativo (p.55).

- La búsqueda de vivienda y el empadronamiento: al momento de alquilar una habitación o un piso en España, en el sector inmobiliario por lo general se solicitan avales (nóminas, contrato de trabajo), el NIE, el pago del mes en curso, uno de fianza y uno de la agencia inmobiliaria, entre otros¹². Pudiera entonces, ser difícil conseguir un empadronamiento, pues alguien tendría que alquilar a través de un contrato y permitirle empadronarse en el domicilio. Por otro lado, también es dificultoso obtener un contrato de alquiler, si no cuenta con un contrato de trabajo, o por no poder responder a los requerimientos del mercado inmobiliario⁸.
- La obtención de la cobertura sanitaria: la tarjeta sanitaria, es indispensable tanto para la atención sanitaria como para la cobertura de beneficios (medicamentos, entre otros). Para una persona en condición migratoria irregular, sería complicado, pues para acceder a dicha tarjeta, se exige el Documento Nacional de Identidad (DNI) o la Tarjeta de Identidad de Extranjero (TIE) en vigor, el empadronamiento y el Documento Acreditativo de Derecho a Asistencia Sanitaria (DAD) emitido por el Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS)¹³.
- Conseguir ingresos para cubrir necesidades básicas de sobrevivencia: ante el desempleo o subempleo, generalmente las personas contactan con los servicios sociales gubernamentales, organizaciones no gubernamentales (Cáritas, Cruz Roja Internacional) entre otros grupos y redes de ayuda social⁸. En este punto y como consecuencia de la Pandemia por el COVID-19, las llamadas “colas del hambre” constituidas por personas que reciben gratuitamente alimentos básicos¹⁴, siguen presentes a lo largo de España, constituidas por un creciente número de inmigrantes que incluso se han manifestado con pancartas y consignas solicitando “papeles para todos” y “medidas sociales y no policiales”¹⁵.
- Apoyo y sustento familiar en el país de origen: en muchos casos las remesas enviadas al país de origen, se convierten en un sustento para sus familiares, ya que estas cubren las necesidades básicas o gastos relacionados con la salud, vivienda o deudas contraídas. En

este punto, se estima que las remesas enviadas desde España a Venezuela, fueron de 306,7 millones de dólares en 2018; 408,2 millones en 2019; pudiendo alcanzar hasta 450 millones para el 2020 de no haber sucedido la crisis generada por la pandemia del COVID-19¹⁶. No obstante, se espera que la crisis actual redunde en una disminución del flujo de remesas, como consecuencia del incremento del desempleo en los países de destino¹⁷.

- Enfrentarse a los prejuicios ideológicos, religiosos y culturales: el proceso migratorio pudiera llevar a las personas a enfrentarse a situaciones difíciles, generando en los residentes locales “prejuicios ideológicos, actitudes racistas y de rechazo discriminatorio” (p.58)⁸.
- Conseguir la reagrupación familiar: es un proceso que pudiera generar estrés en las familias, por las exigencias legales relacionadas con la vivienda, los ingresos económicos, la regularización de la documentación, entre otros⁸. Lograr establecer vínculos afectivos y sociales que minimicen el sentimiento de soledad, es otra de las fuentes de estrés. El conseguirlo depende no solo del tipo de cultura y sociedad a la que llegue, sino también de las características personales y culturales de cada inmigrante.

El afrontamiento

Durante mucho tiempo prevalecieron los estudios sobre migración desde un enfoque demográfico, sin embargo, son de reciente data las investigaciones con un abordaje desde la perspectiva del inmigrante, su entorno y su capacidad de afrontamiento. El afrontamiento se refiere a la serie de “pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones difíciles” (p.83)¹⁸. Consiste, por lo tanto, en un proceso de esfuerzos que conllevan a manejar del mejor modo posible (reduciendo, minimizando, tolerando o controlando) las demandas internas y ambientales. Se desarrolla mediante estrategias entendidas como “aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p.164)⁶.

Algunos autores hablan de estilos, o recursos, además de estrategias de afrontamiento, entendidas como pautas que explican las diferencias en la adaptación al estrés. También, existen contrastes que se generan en las personas con mayor o menor exposición a los estresores sociales, en donde las estrategias de afrontamiento, implican acciones concretas para modificar las condiciones del estresor (por ejemplo, relajarse, buscar apoyo social, entre otros). Por su parte, los estilos de afrontamiento se constituyen en acciones más generales, basadas en tendencias personales para llevar a cabo una u otra estrategia de afrontamiento y, los recursos de afrontamiento son características personales y sociales en las que se basa la persona para enfrentar a los estresores, como la percepción de control, la auto eficacia, la autoestima y el sentido de optimismo⁷.

En sí, los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento no son conceptos contrapuestos, sino complementarios¹⁹. El primero representa formas estables y consistentes de

afrontar el estrés, mientras que el segundo se refiere a acciones más específicas. Incluso, en marcos teóricos coexiste la perspectiva disposicional que representan los estilos de afrontamiento, con la perspectiva contextual que representan las estrategias de afrontamiento²⁰. “De cualquier forma, la noción de estrategia presenta ventajas con respecto a la de estilo, como su modificabilidad y mayor capacidad predictiva que la han convertido en más atractiva desde la perspectiva de la intervención” (p.30)²¹. Estrategias o estilos, pudiese considerarse irracional disgregar el afrontamiento de la personalidad de quien lo efectúa, como así lo demuestran las investigaciones que vinculan ambos constructos.

En este contexto, los estilos de afrontamiento engloban un conjunto de determinadas estrategias que las personas emplean con frecuencia frente a hechos desfavorables, mientras que las estrategias de afrontamiento están determinadas por el origen del agente estresor y las consecuencias que genera. Además de ser procesos concretos que cambian dependiendo de las condiciones desencadenantes. También, abarcan todo el bagaje cognitivo y los recursos psicológicos que permiten actuar ante una determinada situación, para recuperar el equilibrio²².

En relación a la clasificación de las estrategias de afrontamiento, el modelo de Lázarus y Folkman⁶, se considera un modelo clásico en el estudio de la relación entre el estrés y afrontamiento. Estos autores definieron dos categorías básicas: el afrontamiento centrado en el problema, que comprende estrategias para resolver, revalorar y minimizar los efectos de la situación estresante y, el afrontamiento centrado en la emoción, que conlleva a una preocupación por uno mismo. De lo anterior, surge la importancia de comprender, cuáles son las estrategias de afrontamiento o procesos que desarrollan las personas para hacer frente a cualquiera de las situaciones que pudiesen considerarse adversas, como consecuencia de los posibles factores estresores propios del proceso migratorio (incertidumbre, xenofobia, falta de empleo y vivienda).

Instrumentos de medición del afrontamiento

Las escalas para la medición del afrontamiento se han constituido en herramientas útiles, no solo para estudiar los recursos cognitivos y comportamentales con los que cuenta la persona para afrontar el estrés, sino también, para generar modelos o propuestas de intervención y prevención factibles en el afrontamiento del estrés.

Son varios los instrumentos que permiten la medición del afrontamiento, entre ellos, el cuestionario desarrollado por Lazarus y su equipo en estrecha relación con su modelo de estrés (1984), denominado inventario de modos de afrontamiento (WCI; Ways of Coping Inventory)⁶. Inicialmente, dicho cuestionario fue elaborado con una variedad de estrategias de afrontamiento (cognitivas y conductuales) clasificadas en dos escalas con 66 ítems: las estrategias centradas en la resolución del problema y las centradas en regular el malestar emocional ante la situación problemática. Sin embargo, este se modificó hasta llegar a una versión con 50 ítems, estructurada por ocho dimensiones, denominadas: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, escape - evitación, planificación y reevaluación positiva²³. Aunque, desde el punto de vista teórico y a pesar de las sucesivas modificaciones de la

versión original, su estructura teórica principalmente va dirigida al problema o la emoción. Existen algunos instrumentos derivados de la escala mencionada, entre ellos:

El Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE) de Carver, Scheier y Weintraub (1989)²⁴ como alternativa al WCI. El instrumento está estructurado en 13 sub escalas: afrontamiento activo, planificación, búsqueda de apoyo social y emocional, supresión de actividades distractoras, religión, interpretación positiva y crecimiento personal, refrenar el afrontamiento, aceptación, centrarse en las emociones y desahogarse, negación, desconexión mental y desconexión conductual, consumo de alcohol o drogas y humor. Este cuestionario dispone de una validación y adaptación española, mediante una evaluación del afrontamiento realizado a estudiantes universitarios²⁵.

Asimismo, el Indicador de Estrategias de Afrontamiento de Amirkhan (1994) y del inglés The Coping Strategy Indicator (CSI)²⁶, es un instrumento compuesto por 72 ítems, nueve ítems para cada una de las ocho escalas primarias: 1) Resolución de problemas: estrategias cognitivas y conductuales, encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce. 2) Reestructuración cognitiva: estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante. 3) Apoyo social: estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional. 4) Expresión emocional: estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés. 5) Evitación de problemas: estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante. 6) Pensamiento desiderativo: estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante. 7) Retirada social: estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociada con la reacción emocional en el proceso estresante. 8) Autocrítica: estrategias basadas en la autoinculpación y autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo. También posee una escala secundaria, que se origina de la agrupación empírica de la primaria y una terciaria que surge de la agrupación empírica de la secundaria. Este inventario tiene una versión española por Cano et al., con 40 ítems y con una estructura jerárquica compuesta por ocho estrategias²⁷.

Otros instrumentos, como el cuestionario de 19 ítems de Billing y Moss (1989)²⁸ evalúa las estrategias en dos dimensiones: las estrategias centradas en el problema versus las centradas en las emociones y las estrategias activas versus la activación; o el Inventario de afrontamiento de situaciones estresantes (del inglés Coping Inventory of Stressful Situations, CISS), los instrumentos citados, representan inventarios de carácter multifuncional²⁹.

Charot y Sandín (1993), también realizaron una versión modificada del WCI, denominada Escala de Estrategias de Coping-Revisado (EECR). El instrumento está compuesto por 9 escalas: 1) Focalización en la situación problema, 2) Autocontrol, 3) Reestructuración cognitiva, 4) Búsqueda de apoyo social, 5) Religión o espiritualidad, 6) Búsqueda de apoyo profesional, 7) Autofocalización negativa, 8) Expresión emocional abierta y 9) Evitación³⁰.

Por su parte, en el cuestionario de Estilos y Estrategias de Afrontamiento de Fernández Abascal (1997), se definen 18 estrategias: reevaluación positiva, reacción represiva, negación,

planificación, conformismo, desconexión cognitiva, desarrollo personal, control emocional, distanciamiento, supresión de actividades distractoras, refrenar el afrontamiento, evitar el afrontamiento, resolver el problema, apoyo social al problema, desconexión comportamental, expresión emocional, apoyo social emocional y respuesta paliativa³¹.

En el ámbito español, algunos instrumentos se han elaborado o adaptado para evaluar las estrategias de afrontamiento, sin embargo, han presentado ciertas limitaciones referidas a los niveles de validez, al número limitado de las muestras y los ítems en general. Por tanto, estos aspectos, siguen haciendo necesario el diseño, adaptación y validación de los mismos³².

Algunos estudios recientes relacionados con el tema en cuestión

Matute y Nágera, en el 2020 realizaron un trabajo titulado: *Estrategias de afrontamiento ante el estrés de los inmigrantes venezolanos radicados en la ciudad de Cuenca-Ecuador en el año 2020*. El objetivo fue exponer las estrategias de afrontamiento ante el estrés causado por el proceso migratorio. La metodología se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con una muestra de 92 personas y la aplicación de un cuestionario de afrontamiento frente al estrés. Los resultados obtenidos indican que la estrategia de afrontamiento más utilizada, fue la focalización en la solución de problemas, seguida de reevaluación positiva. Respecto a las dimensiones generales, existe una tendencia al uso de estrategias racionales, reflejado en el uso de la construcción de perspectivas positivas hacia su realidad actual³³.

En un estudio realizado por Gil en el año 2018 sobre las *Estrategias de afrontamiento en población adulta venezolana en la ciudad de Cúcuta*, se planteó como objetivo, identificar los estilos de afrontamientos utilizados en dicha población. La metodología consistió en la implementación del cuestionario de Estimación de Afrontamiento, con 52 ítems y 4 opciones de respuesta estilo Likert a 70 personas. Los resultados demostraron que los estilos de afrontamiento orientados a la emoción, se presentan con más frecuencia en mujeres que en hombres. También se encontró que, según más estrato tenga la persona, menor es el estilo de afrontamiento en la sub-escala de desenganche mental³⁴.

Asimismo, Paredes y Quishpe en su trabajo sobre *Resiliencia y estrategias de afrontamiento en inmigrantes venezolanos*, en la ciudad de Quito-Ecuador, se plantearon como objetivo, relacionar el nivel de resiliencia y las estrategias de afrontamiento. La metodología se basó en un enfoque cuantitativo, de alcance correlacional y diseño no experimental para una muestra de 125 inmigrantes. Los instrumentos aplicados fueron: una encuesta sociodemográfica, la Escala de estrategias de Coping-Modificada (EEC-M) y la Versión española de la Escala de Resiliencia de Connor - Davidson (CD-RISC 10). Los resultados revelaron que más de la mitad de la población presentó un nivel de resiliencia alto y la estrategia de afrontamiento más utilizada fue la reevaluación positiva, seguida por la solución de problemas y la evitación emocional³⁵.

También, Urzúa, Basabe, Pizarro y Ferrer, en su investigación *Afrontamiento del estrés por aculturación: inmigrantes latinos en Chile*, se plantearon como objetivo, explorar las diferencias y similitudes en el estrés de aculturación y su afrontamiento en los dos colectivos de inmigrantes. La

metodología consistió en la entrevista a 853 inmigrantes colombianos y peruanos. El instrumento utilizado fue la aplicación de la Escala de Estrés por Aculturación. Esta escala evalúa los niveles de estrés percibido (grado de malestar o incomodidad) en 24 ítems, agrupados en 6 dimensiones: 1) Discriminación y rechazo percibido de los autóctonos por el hecho de ser inmigrantes. 2) diferencias con el exogrupo. 3) Problemas de ciudadanía y legalidad. 4) Problemas en las relaciones sociales con otros/as inmigrantes. 5) Distancia del origen y, 6) Ruptura familiar. Con un formato de respuesta entre 0 (no he tenido este problema) hasta 5 (me ha afectado mucho). Los resultados arrojaron que la distancia y añoranza familiar son la principal fuente de estrés, siendo mayor entre los colombianos, quienes usan más la movilidad individual, la distracción y las comparaciones sociales, mientras los peruanos internalizan más el estigma del inmigrante³⁶.

Actualmente, algunos instrumentos para la medición del afrontamiento, no solo permiten la comprensión de los recursos cognitivos y comportamentales de una persona para afrontar el estrés, sino que también son utilizados como modelos o propuestas de intervención y prevención factibles en el afrontamiento de las diversas situaciones generadas por la experiencia migratoria.

— NOTA FINAL

El marco conceptual inherente al estrés y el proceso migratorio son de relevancia al momento de ahondar en las estrategias de afrontamiento de las migrantes venezolanas en España. En este sentido, la implementación de instrumentos de evaluación de dichas estrategias, permitiría abordar el fenómeno, empero se hace necesario también, la complementariedad de procedimientos cualitativos que permitan profundizar en la comprensión del significado individual de la situación.

— REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Instituto Nacional de Estadística de España. Demografía y Población. Población extranjera por nacionalidad, sexo y año. [Internet]. 2021 [citado 20 febrero 2021]. Disponible en: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/categoria.htm?c=Estadistica_P&cid=1254734710984
2. Organización Internacional para las Migraciones (OIM). Glosario sobre migración. [Internet]. 2021 [citado 18 enero 2021]. Disponible en: https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml_7_sp.pdf
3. La Agencia de la ONU para los Refugiados (ACNUR). Situación en Venezuela. [Internet]. 2021 [citado 20 enero 2021]. Disponible en: <https://www.acnur.org/situacion-en-venezuela.html>
4. Centurion JC, Wanglon G, Mazzoleni M, Pinto E, Neiva L, Torres V. Stress and Cognitive Reserve as independent factors of neuropsychological performance in healthy elderly. *Ciênc. saúde colet* [Internet]. 2016 [citado 17 noviembre 2020]; 21(11):3499-3508. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1413-812320152111.17452015>

5. Lazarus RS. Stress and emotion: a new synthesis. New York: Springer; 1999.
6. Lazarus RS, Folkman S. Estrés y Procesos Cognitivos. Barcelona: Martínez Roca; 1986.
7. Sandín B. El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. International Journal of Clinical and Health Psychology. 2003; 3(1):141-157.
8. Sánchez A. Programa de apoyo psicológico a inmigrantes: estudio de casos. [Internet]. [Tesis doctoral]. Universidad del País Vasco, Facultad de Psicología, España; 2015 [citado 22 enero 2021]. Disponible en: <https://addi.ehu.es/handle/10810/17580>
9. Gobierno de España. Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones. Secretaría de Estado de Migraciones. Portal de Inmigración. [Internet]. 2016 [citado 12 marzo 2021]. Disponible en:
<https://extranjeros.inclusion.gob.es/es/informacioninteres/informacionprocedimientos/ciudadanosno-comunitarios/hoja038/index.html>
10. Gobierno de España. Ministerio del Interior. Servicios al ciudadano. Datos e información estadística. [Internet]. 2021 [citado 10 abril 2021]. Disponible en: <http://www.interior.gob.es/web/servicios-al-ciudadano/oficina-de-asilo-y-refugio/datos-e-informacion-estadistica>
11. Gobierno de España. Sede Electrónica Administraciones Públicas. [Internet]. 2021 [citado 28 abril 2021]. Disponible en: <https://sede.administracionespublicas.gob.es/icpplus/index.html>
12. Idealista/news. Las 6 claves del propietario para alquilar su vivienda con seguridad. [Internet]. 2012 [citado 2 abril 2021]. Disponible en: <https://www.idealista.com/news/inmobiliario/vivienda/2012/10/08/523313-las-6-claves-del-propietario-para-alquilar-su-vivienda-con-seguridad>
13. Tarjeta Sanitaria. Quién puede acceder a la asistencia sanitaria pública en la Comunidad de Madrid. [Internet]. s.f [citado 2 abril 2021]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/tarjeta-sanitaria>
14. Martínez G. Las colas del hambre continúan en las calles de España un año después del inicio de la pandemia. [Internet]. 2021 [citado 14 febrero 2021]. Disponible en: <https://www.publico.es/sociedad/colas-hambre-covid-colas-hambre-continuan-calles-espana-ano-despues-inicio-pandemia.html>
15. 20 minutos. Los manifestantes de las “colas del hambre” exigen “papeles para todos” y “medidas sociales y no policiales” [Internet]. 2020 [citado 16 enero 2021]. Disponible en: <https://www.msn.com/es-es/noticias/espana/las-colas-del-hambre-se-manifiestan-este-jueves-en-cibeles-para-reclamar-un-plan-urgente-de-emergencia-social/ar-BB16w780?ocid=hplocalnews>
16. Blasco E. ABC Internacional. Las remesas de España a Venezuela fueron de casi 400 millones

de euros. [Internet]. 2020 [citado 16 enero 2021]. Disponible en: https://www.abc.es/internacional/abci-remesas-espana-venezuela-fueron-casi-400-millones-euros-2019-202005200214_noticia.html

17. Comisión para América Latina y el Caribe (CEPAL). Informes COVID 19. Los efectos del COVID 19: una oportunidad para reafirmar la centralidad de los derechos humanos de las personas migrantes en el desarrollo sostenible. [Internet]. 2020 [citado 16 enero 2021]. Disponible en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46353/4/S2000618_es.pdf

18. Stone H, Schneider M. Coping with stressful events. Coping dimensions and issues. En: Cohen LH (ed.). Life events and psychological functioning: Theoretical and methodological issues. Newbury Park: Sage; 1998.

19. Pelechano V. Psicología sistemática de la personalidad. Barcelona: Ariel; 2000.

20. Moos RH, Holahan CJ. Dispositional and contextual perspectives on coping: toward an integrative framework. J Clin Psychol. 2003; 59:1387-403.

21. Cano FJ, Rodríguez L, García J. Adaptación Española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Actas Esp Psiquiatr [Internet]. 2007 [citado 7 marzo 2021]; 35(1):29-39. Disponible en: https://fjcano.info/images/test/CSI_art_esp.pdf

22. Fernández EG. Estilos y estrategias de afrontamiento. En: Fernández EG, Palmero F, Chóliz M, Martínez F. Cuaderno de prácticas de motivación y emoción. Madrid: Psicología Pirámide; 1997.

23. Olmedo E, Ibáñez I, Hernández L. Validación estructural del Ways of Coping Questionnaire de Lazarus y Folkman: un análisis factorial restrictivo. Ansiedad y Estrés. 2001; 7(1):15-28.

24. Carver C, Scheier M, Weintraub J. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. Journal of personality and social psychology. 1989; 56(2):267-83.

25. Crespo M, Cruzado JA. La evaluación del afrontamiento. Adaptación española del cuestionario COPE, una muestra de estudiantes universitarios. Análisis y modificación de conducta. 1997; 23(92):797-830.

26. Tobin DL, Holroyd KA, Reynolds RV, Kigal JK. The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. Cognit Ther Res. 1989; 13:343-61.

27. Cano GF, Rodríguez FL, García MJ. Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Actas Españolas de Psiquiatría. 2007; 35(1):29-39.

28. Billing AC, Moos RH. The Role of Coping Response in Attenuating the Impact of Stressful Life Events. Journal Of Behavioral Medicine. 1989; 4:139-159.

29. Endler NS, Parker JDA. Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. J Pers Soc Psychol. 1990; 58:844-54.

30. Chorot P, Sandín B. Escala de Estrategias de Coping Revisado (EEC-R). Madrid: UNED; 1993.
31. Fernández E, Palmero F. Emociones y salud. Barcelona: Ariel Psicología; 1999.
32. Nava C, Ollua P, Vega C, Soria R. Inventario de Estrategias de Afrontamiento: una replicación. *Psicología y Salud*. [Internet]. 2010 [citado 13 marzo 2021]; 20(2):213-220. Disponible: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/viewFile/604/1048>
33. Matute A, Nágera M. Estrategias de afrontamiento ante el estrés de los inmigrantes venezolanos radicados en la ciudad de Cuenca en el año 2020. [Internet]. [Trabajo de grado]. Universidad de Cuenca, Facultad de Psicología, Ecuador; 2020 [citado 22 febrero 2021]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/34852>
34. Gil C. Estrategias de afrontamiento en población adulta venezolana en la ciudad de Cúcuta. [Internet]. [Trabajo de pregrado]. Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, Caracas, Venezuela; 2019 [citado 12 marzo 2021]. Disponible en: <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/3477?show=full>
35. Paredes M, Qhishpe S. Resiliencia y estrategias de afrontamiento en inmigrantes venezolanos. Ecuador: Repositorio Digital de la Universidad Central de Ecuador. [Internet]. [Trabajo de grado]. Universidad Central del Ecuador, Facultad de Psicología Clínica, Quito; 2019 [citado 15 marzo 2021]. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/19143>
36. Urzúa A, Basabe N, Pizarro JJ, Ferrer R. Afrontamiento del estrés por aculturación: inmigrantes latinos en Chile. *Universitas Psychologica*. [Internet]. 2017 [citado 13 marzo 2021]; 16(5):1-13. Disponible en: <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/19969>