

**RECURSOS PSICOLÓGICOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN
MIGRANTES VENEZOLANOS**

ERIKA MARIANA ALVAREZ ARENAS

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA LUMEN GENTIUM

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

SANTIAGO DE CALI

2019

**RECURSOS PSICOLÓGICOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN
MIGRANTES VENEZOLANOS**

ERIKA MARIANA ALVAREZ ARENAS

PROYECTO PRESENTADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE PSICÓLOGA

ASESOR: JULIAN ANDRES MANRRIQUE ARISTIZABAL

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA LUMEN GENTIUM

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

SANTIAGO DE CALI

2019

NOTA DE ACEPTACIÓN

Firma del jurado

Firma del jurado

Cali, 28 de noviembre de 2019

AGRADECIMIENTOS

Índice de contenido

Índice de Tablas	v
Índice de Gráficos	vi
Resumen.....	vii
Introducción	8
Marco Teórico	9
Planteamiento del Problema	16
Objetivos.....	18
Objetivo general:.....	18
Objetivos específicos:.....	18
Marco Conceptual.....	19
Migración.....	19
Psicología Positiva.....	21
Recursos Psicológicos.....	22
Dimensiones de los Recursos Psicológicos	23
Estrategias de Afrontamiento	24
Marco Metodológico	26
Tipo de investigación	26
Diseño de investigación.....	27
Participantes.....	27
1- Recursos Psicológicos.....	27
Definición Conceptual	27
Definición Operacional.....	28
2- Estrategias de afrontamiento.....	28
Definición conceptual	28
Definición operacional.....	29
Variables extrañas	30
Instrumentos.....	30
Escala de Recursos (ER).....	31
Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI).....	31

Resultados	32
Análisis descriptivo	32
Análisis inferencial	36
Pruebas paramétricas	37
Coefficientes de determinación	44
Discusión	47
Conclusiones	50
Anexos	55

Índice de Tablas

Tabla 1: Operacionalización de la Escala de Recursos, de acuerdo a Rivera-Heredia y Pérez-Padilla (2012).....	28
Tabla 2:Operacionalización del Inventario de estrategias de afrontamiento, de acuerdo a Cano y Rodríguez y Garcia (2007).....	30
Tabla 3:Medidas de tendencia central para la variable edad	33
Tabla 4:Frecuencias y porcentajes para la ubicación de la muestra por departamentos.....	34
Tabla 5: Frecuencias y porcentajes de la variable tiempo en Colombia.....	34
Tabla 6: Frecuencia y porcentajes de la variable nivel educativo	34
Tabla 7: Frecuencia y porcentaje de la variable con quien contaba	35
Tabla 8: Frecuencias y porcentajes para la variable trabajo	35
Tabla 9: Estadístico Kolmogorov-Smirnova	37
Tabla 10: Significancia del valor de Chi cuadrado de pearson con otras variables de interés	40
Tabla 11:Prueba de hipótesis para las dimensiones estadístico U de Mann-Whitney	41

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Porcentaje del sexo	33
Gráfico 2: Análisis del discurso en migrantes venezolanos.....	36
Gráfico 3: Gráfico de barras para medias de nivel educativo y estrategias de reestructuración ...	38
Gráfico 4: Gráfico de barras para medias de expresión emocional y tiempo en el país	38
Gráfico 5: Gráfico de barras para medias de la edad cualitativa y reestructuración cognitiva	39
Gráfico 6: Gráfico de barras para medias entre las variables sexo y estrategias de autocrítica	42
Gráfico 7: Gráfico de barras para medias entre las variables edad cualitativa y estrategias de apoyo social	43
Gráfico 8: Gráfico de barras para medias entre las variables la variable edad cualitativa y recursos psicológicos instrumentales	44
Gráfico 9: Gráfico de dispersión simple de estrategias de apoyo social por edad.....	44
Gráfico 10: Gráfico de dispersión simple de estrategias de reestructuración cognitiva y recursos psicológicos instrumentales	45
Gráfico 11: Gráfico de dispersión simple de estrategias de autocrítica y recursos psicológicos instrumental.....	46

Resumen

El objetivo de esta investigación es establecer la relación entre los recursos psicológicos y las estrategias de afrontamiento de un grupo de migrantes venezolanos. Para ello se aplicó la escala de recursos psicológicos (ER), y el inventario de estrategias de afrontamiento (CSI), en una muestra de 85 migrantes venezolanos. Se trata de una investigación correlacional, con un diseño no experimental de tipo transversal. Se espera que los hallazgos de esta investigación puedan orientar el diseño de planes para la intervención psicológica que busquen el fortalecimiento de los recursos psicológicos y el desarrollo de estrategias de afrontamiento eficaces, de manera que se pueda optimizar la calidad de vida de los migrantes venezolanos.

Se constató la relación existente entre los recursos psicológicos y las estrategias de afrontamiento de los migrantes venezolanos, encontrando que existe una correlación inversa entre los recursos psicológicos instrumentales/materiales y las estrategias de afrontamiento de retirada social y autocrítica, mientras que dichos recursos instrumentales se correlacionan positivamente a su vez con otras dimensiones.

Palabras clave: migración, recursos psicológicos, estrategias de afrontamiento, calidad de vida.

Abstract

The aim of this research is to establish the relationship between psychological resources and coping strategies in a group of Venezuelan migrants. For this purpose, the scale of resources (SR) and the coping strategies inventory (CSI) was applied, in an approximate sample of 85 Venezuelan migrants. It is a correlational investigation, with a non-experimental transversal design. It is hoped that the findings of this research could guide the design of plans for psychological interventions that seek to strengthen psychological resources and effective coping strategies to face the stressful circumstances and optimize the quality of Venezuelan migrant's life.

The relationship between psychological resources and the coping strategies of Venezuelan migrants was found, obtaining that there is an inverse correlation between instrumental / material psychological resources and coping strategies for social and self-critical withdrawal, while these instrumental resources are correlated positively with other dimensions.

Key words: Migration, psychological resources, coping strategies, quality of life.

Introducción

La migración de un integrante de la familia trae consigo modificaciones en la estructura y la dinámica familiar, como en la intensidad y variabilidad de los vínculos afectivos que se desarrollan. La ausencia de los que se van impulsa nuevas formas de organización familiar, que van acompañadas de diversas dinámicas, caracterizadas sobre todo por una constante tensión, debido a los continuos cambios vividos; lo que conducen a la par, a la experimentación de altos niveles de estrés, que a su vez son alimentados por lo incierto del futuro del miembro ausente, quien por lo general es uno de los mayores proveedores del sustento familiar (Hermosillo-De la Torre, Vacio-Muro, Méndez-Sánchez, et al. 2015).

Dicha realidad en los últimos años se ha hecho muy notoria en Venezuela, la cual presenta un alto componente de personas con nivel educativo superior a la escuela básica y con edades comprendidas entre los 25 y 44 años. Es decir, población económicamente activa con formación, y que la misma puede calificarse como fuga de capital humano. Sin embargo, aun y cuando es un proceso inminente, investigadores señalan que son pocos los estudios de migración en venezolanos, lo que resulta muy atractivo para un problema de investigación, sobre todo en estos momentos de globalización y exclusión.

En este sentido, la migración es un factor estresante que se asocia con múltiples problemáticas de salud, económicas, de género, políticas, sociales y familiares, y cuando se reconocen y fortalecen los recursos psicológicos se habilita mejores posibilidades para manejar las situaciones estresantes que viven los individuos y las familias migrantes, por lo que su uso tiene implicaciones tanto para los programas educativos como terapéuticos y puede ser una estrategia de intervención preventiva de gran importancia que favorezca la salud física y mental (Rivera, Obregón, y Cervantes, 2009). Por lo tanto, los recursos psicológicos favorecen el enfrentamiento de las situaciones problemáticas, pues son los elementos que se toman en cuenta para la toma de decisiones (Padilla y Heredia, 2012). Ante ello surge la duda de saber si existe alguna relación entre los recursos psicológicos y las estrategias de afrontamiento utilizadas por una muestra de 85 migrantes venezolanos que se encuentran en los diferentes departamentos de Colombia, los cuales fueron contactados a través de distintos grupos en la red social de Facebook.

Marco Teórico

Desde tiempos atrás la migración ha significado para la psicología un gran reto, debido a que se requiere un trabajo multidisciplinario en el cual las intervenciones tanto de prevención primaria como la secundaria y terciaria, deban estar dirigidas al incremento de los recursos personales, familiares y sociales, promoviendo los procesos para modificar actitudes, creencias y conductas. En este sentido, Rivera, Obregón, y Cervantes (2009) encontraron en una investigación realizada en la población mexicana que existen variables de migración y factores psicosociales asociados, tales como el papel del estrés antes y después de la migración, los recursos psicológicos y su función ante el manejo del estrés; la multiplicidad de configuraciones familiares asociadas con la migración, así como los roles de género y las pautas de crianza en estos tipos de familias.

En este sentido dichos autores afirman que la migración es un factor estresante que se asocia con múltiples problemáticas de salud, económicas, de género, políticas, sociales y familiares, es por ello que cuando se reconocen y fortalecen los recursos se habilita mejores posibilidades para manejar las situaciones estresantes que viven los individuos y las familias migrantes, por lo que su uso tiene implicaciones tanto para los programas educativos como terapéuticos y puede ser una estrategia de intervención preventiva de gran importancia que favorezca la salud física y mental (Rivera, Obregón, y Cervantes, 2009).

A su vez, Guzmán, González y Rivera (2015), llevaron a cabo una investigación para determinar los recursos psicológicos y la percepción de la migración en menores con familiares migrantes; para lo cual realizaron una descripción y comparación de los recursos psicológicos de los niños y niñas que tienen experiencia de migración dentro de su familia con quienes no la tienen, a través de un estudio mixto conformado por 177 estudiantes de los cuales el 49.4% eran niñas y el 50.6% niños ubicados en la escuela pública de la localidad suburbana de Jesús del Monte Michoacán. Los resultados demuestran que los niños y niñas con familiares migrantes presentaron mayor desarrollo de sus recursos afectivos, debido a que les fue más fácil hablar de sus emociones y sentimientos ante la migración de algún familiar; expresaron que hablar de ellos y con ellos, jugar, rezar, y pensar en que van a regresar pronto, son formas que tienen para manejar sus emociones ante la lejanía de sus familiares, por lo que las utilizan para autorregularse y con ello mantener el equilibrio interno. En cuanto a sus recursos cognitivos, ambos grupos consideran que

la migración es una opción para que la familia consiga estabilidad económica; perciben que si sus familiares laboran en otro país les permitirá tener una mejor calidad de vida.

Otro estudio realizado sobre la sintomatología depresiva, desesperanza y recursos psicológicos para analizar el impacto de la ausencia o abandono que refieren los jóvenes de Cuitzeo, Michoacán, México, ante la migración de su padre. Se obtuvo como resultado diversas dinámicas familiares en torno a la migración, a las que ellos le atribuyen distintos significados a la palabra abandono, observándose una tendencia tradicional, donde lo común es que el varón sea quien migra, quedando en la comunidad las mujeres a cargo de sus hijos, dependientes así de las remesas de quien está afuera.

Según los resultados de esta investigación los autores concluyen que la migración se ha considerado un suceso de vida estresante, que tiene implicaciones en la salud de las personas, asociándose tanto con enfermedades físicas como emocionales. La misma a pesar de ser un fenómeno mundial no ha sido abordada lo suficiente desde los impactos negativos familiares y emocionales que pueda traer como consecuencia. Dicho estudio fue realizado por medio del método participativo de investigación-acción, utilizándose para la selección de la muestra conferencias y talleres a un total de 116 jóvenes. En este grupo se detectaron 13 jóvenes entre 16 y 18 años (9 mujeres y 4 varones), los cuales manifestaron que sus padres eran migrantes y que accedieron voluntariamente a colaborar en el estudio (Hermosillo-De la Torre, Vacio-Muro, Méndez-Sánchez, et al. 2015).

Por su parte Rivera-Heredia, Cervantes-Pacheco, Martínez-Ruiz, et al. (2012) realizaron un estudio comparativo de la sintomatología depresiva, los recursos psicológicos y el ambiente familiar en tres grupos de adultos jóvenes donde el primer grupo contaba con familiares migrantes directos, el segundo con familiares migrantes indirectos, y el tercero sin familiares migrantes. En el que participaron 514 alumnos universitarios por medio de un muestreo intencional y no probabilístico. Para llevar a cabo el estudio los investigadores utilizaron las escalas de recursos afectivos, cognitivos y sociales diseñadas por Rivera-Heredia y Andrade (2006), para evaluar los recursos familiares, se empleó la escala de Evaluación de las Relaciones Familiares (E.R.I.), en su versión breve de 12 reactivos también se utilizó la escala para evaluar sintomatología depresiva en adolescentes. Los resultados arrojados en esta investigación demuestran que el grupo de universitarios con experiencia directa de migración en la familia expresa mayores síntomas

depresivos como soledad y tristeza, así como retraimiento e ideación suicida que quienes no poseen experiencia de migración en la familia, o quienes sí la tienen, pero sólo de familiares indirectos. Así mismo, se identificó que los recursos psicológicos en los jóvenes universitarios con familiares migrantes directos tienen menor desarrollo que los de los otros dos grupos (Rivera-Heredia, Cervantes-Pacheco, Martínez-Ruiz, et al. 2012).

Asimismo, Padilla y Heredia (2012), realizaron un estudio enfocado en los recursos psicológicos y experiencias migratorias en comunidades rurales, el cual se centró en realizar un estudio comparativo entre las comunidades rurales de Jalisco. La muestra fue seleccionada de forma intencional en el que escogieron a 114 personas de ambientes rurales de la región, quienes integraron dos muestras independientes, una con 57 personas que laboraban en una empresa agroindustrial de la zona y los otros 57 participantes que no laboraban dentro de la empresa, pero vivían en la misma zona y tenían como actividad principal el campo. Para la recolección de la información se utilizaron ocho escalas psicológicas entre las cuales se encuentran la Escala de Síntomas (SRT), las Escalas de Recursos Psicológicos, el Instrumento de Estilos de Afrontamiento, el Inventario de Estrés del Familiar Migrante (INEFAM), Escala de Ocurrencia e Intensidad del Estrés Migratorio (OEIM), Escala de Evaluación de las Relaciones Intrafamiliares (E.R.I.) y la Escala de Violencia de Pareja.

Con relación a las experiencias migratorias se aplicaron dos escalas sobre estrés migratorio para los casos que tuvieran familiares directos migrantes o una experiencia de migración personal, a su vez se aplicó un cuestionario sobre su experiencia migratoria. Se utilizaron análisis descriptivos (frecuencias, porcentajes y medias), y pruebas de comparación de medias (t de Student) utilizando el programa estadístico SPSS versión 17.

Los investigadores obtuvieron como resultado que los participantes que trabajaban en su comunidad mostraron mayor autocontrol (recursos afectivos), optimismo y creencias religiosas (ambos son recursos cognitivos) y altruismo (recursos sociales). Sin embargo, se observan puntajes de mejor manejo del enojo y de la tristeza en los participantes que trabajan en la empresa, aunque la diferencia entre ambos grupos no llega a ser estadísticamente significativa. Se evidencian altos puntajes identificados en la dimensión de creencias religiosas, a lo que los investigadores apuntan a las características sociodemográficas y socioculturales de los habitantes de los Altos de Jalisco quienes como parte de su identidad de “Alteños” poseen un intenso fervor religioso. Quienes

además argumentan que la espiritualidad como recurso psicológico está en aumento, pues se ha encontrado que está asociados con un mejor enfrentamiento a las enfermedades y al dolor, así como a diversas situaciones adversas.

Cabe destacar que los participantes que trabajaban fuera de la empresa se apreciaron una mayor presencia de un estilo de enfrentamiento de reevaluación positiva de las situaciones vividas. Este estilo es especialmente útil para el manejo de las situaciones conflictivas dado que la persona utiliza su flexibilidad intelectual y emocional para sacar algún beneficio de cada experiencia, incluso de las que parecen ser negativas. Asimismo, se observó que los niveles de estrés ante la migración son mayores en las personas que trabajan el campo en su comunidad que en quienes trabajan en la empresa. En este estudio se evidencia como indicadores del estrés migratorio, la tensión por el sustento económico y por la sobrecarga de responsabilidades en quienes se quedan esperando al migrante.

Respecto a las estrategias de afrontamiento, Trijueque, Acevedo, y Marina (2012), desarrollaron un estudio cuyo objetivo se basó en comprobar si existen diferencias significativas entre los trabajadores españoles y los emigrantes a la hora de afrontar el estresor del acoso laboral, mediante un estudio transversal comprendido entre septiembre de 2007 y junio de 2012, para ello se registró un total de 362 trabajadores que acudieron a los servicios psicológicos de la Plataforma contra los Riesgos Psicosociales y la Discriminación Laboral de la Comunidad de Madrid, la muestra final estuvo conformada por 150 españoles y 150 latinoamericanos. Todos los participantes respondieron a un formulario de recogida de datos sociodemográficos y sociolaborales elaborado ad hoc, a la escala Cisneros (Fidalgo y Piñuel, 2004), así como la adaptación española del CSI (Cano et ál., 2007), siendo este último el instrumento de medida de estrategias de afrontamiento. Se pudo evidenciar con base en los resultados, que tanto los trabajadores españoles como los latinoamericanos inmigrantes han presentado un afrontamiento activo, poniendo en marcha todo tipo de recursos. Sin embargo, los trabajadores latinoamericanos inmigrantes han presentado un manejo adecuado centrado en la emoción que los españoles, sobre todo en la expresión de las emociones; es decir, utilizan más los mecanismos de expresión en busca de liberar tensiones acumuladas.

Ahora bien, respecto a los migrantes venezolanos Romero, Rondón, y De Abreu (2016), realizaron un estudio donde determinaron cómo se presenta la soledad en los venezolanos que han

emigrado del país en los últimos años, y las dimensiones que la comprenden tales como la emocional, familiar, romántica, y social. Utilizaron un muestreo no probabilístico, de forma intencional. La investigación se realizó con una muestra de venezolanos emigrantes de varias partes del mundo, sumando 151 para este fin, a través de los grupos de venezolanos organizados en el mundo en la red social Facebook. Se utilizó como instrumento la Escala para la Evaluación de Soledad Social y Emocional (SELSA-S) de DiTommaso y Spinner, 1973.

A través del estudio se encontró que las personas que han emigrado han logrado una conexión emocional con los que ya no están cerca al reconocer que aunque estas personas no están presentes físicamente, de igual forma cuentan con ellas. Por otra parte, a medida que va aumentando la edad van disminuyendo los niveles de soledad emocional, los sujetos que tienen niveles medios de soledad emocional son los más jóvenes en relación a los otros dos grupos de edad, y de los sujetos que tienen niveles altos de soledad emocional son los que tienen menos edad presentando un menor porcentaje en comparación con los otros grupos de edad. En cuanto al motivo de migración, las puntuaciones del nivel de soledad figuran entre medio y bajo. En el caso de los que decidieron emigrar por la situación sociopolítica del país y formación profesional, se demostró que poseen un nivel de soledad cercano al promedio, mientras que el resto de las opciones tienden a un nivel bajo.

De igual forma Mateo y Ledezma (2006), realizaron una investigación con venezolanos como emigrantes, para identificar unas de las características del movimiento migratorio que se viene presentando en forma creciente entre la clase media venezolana desde la década de los ochenta, por medio de una revisión de investigaciones sobre el tema, concentrada en los movimientos migratorios característicos de las últimas décadas, con énfasis en los latinoamericanos hacia España, así como una exploración analítica de registros estadísticos, concretamente entre España y Venezuela.

Los investigadores afirman que en el país de Venezuela hay insuficientes antecedentes sobre migración, lo que resulta muy interesante para un problema de investigación, sobre todo en la actualidad por la globalización, y formas de exclusión, donde en una corriente se encuentran movimientos migratorios, y por otra movimientos nacionalistas, xenofóbicos y segregacionistas, que acompañan guerras y grupos extremistas. Los estudios sobre el tema se han basado en las migraciones internas y en las inmigraciones, muy poco se ha publicado sobre los procesos de

emigración; las referencias apuntan hacia los exilados políticos que han existido en todos los gobiernos, incluso los democráticos, de los opositores que se han visto obligados a salir en resguardo de su integridad física, su libertad o su seguridad económica. Antes la emigración se podía ver de forma cualitativa y no cuantitativa, pues quienes salían eran profesionales, intelectuales, artistas o políticos, pero ahora parece ser una gran masa de personas sin importar su nivel educativo.

Señalan que esta emigración por cual está pasando Venezuela presenta un alto componente de personas con nivel educativo superior a la escuela básica y con edades comprendidas entre los 25 y 44 años. Es decir, población económicamente activa con formación, y que la misma puede calificarse como fuga de capital humano. Los motivos para emigrar incluyen siempre la búsqueda de oportunidades para el desarrollo personal, bien sea a través de la carrera profesional o del disfrute de condiciones sociales favorables, y ya desde hace poco tiempo la situación política, económica por la cual el país está pasando, así como los altos niveles de inseguridad. Por otra parte, el proceso de instalación en el nuevo país varía mucho pues son migraciones que no cuentan con apoyo de organismos oficiales o privados ni con organizaciones que faciliten la acogida. Así mismo los problemas y dificultades se presentan en diferentes áreas, unos tienen que ver con los conflictos que ocasiona la separación de los seres queridos, otros relacionados con el proceso de adaptación en el nuevo lugar de residencia y las relaciones con la comunidad, así como las relaciones laborales, burocráticas o académicas.

En este sentido, Freitez (2011), en su investigación “La emigración desde Venezuela durante la última década”, busca examinar el contexto político, económico y social, y el escenario que ha servido para que se desencadene la emigración de venezolanos. Propone así una revisión teórica compuesta de cuatro sesiones. Inicialmente se presenta la evolución de algunos indicadores socio-económicos y se hace referencia a una serie de eventos políticos, describiendo así el contexto nacional en el cual se ha generado la oleada creciente de venezolanos que migran al exterior. Seguidamente, se dimensiona la presencia de venezolanos fuera del país a partir de las fuentes internacionales de información. Por último, expone como el sector gubernamental no ha reconocido la problemática actual.

Según el autor, verificar la intensidad y características de la emigración venezolana es una tarea difícil debido a las restricciones que existen en el país en cuanto a las fuentes de información. Sin embargo, el rastreo de las fuentes estadísticas internacionales, presentada en la segunda sección

del estudio, ha permitido tener una idea del orden de magnitud del stock de venezolanos emigrantes y de cuáles son los países que constituyen los principales destinos de esta corriente migratoria. Se puede destacar que, en el 2005 de cada cinco personas, una no tenía empleo en Venezuela, mientras que para el 2008 la tasa de desocupación se había colocado en 7,8%. Después de esa fecha los índices de desempleo están repuntando de nuevo estimándose en 8,8% a comienzos del 2010. En la actualidad, con el cierre de la mayoría de las empresas privadas queda bajo responsabilidad del sector público la mayor parte de la fuente de trabajo. Lo cual resulta insuficiente para la población venezolana. Asimismo, en el 2003 se tenía que 3 de cada 5 venezolanos estaban en situación de pobreza y el 30% de la población permanecía en condición de pobreza extrema, actualmente dichas cifras se desconocen, pero los indicadores económicos apuntan que se ha incrementado en relación a la última cifra.

Se evidenció en el estudio revisado que casi todas las personas mencionan específicamente la preocupación por la inseguridad personal en Venezuela y es esta una de las razones principales asociadas a la decisión de emigrar, en combinación con motivaciones de orden económico y social. Entre los principales países a los cuales los venezolanos han emigrado se encuentra en primer lugar Estados Unidos, seguidamente de España, por sus nexos que los unen con la cultura y el lenguaje, y Portugal. En cuanto a los países de la comunidad andina Colombia es quien registra la cifra más alta de venezolanos, se trata de una emigración muy joven de hijos de colombianos nacidos en Venezuela.

Al mismo tiempo, se consultó el estudio realizado por Álvarez (2004), sobre la dinámica migratoria colombo-venezolana su evolución y perspectiva actual, este trabajo se enfoca en una síntesis del marco normativo que ha regulado las corrientes migratorias de Venezuela y Colombia. Los autores realizaron una revisión teórica del proceso de emigración de los colombianos hacia Venezuela, y así como los tratados que dieron pie a que la situación migratoria se normalizara, y como con el paso del tiempo dicha situación cambio por situaciones económicas y políticas que cambiaron en Venezuela. Se enfatiza el hecho que en este tipo de migraciones requiere un procedimiento que se ajuste a la tradición histórica y a los compromisos suscritos por estos dos países, en materia de Derechos Humanos y Derecho Internacional Humanitario.

A pesar de la creación y existencia de instrumentos bilaterales y multilaterales, la situación de los migrantes legales e ilegales en los países miembros de la Comunidad Andina sigue aún sin resolverse. Las causas de tal situación se encuentran en las condiciones de inestabilidad política y

de precariedad económica en algunos países de la región, lo que obliga a los ciudadanos, principalmente a los de menores ingresos económicos, a emigrar. Por su parte, según el estudio consultado se demuestra que el contexto de las áreas fronterizas colombo-venezolanas ocurre los mayores flujos migratorios de los países andinos.

Planteamiento del Problema

En la actualidad la migración es una realidad en la que se ven involucrados distintos países del mundo. Son numerosas las razones que obligan a las personas a abandonar sus lugares de origen en busca de un mejor futuro para ellos y su familia. Según el Reporte Internacional de Migración, el número de migrantes en el mundo se ha incrementado rápidamente en los últimos quince años pasando de 173 millones en el 2002 a 258 millones para el año 2017.

En cuanto a la migración venezolana, no se encuentran cifras claras de este fenómeno. Es por esto por lo que se acude a los organismos internacionales para tratar de buscar información real sobre las cifras de este éxodo. A medida que la crisis en Venezuela se agudiza, el flujo de migrantes aumenta, de tal forma que en los últimos tres años ha incrementado un 900% según la Organización Internacional para las Migraciones; entre el 2015 y 2017 la cantidad de venezolanos en el exterior pasó de 700.000 personas a más de 1,5 millones. Adicionalmente, en un artículo publicado por el diario El Nacional en 2018 se destaca que actualmente se sobrepasa la cifra de 2,3 millones de emigrados. A este punto la migración venezolana ya empieza a ser llamado el mayor éxodo en Latinoamérica.

En Colombia las cifras arrojadas por el Registro Administrativo de Migrantes Venezolanos (RAMV) pone en evidencia que existen 442.462 venezolanos censados en situación irregular, más 181.472 con el permiso de permanencia. Es probable que la cifra real sea más alta, y se suma a la de los venezolanos que se encuentran de forma irregular que no estén censados acercándose así al millón de personas.

Se puede indicar que la actual crisis social en Venezuela es consecuencia de un proceso de deterioro progresivo de su economía. La cual es proyectada por los organismos internacionales con gran preocupación, debido a que afirman una profundización en los índices de pobreza, escasez y pérdida de la capacidad adquisitiva del venezolano, generando una crisis humanitaria alarmante. Aunque se podría afirmar que la principal razón de la migración venezolana se debe a la inestabilidad económica, hay determinantes que componen otros factores los cuales hacen que las

personas decidan irse del país, estos se pueden observar en el informe sobre movilidad humana “Realidades y Perspectivas de quienes Emigran” del 2018, el cual expresa que entre las principales razones se encuentra el derecho a la vida, la libertad, a la libre expresión, la seguridad, la alimentación, el acceso a medicamentos, a un sistema educacional y de salud digno. De la misma forma se evidencia que el 83,6% ha emigrado buscando ambientes más seguros, donde a su vez puedan satisfacer las necesidades básicas debido al deterioro en la oferta de bienes públicos (electricidad, agua, transporte)

Ante una situación dada como es el caso de la migración, las personas evalúan los recursos que tienen para enfrentarla, ya sean sus recursos personales, como los de su familia y entorno inmediato. Si sus recursos son suficientes, se considerarán capaces de resolver fácilmente y de forma adecuada cualquier situación que se les presente; si los recursos son escasos, o si se han visto deteriorados se les dificultará la resolución de sus problemas (Kahl, Carr, Mulkey, Koch, Dougan y Catsambis, 2007).

Lo descrito anteriormente es de suma importancia porque una persona que se encuentra dentro del fenómeno de migración presenta un desequilibrio entre las demandas percibidas sean externas o internas, y en ocasiones siente que no posee los recursos disponibles para hacer frente a las mismas. Diversas investigaciones muestran el impacto de la migración sobre todo en el ámbito familiar debido a que quien se va experimenta dolor por dejar a quienes ama, así como nostalgia por estar lejos de casa. Sumado a esto, se deben adaptar a una nueva cultura y encontrar los medios para lograr nuevamente estabilidad económica, y la posibilidad de ayudar a los que se quedaron en su país de origen.

Cuando se fortalecen los recursos psicológicos se adquieren mejores posibilidades de manejar las situaciones cotidianas que pueden ser estresantes, por medio de estrategias de afrontamiento positivas en la resolución de las problemáticas presentadas. (McKenzie, Frydenberg y Poole, 2004). Así mismo, actúan como un factor protector que permite dar respuestas adecuadas a las exigencias del medio, lo que puede sugerir que los migrantes venezolanos utilicen mejores estrategias de afrontamiento, si éstos se encuentran fortalecidos.

En cuanto a la temática abordada existen investigaciones en poblaciones distintas a la venezolana donde se encontró que los recursos psicológicos se ven disminuidos en familias con inmigrantes, percibiendo un menor apoyo social y conductas depresivas (Rivera et al., 2012). Sin embargo, también se evidencian estudios que contradicen lo anterior, y respaldan que las familias

al estar en una dinámica migratoria fortalecen sus vínculos, donde perciben mayor unión, desarrollando los elementos que le hacen hacer frente a las adversidades.

Ante la necesidad creciente que existe en la actualidad sobre investigaciones que permitan comprender el fenómeno de la migración venezolana, así como la escasez de estudios en la población sobre los recursos psicológicos y estrategias de afrontamiento efectivas que les permita responder de manera adecuada al medio, surge la necesidad de generar conocimientos que contribuyan a la investigación y/o perfeccionamiento de los métodos e intervención psicológica no solo en el ámbito social, sino clínico para así dirigir estos a estrategias de afrontamiento adaptativas, así mismo las organizaciones e instituciones podrán realizar planes focalizados en el fortalecimiento de los recursos psicológicos necesarios para que estos funcionen como factor protector, beneficiando así a los migrantes venezolanos. Es por esto por lo que de lo anterior planteado surge la siguiente pregunta:

¿Qué relación existe entre los recursos psicológicos y las estrategias de afrontamiento utilizadas por 85 migrantes venezolanos contactados a través grupos organizados de la red social Facebook en los distintos departamentos de Colombia?

Objetivos

Objetivo general:

-Determinar la relación existente entre los recursos psicológicos y las estrategias de afrontamiento utilizadas por migrantes venezolanos.

Objetivos específicos:

-Identificar los recursos psicológicos en los migrantes venezolanos.

-Identificar las estrategias de afrontamiento en los migrantes venezolanos.

-Analizar la relación existente entre los recursos psicológicos y las estrategias de afrontamiento de los migrantes venezolanos.

Marco Conceptual

Migración

La migración es tan antigua como la humanidad misma, existiendo diversos factores que la ocasionan, entre ellos las crisis económicas y las guerras, lo cual se ha incrementado en la actualidad debido a la globalización (García y Restrepo, 2018). Para algunos autores el siglo XX se considera como un siglo importante donde se desencadenan migraciones masivas y desarraigo dado la primera y segunda guerra mundial (Heredia y Battistessa, 2018)

Por su parte en la revisión histórica se ha encontrado que Venezuela en su conformación patriótica y sociopolítica, nunca había estado acostumbrada a los procesos de emigración social, por el contrario, ha sido un país donde gran cantidad de personas provenientes del continente Europeo y del sur de América llegaron a vivir entre las décadas de 1930 y 1970, debido a las dos guerras mundiales, así como el auge que generó la bonanza económica producto del petróleo. No obstante, algunas investigaciones revisadas señalan como los años ochenta y noventa Venezuela dio un vuelco trascendental en sus patrones migratorios, pues la severa crisis en la que se sumergió el país no solo planteó un panorama difícil para los movimientos migratorios del exterior, sino que además ánimo la migración de los venezolanos, como forma de reacción ante la recesión económica y descomposición social de la nación (García y Restrepo, 2018).

Por lo cual Venezuela paso de ser un país receptor para convertirse en un país de emigrantes, ocasionando una gran ola migratoria que se ha extendido hacia otros países, en el cual Colombia figura como uno de los principales destinos de este desplazamiento, no solo de América sino del mundo entero (Heredia y Battistessa, 2018).

Según Mateo y Ledezma (2006) la migración hace referencia al desplazamiento geográfico de la población, quienes se ven obligados a dejar su lugar de origen como respuesta a las disparidades económicas y sociales en una búsqueda por una mejor opción de vida. Por su parte la Organización mundial de la Salud (OMS, 2006) define la migración como el movimiento de las personas de una unidad geográfica hacia otra, mediante las fronteras con la finalidad de establecerse temporal o definitivamente en otra nación.

Cabe destacar que entre las causas que generan la migración se encuentran algunas físicas como catástrofes naturales y humanas como razones políticas, religiosas y económicas, de la mano

con las motivaciones en razón de guerras y conflictos sociales (García y Restrepo, 2018). En tal sentido estos mismos autores plantean dos enfoques en los que se puede comprender el proceso migratorio, un enfoque individualista, el cual la comprende como resultado de libres decisiones de las personas, centrándose en las motivaciones y expectativas y un enfoque integrado que proponen una perspectiva amplia de la migración, incluyendo un análisis histórico, estructural e ideológico-cultural.

Actualmente muchos analistas han catalogado esta época como la nueva era de la emigración, debido a un gran impacto del sector económico, así como del social y político (García y Restrepo, 2018) Estos mismos autores plantean que la población emigrante suele ser joven, con edades que oscilan en la punta máxima del trabajo y el de conformar familias. Lo que ha generado un rejuvenecimiento en los nuevos destinos, quedando en el país de origen la población de mayor edad.

En relación con lo antes mencionado, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2006) indican que los estudios realizados apuntan a como la migración ha sido causa y consecuencia de la globalización. Colocando de relieve la multiplicidad de significados de este fenómeno. Destacando dimensiones económicas, sociales políticas y culturales.

En cuanto a la dimensión económica, se destaca una creciente demanda por la mano de obra para el impulso de la nación, donde la creciente desigualdad y asimetría que genera la economía global, producen las condiciones ideales para la provisión permanente de mano de obra dispuesta a trabajar por salarios mínimos y de manera más precaria, ajustándose los movimientos migratorios a los requisitos de la nueva economía global.

Referente a la dimensión política ha sido tomado en cuenta ampliamente para el debate, debido a que la condición de emigrante ha generado una exposición ante la vulnerabilidad, y mantiene una expresión crítica en ausencia de derechos que afecta a emigrantes irregulares y aún más a las mujeres.

Finalmente se plantea una dimensión social-cultural que evalúa la vulnerabilidad de esta población, debido a las actitudes, estereotipos y prejuicios que tienden a justificar el trato de diferente. Donde, en algunas ocasiones suelen ser vistos con indiferencia o como medio de lucro

para particulares y servicios público. Por lo que la migración genera un panorama psicológico donde el miedo, la soledad generan en las personas un proceso de adaptación difícil e incluso viviendo un estado de aculturación brusco. Es por ello que en el presente trabajo se analiza desde la dimensión psicológica el estado de dicha población, y así contribuir de alguna forma en programas de intervención que favorezcan su calidad de vida.

Psicología Positiva

Un enfoque que surge gracias a la iniciativa e impulso del investigador Martin Seligman en el año 1998, quien plantea una psicología desde las potencialidades del ser humano, con la cual se busca alcanzar el bienestar de las personas mediante la gestión de emociones positivas (Guerrero, 2013).

Desde un punto de vista científico la psicología positiva busca generar conocimientos que no solo expliquen los problemas que afectan a los individuos, sino por el contrario se busque el bienestar para mejorar la calidad de vida. Por lo cual, se encarga de estudiar los rasgos positivos del individuo que favorecen la prevención de enfermedades y proporcionen un estado de bienestar (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

De igual forma Vera, Carbela, Vecino (2009) señalan que la psicología positiva, plantea un modelo optimista donde percibe a las personas con una capacidad natural de resistir y reconstruir a pesar de las adversidades. Por lo que se encarga de comprender los mecanismos que subyacen a las fortalezas y virtudes de la humanidad.

Asimismo, Sheldon y King (2001), plantean que la psicología positiva está centrada en la búsqueda del bienestar, por lo cual utiliza el estudio científico de las fortalezas, virtudes, y recursos psicológicos de los individuos, tomando en cuenta las emociones positivas y vínculos significativos.

Por lo tanto, este modelo dirige la atención a los aspectos emocionales, afectivos, y sociales de las personas, considerando el potencial humano como un factor determinante en los periodos de crisis, observando estos como una oportunidad de crecimiento personal para el desarrollo físico, y psíquico de las personas. A su vez, estableciendo relación con el presente estudio, que busca desde este enfoque conocer los beneficios para prever situaciones de crisis en las personas.

Recursos Psicológicos

Los recursos psicológicos son concebidos como las fortalezas y características de la personalidad que pueden actuar dirigiendo y organizando el comportamiento en diferentes formas. Actuando como cualidades positivas de tipo disposicional, del cual hacen uso las personas en situaciones inesperadas (Remor, Amoros y Carrobles, 2010).

Numerosas investigaciones han contextualizado a los recursos psicológicos, como elementos claves para el manejo de situaciones estresantes. Los cuales se presentan como mediadores entre los estresores psicosociales y la evaluación cognitiva de los mismos (Rivera y Perez, 2012).

Por su parte Martínez (2007), los define como características básicas de personalidad. Asociados con la salud de las personas y que generan resultados positivos, ayudando al individuo a redirigir sus acciones para afrontar adecuadamente las situaciones adversas.

Según Rivera (2012), los recursos psicológicos se pueden componer de objetos, características personales y condiciones que son valoradas por la persona, y que sirven como medio para obtener lo que desean. En este sentido Francisco, Stocco, y Lopez (2017), señalan que estos elementos pueden variar, intercambiarse, modificarse, dependiendo del contexto en el que sean utilizados, y por esto se pueden considerar de gran relevancia en el ámbito clínico, ya que son factores que pueden ser enseñados y fortalecidos en un espacio psicoterapéutico

Asimismo, Rivera-Heredia (2012), explican cómo esta variable ha sido conceptualizada por diferentes teóricos. Destacándose en el humanismo, el enfoque centrado en la persona, donde los recursos psicológicos estarían relacionados al potencial humano desarrollado y por desarrollar. De la misma manera, para el enfoque sistémico, se encuentran asociados a los recursos familiares que deben ser fortalecidos durante el proceso terapéutico como una técnica de intervención. Por otra parte, para el enfoque cognitivo conductual, los recursos psicológicos se encuentran relacionados con el manejo de las situaciones de estresantes.

Sin embargo, la Teoría de la Conservación de los Recursos planteada por Hobfoll (1989), considera que la amenaza o la pérdida real de los recursos genera una fuente de estrés, por lo que las personas se esfuerzan por mantenerlos, incrementarlos o desarrollarlos. A su vez, Rivera-

Heredia y Pérez (2012), exponen diferentes tipos de recursos psicológicos, los cuales los divide por dimensiones, que serán descritos en esta sección.

Dimensiones de los Recursos Psicológicos

De acuerdo con Rivera (2012), los recursos psicológicos pueden dividirse de la siguiente manera:

- 1) **Recursos afectivos**, se encuentran estrechamente vinculados con el manejo emocional y de los sentimientos, así como la expresión de estos y los procesos de autorregulación.
- 2) **Recursos cognitivos**, están conformados por las percepciones y creencias que tiene la persona tiene sobre la manera de enfrentar los problemas que le rodean. Así mismo posee sub-dimensiones, entre las cuales se incluyen la reflexión ante los problemas y las creencias religiosas, así como los autorreproches, catalogados por la autora como recursos cognitivos negativos.
- 3) **Recursos instrumentales**, hacen referencia a todas las conductas que tienen las personas dirigidas a sentirse mejor, tomando en cuenta cómo se relacionan con las personas que les rodean.
- 4) **Recursos sociales**, tienen que ver con la capacidad de la persona para establecer relaciones interpersonales de contención y apoyo permanentes, así como la capacidad de solicitar ayuda cuando se necesita.
- 5) **Recursos energéticos y/o materiales**, que se encuentran relacionados con la disposición de dinero, objetos y tiempo para realizar las actividades que resultan importante para las personas.

En conclusión, los recursos psicológicos han sido evaluados en diferentes ámbitos. Tales como el contexto escolar, hospitalario, de prisión y aspectos sociales como la migración. Estas investigaciones en ambientes socio económicos diferentes, así como en poblaciones de niños, adolescentes, jóvenes y adultos, con baja escolaridad o sujetos con estudios superiores (Rivera-Heredia y Pérez, 2012). Por lo cual de lo anteriormente descrito surgen las referencias teóricas, con el cual la presente investigación colocará en estudio las variables antes mencionadas. Evaluando de tal forma como los recursos psicológicos se relacionan con un evento estresante como lo es la migración.

Estrategias de Afrontamiento

Lo que respecta al afrontamiento, se reconoce como un proceso cambiante, en el cual el individuo debe contar con estrategias defensivas, y con otras que le permitan resolver el problema, de forma tal que se vaya relacionando con el entorno (Mayordomo, 2013).

Por su parte Lazarus y Folkman (1984), describen el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales, que son sometidos a constantes cambios con la finalidad de manejar las demandas específicas externas e internas, concebidas como desbordantes de los recursos del individuo. A su vez Olivero y Gil (2010) las describen como formas de actuación ante situaciones amenazantes.

De igual forma Voget (1985), plantea que las estrategias de afrontamiento preceden a los estresores, para determinar si una situación genera o no estrés en el individuo. A su vez colocando en práctica los estilos de afrontamiento que ha adquirido en su vida.

Ahora bien, existe una notoria diferencia entre estilos y estrategias de afrontamiento. Siendo la primera aquellas preferencias personales para enfrentar las situaciones, acompañado de la estabilidad temporal y situacional. Mientras que las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en diferentes contextos, los cuales pueden ser cambiantes dependiendo de las situaciones que los desencadenen (Fernández, 1997).

Por su parte Belloch, Sandín y Ramos (2009) resalta que el afrontamiento como proceso se basa en los siguientes principios:

1. El término de afrontamiento se utiliza sin importar que el proceso sea adaptativo o desadaptativo, es por esto por lo que no existen procesos de afrontamiento que universalmente sean buenos o malos, pues de esto dependerán numerosos factores como las características de la situación y las personas.
2. El afrontamiento siempre estará vinculado con el contexto y por ende dependerá del mismo.
3. Determinadas estrategias de afrontamiento pueden ser más estables que otras dependiendo de las situaciones estresantes.

4. Existe por lo menos dos estilos principales de afrontamiento, el primero centrado en el problema que busca cambiar la relación del ambiente y la persona, y el segundo centrado en la emoción el cual tiene como objetivo cambiar el modo en que se interpreta lo que está ocurriendo para disminuir el estrés.
5. El afrontamiento por utilizar dependerá de la situación, si al realizar la valoración la persona considera que la situación podrá cambiar, predominará el afrontamiento centrado en el problema. Si por el contrario considera que no hay nada que hacer predomina el afrontamiento centrado en la emoción.

Por otra parte, hace énfasis en la forma de enfrentar las adversidades, tomando en cuenta las características culturales las cuales facilitan o no el afrontamiento de las situaciones. En el caso de los migrantes, en su intento para una adaptación socio-cultural y conductual, quienes comparten las siguientes características: la mayoría de los esfuerzos de afrontamiento se conciben como respuestas a estresores externos como: enfermedades, divorcio, duelo; e internos como: autocrítica, autoconcepto, patrones de pensamiento, experiencias previas, motivaciones. Estas respuestas a dichos estresores se consideran conscientes. Por último, al afrontar un problema se propicia el cambio.

Es necesario precisar las diferentes conceptualizaciones sobre el estrés. Para Lazarus y Folkman (1986) el estrés esta definido por tres compones básicos: como estímulo, como respuesta, y como relación.

Primeramente, se contextualizará el estrés como estímulo y aquí se tomarán en cuenta todos aquellos estímulos que provocan el estrés, y que son denominados como estímulos estresores debido a que son capaces de generarlo, existen algunas situaciones generales consideradas como estresantes tales como los desastres naturales, las perdidas significativas, o las enfermedades. Sin embargo, en el diario vivir son diversos los estímulos los que colocan al individuo en un estado de estrés y en los que interviene su proceso de adaptación al entorno estresante (Gonzales-Martínez, 2004).

Esta misma autora considera el estrés como una respuesta donde las manifestaciones son especificas mas no son la causa, considerando al estrés como un trastorno hemostásico que surge siempre ante estímulos amenazadores para el organismo, ante el cual se puede dar una respuesta de adaptación biológica.

Sin embargo, estas definiciones del estrés antes abordadas dejan a un lado el papel activo del sujeto, es por esto por lo que surge un tercer enfoque que hace referencia al estrés como concepto relacional o interactivo. Por su parte considera a la persona como un agente activo el cual establece una relación con el entorno y sus características propias para así dar respuesta ante el estrés (Gonzales-Martínez, 2004).

En este sentido con anterioridad Lazarus y Folkman en 1986 ya habían hecho referencia a las consecuencias psicológicas de esta relación de los sujetos con su entorno estando estas moduladas por dos procesos: la valoración o evaluación cognitiva que puede ser primaria, secundaria, y reevaluación; y el proceso de afrontamiento.

Se puede entonces entender las estrategias de afrontamiento como un proceso que puede cambiar con el tiempo, depender de las características propias de las personas, y la reacción estar mediada en concordancia con los contextos situacionales en el que se presentan las adversidades. En relación con lo antes planteado esta investigación, se sustenta en la necesidad de conocer las estrategias de afrontamiento utilizado por los migrantes venezolanos en Colombia, a su vez conociendo si guarda relación con los recursos psicológicos.

Marco Metodológico

Tipo de investigación

Se trata de una investigación correlacional, que pretende conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más variables en un contexto particular, midiendo cada una de ellas, para cuantificar y analizar la vinculación, estas correlaciones se sustentan en hipótesis sometidas a prueba. Ajustándose la misma al presente trabajo en donde se pretende conocer la

relación que tiene los recursos psicológicos con las estrategias de afrontamiento de los migrantes venezolanos

Diseño de investigación

Se corresponde con un diseño intrasujetos no experimental de tipo transversal o transaccional, que según Hernández, Fernández y Baptista (2010), establece relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado, es decir, en un solo momento y tiempo único, donde las causas y los efectos ya ocurrieron en la realidad o están ocurriendo durante el desarrollo del estudio, y quien los investiga los observa y reporta. Siendo este el más idóneo concuerda con el tipo y los objetivos de la investigación tomando en cuenta que la recolección de los datos necesarios se hará en un solo momento donde el fenómeno a estudiar ya se encuentre dado.

Participantes

La población estará compuesta por migrantes venezolanos de ambos sexos, con un rango de edad comprendido entre 17 y 60 años. La muestra se seleccionó de manera no probabilística, es decir, desconociendo la probabilidad que tienen los elementos de la población para integrar la muestra. Así, de manera casual se iban auto incluyendo participantes que voluntariamente decidieran responder los cuestionarios que se publicarán en la red social de Facebook, incluyéndolos en la muestra sin un juicio o criterio preestablecido. Para lo anterior se contactaron diferentes grupos organizados en los distintos departamentos de Colombia, conformando un total de 85 participantes.

Variables a estudiar

1- Recursos Psicológicos

Definición Conceptual

Son elementos que permiten a las personas afrontar las situaciones de la vida, especialmente las situaciones que son percibidas como amenazantes (Rivera-Heredia y Pérez-Padilla, 2012).

Definición Operacional

Puntaje obtenido en la Escala de Recursos, elaborada por Rivera-Heredia y Pérez-Padilla (2006). Siendo 4 puntos la puntuación máxima posible, tanto para la escala en general como para cada sub-escala, a mayores puntajes, mayores recursos psicológicos.

	Dimensión	Indicadores	Ítems
Recursos Psicológicos	Recursos Afectivos	Autocontrol, manejo de la tristeza, manejo del enojo, recuperación del equilibrio.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 y 18.
	Recursos Cognitivos	Reflexión ante problemas, creencias religiosas, auto reproches, optimismo.	28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38 y 39.
	Recursos Instrumentales	Habilidades sociales.	45, 46, 47, 48, 49 y 50.
	Recursos Sociales	Red de apoyo, Incapacidad para buscar apoyo, altruismo.	19, 22, 25, 27, 20, 21, 23, 24, 26 y 27.
	Recursos Materiales	Recursos materiales de la persona, condición monetaria de la persona.	40, 41, 42, 43 y 44.

Tabla 1: Operacionalización de la Escala de Recursos, de acuerdo a Rivera-Heredia y Pérez-Padilla (2012).

2- Estrategias de afrontamiento

Definición conceptual

Las estrategias de afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que utiliza una persona para intentar reducir, controlar, tolerar o solucionar problemas en situaciones que son estresantes.

Definición operacional

El puntaje será obtenido del inventario de estrategias de afrontamiento de Cano, Rodríguez y Gracia (2007). Que consta de 40 ítems en una estructura de ocho factores, en una escala tipo Likert (0-4 puntos), siendo 4 puntos la mayor frecuencia del comportamiento.

	Dimensión	Indicadores	Ítems
Estrategias de afrontamiento	Resolución de Problemas	Estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce	1, 9, 17, 25, 33
	Autocritica	Autoinculpación por la situación estresantes o su inadecuado manejo	2, 10, 18, 26, 34
	Expresión Emocional	Estrategias que buscan liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés.	3, 11, 19, 27, 35
	Pensamiento Desiderativo	Estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no sea estresante	4, 12, 20, 28, 36
	Apoyo Social	Estrategias que refieren la búsqueda de apoyo emocional	5, 13, 21, 29, 37
	Reestructuración Cognitiva	Estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante	6, 14, 22, 30, 38
	Evitación de Problemas	Evitación y negación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante	7, 15, 23, 31, 39

	Retirada Social	Distanciamiento de amigos, familiares, y personas significativas.	8, 16, 24, 32,40
--	-----------------	---	------------------

Tabla 2: Operacionalización del Inventario de estrategias de afrontamiento, de acuerdo a Cano y Rodríguez y García (2007).

Variables extrañas

Aquellas que también se conocen como variables ajenas, son las que escapan del control del investigador y pueden ejercer influencia en los resultados.

-Variables extrañas controladas relacionadas con los sujetos.

Sexo: la Real Academia Española, en el 2018 lo define como una condición orgánica, masculina o femenina, se procura trabajar con una muestra donde se represente de igual manera tanto a hombres como a mujeres.

Edad: tiempo en que ha vivido una persona, para el presente estudio se utilizara una muestra de adultos, mayores de 17 años, tomando en cuenta un rango de edad entre los 18 y 60 años.

Nivel instruccional: hace referencia al grado de escolaridad alcanzado por los participantes (González y Ollarves, 2012). Para la presente investigación se tomará en cuenta una muestra con un nivel educativo básico, es decir, que sepan leer y escribir.

Pérdida de participantes: Puede ocurrir que durante la investigación se pierda uno de los sujetos de la investigación (Leone, 2012), para evitar esto, todas las pruebas serán realizadas el mismo día y así poder controlar a todos los integrantes escogidos.

-Variables extrañas controladas relacionadas a la situación.

Instrucciones: se refiere a las consignas que se les brindara a los sujetos de investigación que conforman la muestra antes de responder los instrumentos (González y Ollarves, 2012). La misma será constante y explicada de forma clara a todos los participantes.

Instrumentos

Escala de Recursos (ER)

Elaborada por Rivera-Heredia y Andrade-Palos, en el 2006, fue aplicada en su primera versión en 283 adolescentes, en alumnos de bachillerato del Distrito Federal, México, mostrando validez clínica en las cinco sub-escalas, así como validez de constructo, la cual fue evaluada mediante análisis factorial. Esta escala está compuesta por 50 ítems que poseen cuatro opciones de respuesta (casi siempre, algunas veces, rara vez y casi nunca). La confiabilidad fue evaluada a través del Alfa de Cronbach, presentando un 0.82 para la escala en su totalidad. Por su parte, la confiabilidad en cada una de las sub dimensiones es la siguiente: 0.80 en la escala de recursos afectivos, 0.75 en la dimensión de recursos cognitivos, 0.71 en la de recursos instrumentales, 0.77 en la de recursos sociales y, por último, 0.67 en la dimensión de recursos materiales (Rivera-Heredia, 2012). El tiempo de aplicación estimado oscila entre 8 a 10 minutos en población escolarizada.

Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI)

Se utilizará la adaptación en español del inventario de estrategias de afrontamiento de Cano, Rodríguez y Garcia (2007), cuya versión original del instrumento corresponde a Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal (1989), denominado CSI (Coping Strategies Inventory).

Su versión española consta de 40 ítems, en una escala tipo Likert, la cual se debe contestar según la frecuencia con la que hizo la conducta descrita, siendo 4 la puntuación que denota mayor frecuencia, y 0 la de menor frecuencia en la ejecución de un comportamiento. Asimismo, al final de la escala se deberá contestar de manera abierta un ítem adicional sobre la autoeficacia percibida del afrontamiento. Este instrumento está compuesto por ocho escalas primarias que son las siguientes: resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas, y retirada social. La confiabilidad fue evaluada a través del Alfa de Cronbach, presentando un 0.81 para la escala en su totalidad. Se estima un tiempo de aplicación entre 6 y 8 minutos.

Resultados

En el presente apartado se procederá a describir los datos obtenidos en la muestra mediante el análisis estadístico de la información, aplicándose pruebas paramétricas y no paramétricas. Lo anterior se realizó a través del paquete estadístico SPSS en su versión 25.0. Para una mayor comprensión, se divide el análisis de los datos en cuatro partes: en la primera, se realiza un análisis descriptivo de la población, en la segunda se presentan algunas tablas de frecuencia y gráficos de distribución que detallan las características principales de las variables de interés; en la tercera, se realiza un análisis inferencial donde se estudian las correlaciones propuestas entre las variables; y en la cuarta, se determina los coeficientes de determinación r^2 .

Análisis descriptivo

El análisis descriptivo de las variables de estudio utilizará la distribución de medidas de tendencia central (media, rango, curtosis y asimetría), que ayudarán a ubicar las variables dentro de la escala de medición, por medio de los valores medios o centrales de esta; y las medidas de variabilidad (varianza, desviación estándar) que indicarán la dispersión de los datos en la escala de medición (Hernández, Fernández y Baptista 2010).

La muestra está compuesta por un 36,5% de hombres y 63,5% de mujeres (ver gráfico 1). Con una edad mínima de 17 años y máxima de 59 años y una edad promedio de 32 años (ver tabla 3).

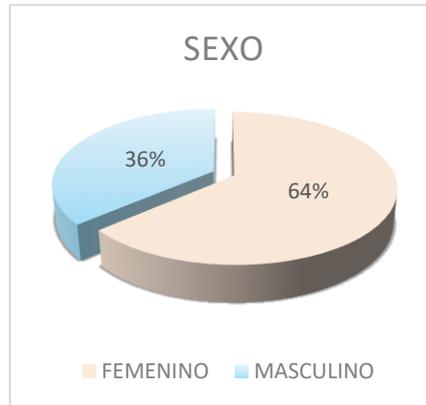


Gráfico 1: Porcentaje del sexo

N	Válido	85
	Perdidos	0
	Media	32,85
	Mediana	31,00
	Moda	26
	Mínimo	17
	Máximo	59

Tabla 3: Medidas de tendencia central para la variable edad

Para conocer la localización de los participantes, se consultó en que parte de Colombia se encontraban. De los 32 departamentos de Colombia, la muestra se encuentra ubicada en 14 de ellos. Los porcentajes más representativos están ubicados en el departamento de Cundinamarca con el 27,1%, Antioquia con el 24,7%, Valle de Cauca con el 20%, el 10,6% en Santander, y el 17,6% restante entre el Atlántico, Magdalena, Boyacá, el Huila, Sucre, Risaralda, Caldas, Cesar, Armenia y Bolívar (Ver tabla 4).

		Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cundinamarca	23	27,1	27,1
	Boyacá	2	2,4	29,4
	Huila	1	1,2	30,6
	Santander	9	10,6	41,2
	Sucre	1	1,2	42,4
	Risaralda	1	1,2	43,5
	Caldas	1	1,2	44,7

Antioquia	21	24,7	69,4
Valle del Cauca	17	20,0	89,4
Cesar	1	1,2	90,6
Magdalena	2	2,4	92,9
Atlántico	4	4,7	97,6
Armenia	1	1,2	98,8
Bolívar	1	1,2	100,0
Total	85	100,0	

Tabla 4: Frecuencias y porcentajes para la ubicación de la muestra por departamentos

El 12,9% de los participantes tiene 6 meses o menos en Colombia, el 30,6% tiene de 6 a 12 meses siendo este el rango de tiempo más representativo, junto con el 24,7% que tienen más de 24 meses, entre los 12 y 24 meses se encuentra el 31,8% de la muestra (Ver tabla 5).

		Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	6 meses o menos	11	12,9	12,9
	6 y 12 meses	26	30,6	43,5
	12 y 18 meses	13	15,3	58,8
	18 y 24 meses	14	16,5	75,3
	Mas de 24	21	24,7	100,0
	Total	85	100,0	

Tabla 5: Frecuencias y porcentajes de la variable tiempo en Colombia

En lo que corresponde al nivel de escolaridad, el 68,2% de los migrantes venezolanos poseen estudios universitarios, de especialización y postgrado, el 4,7% posee estudios de primaria y el 27,1% estudios de bachilleratos.

		Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Primaria	4	4,7	4,7
	Bachiller	23	27,1	31,8
	Universidad	42	49,4	81,2
	Especialización o postgrado	16	18,8	100,0
	Total	85	100,0	

Tabla 6: Frecuencia y porcentajes de la variable nivel educativo

El 70,6% de los migrantes contaba con alguien (familiar o amigo) que lo esperaba al llegar a Colombia. Mientras que un 29,4% no tenía nadie que lo recibiera (Ver tabla 7).

		Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Amigo	21	24,7	24,7
	Familiar	39	45,9	70,6
	Nadie	25	29,4	100,0

Total	85	100,0
-------	----	-------

Tabla 7: Frecuencia y porcentaje de la variable con quien contaba

El 30,6% de los venezolanos se encuentran actualmente contratados formalmente. Cabe destacar que más del 77% no están realizando una actividad de su interés o relacionada a su profesión. El 35,3% se encuentra ejerciendo una profesión desde la informalidad (ver tabla 8).

Se encuentra realizando algún trabajo				El trabajo que realiza es de su interés		
		Frecuencia	Porcentaje válido	Frecuencia		Porcentaje válido
Válido	Formal	26	30,6	SI	19	22,4
	Informal	30	35,3	NO	66	77,6
	No tengo trabajo	29	34,1	Total	85	100,0
	Total	85	100,0			

Tabla 8: Frecuencias y porcentajes para la variable trabajo

Por otra parte, se utilizó un script para hacer el análisis del discurso mediante la técnica de nube de palabras para intentar dar respuesta a la primera pregunta del cuestionario de estrategias de afrontamiento que le pedía a la persona antes de contestar el cuestionario pensara durante unos minutos un hecho o situación que haya sido muy estresante en el último mes, entendiendo por estresante una situación que causa problemas, le hace sentir mal, o que cuesta mucho enfrentarse a ella. A través de este análisis se obtuvieron las principales palabras que se repetían entre todos los participantes del estudio (ver gráfico 2), estas están relacionadas con el trabajo, familia y el dinero como las principales dificultades que se le presentan. Asimismo, el hecho de no poder tener a sus hijos cerca, estar lejos del país, no poder enviar dinero, pagar arriendo, tener el permiso de permanencia fueron también situaciones representativas que se obtuvieron.

E. Retirada Social	,150	85	,000
--------------------	------	----	------

Tabla 9: Estadístico Kolmogorov-Smirnova

Se decide realizar pruebas paramétricas (t-student) para la dimensión de Recursos psicológicos sociales y Estrategias de afrontamiento de reestructuración cognitiva, y pruebas no paramétricas (T- Mann Whitney) para las demás variables, respecto al análisis de algunas variables sociodemográficas (sexo, nivel educativo, edad, tiempo, quien lo esperaba).

Así mismo, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson con el objetivo de analizar la relación entre las variables medidas que se distribuyen de manera normal y lo hacen en un nivel de medida intervalo o razón (recursos sociales y estrategias de reestructuración cognitiva). Por otro lado, se uso el coeficiente de correlación de Sperman para aquellas que se distribuyen de forma anormal. En general, se intentará comprobar las hipótesis de investigación sin asumir direccionalidad entre dichas variables, es decir, sin que se infiera que una causa a la otra ($H_i: r_{xy} > 0$; $H_o: r_{xy} \leq 0$) ($H_i: r_{xz} > 0$; $H_o: r_{xz} \leq 0$).

Pruebas paramétricas

En cuanto a la variable del nivel educativo, se evidencio mediante una ANOVA que existen diferencias significativas entre esta y la dimensión de Recursos Sociales ($F=3,6$ $p= 0.016$), y una diferencia marginal para Estrategias de afrontamiento de reestructuración cognitiva ($F=2,6$ $p= 0,053$), observándose que una mayor escolaridad influye en los recursos sociales y las habilidades de reestructuración (Ver Gráfico 3).

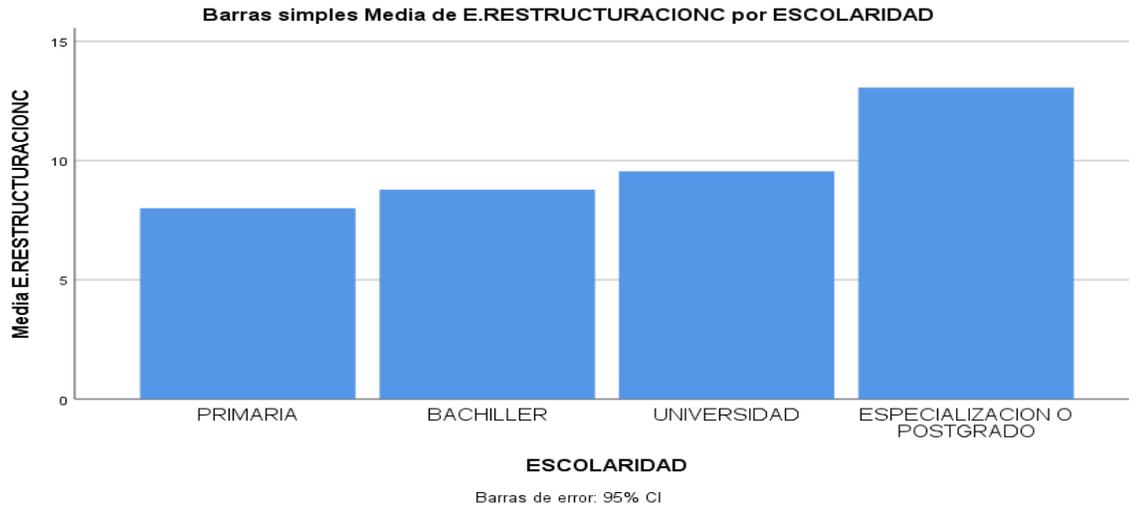


Gráfico 3: Gráfico de barras para medias de nivel educativo y estrategias de reestructuración

También se realizó una ANOVA para observar si la variable de tiempo afectaba la expresión emocional, encontrándose diferencias significativas ($P=0,01$), que muestran que quienes recién llegan y los que más tiempo han estado en Colombia, expresan menos sus emociones (ver gráfico 4).



Gráfico 4: Gráfico de barras para medias de expresión emocional y tiempo en el país

No se encontraron diferencias significativas respecto el hecho de si contaban con alguien al llegar al país. Por otra parte, al analizar la variable edad de manera que se pudiera segmentar la población entre jóvenes y adultos (en adelante, edad cualitativa) se realizó la partición en dos grupos con base en la mediana (un grupo quedo conformado por participantes menores de 31 años y el segundo por los mayores de 31, denominados adultos). Mediante una prueba T-student se encontraron diferencias significativas entre los dos grupos ($p= 0.004$) en la dimensión de estrategias de reestructuración cognitiva, siendo los mayores de 31 años ($M= 11,6$) quienes presentaban mejores puntuaciones al momento de modificar el significado de las situaciones estresantes, respecto los menores de 31 años ($M= 8,3$) (Ver gráfico 3).

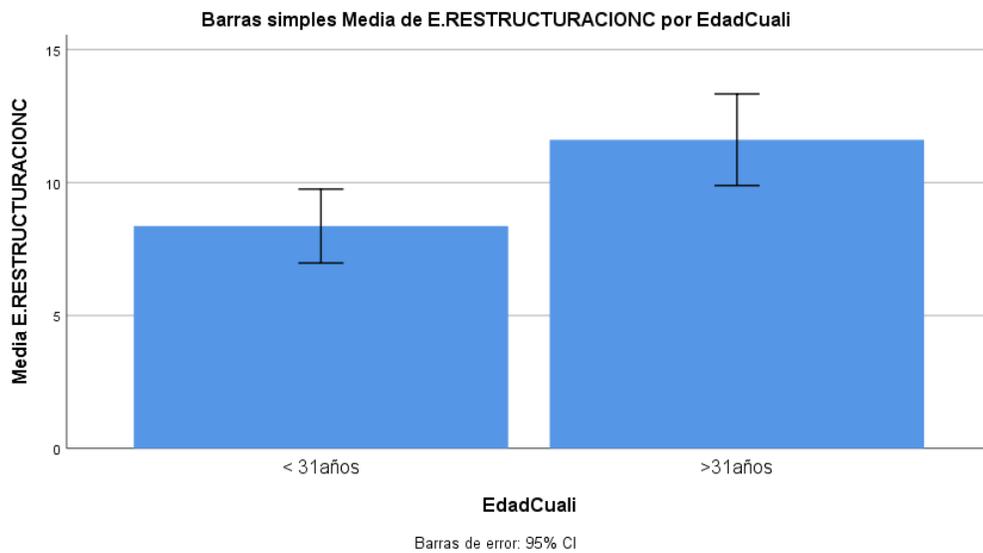


Gráfico 5: Gráfico de barras para medias de la edad cualitativa y reestructuración cognitiva

Por otro lado, se encontró que existe una correlación positiva, pero baja entre recursos psicológicos instrumentales y estrategias de reestructuración ($r= 0.31$ $p= 0,003$), es decir que, ante la presencia de recursos monetarios en la persona, es común el despliegue de estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante.

De igual forma se encontró una correlación baja e inversamente proporcional entre los recursos psicológicos instrumentales y la estrategia de afrontamiento de retirada social ($r= -0.29$ $p= 0,007$), lo cual indica que la falta de recursos materiales aumenta el distanciamiento de las personas, amigos y familiares. Cabe destacar que esta relación inversa y baja, también se evidenció

con la estrategia de autocrítica ($r=-0,29$ $p= 0,007$), lo que sugiere que ante mayores recursos materiales, menor es la autoinculpación, o viceversa.

Es importante destacar que también se evidenció una correlación positiva y baja entre los recursos psicológicos instrumentales y las estrategias de resolución ($r=0,29$ $p= 0,006$). Lo cual demuestra que el poseer recursos materiales se relaciona con el uso de estrategias cognitivas y conductuales, encaminadas a disminuir el estrés. Dicha correlación también se evidenció de forma baja y positiva con la reestructuración cognitiva el pensamiento desiderativo ($r=0,24$ $p=0,02$) y las estrategias de apoyo social ($r= 0,22$ $p= 0,040$).

En cuanto a la dimensión de recursos psicológicos sociales, se observó una relación positiva y baja, con la dimensión de estrategias de afrontamientos de apoyo social ($r=0,24$ $p=0,02$), indicando que el altruismo se relaciona con la capacidad para buscar apoyo emocional.

A través de la prueba Chi Cuadrado entre las variables sociodemográficas y las dimensiones estudiadas, se obtuvo que existen diferencias entre la escolaridad de los participantes y las dimensiones de recursos psicológicos afectivos ($P= 0,000$), recursos psicológicos cognitivos ($P= 0,007$) y recursos psicológicos sociales ($P= 0,002$). A su vez, se encontró diferencias entre la escolaridad y las estrategias de resolución cognitiva ($P= 0,007$), y las estrategias de evitación ($p= 0,01$). A continuación, algunos datos de la significancia del valor de Chi cuadrado de pearson con otras variables de interés (ver tabla 11).

Sociodemográficas	V. de Interés	Significancia
Escolaridad	Recursos Psicológicos Cognitivos	($p= 0,000$)
Escolaridad	Recursos Psicológicos Sociales	($p= 0,002$)
Escolaridad	Estrategias Resolución de Problemas	($p= 0,007$)
Escolaridad	Estrategias Evitación	($p=0,01$)
Tiempo	Estrategias Expresión Emocional	($p=0,01$)

Tabla 10: Significancia del valor de Chi cuadrado de pearson con otras variables de interés

Pruebas no Paramétricas

Se realiza una U de Mann-Whitney para muestras independientes, la cual nos sugiere rechazar la hipótesis nula entre la distribución de recursos psicológicos instrumentales y el sexo;

así como también la distribución de estrategias de afrontamiento de autocrítica y el sexo (ver tabla 11).

Resumen de prueba de hipótesis

	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La distribución de RAFACTIVOS es la misma entre las categorías de SEXO.	Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes	,974	Retener la hipótesis nula.
2	La distribución de RCOGNITIVOS es la misma entre las categorías de SEXO.	Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes	,985	Retener la hipótesis nula.
3	La distribución de RINSTRUMENTALES es la misma entre las categorías de SEXO.	Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes	,010	Rechazar la hipótesis nula.
4	La distribución de RMATERIALES es la misma entre las categorías de SEXO.	Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes	,669	Retener la hipótesis nula.
5	La distribución de E.RESOLUCION es la misma entre las categorías de SEXO.	Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes	,227	Retener la hipótesis nula.
6	La distribución de E. EXPRESIONEMO es la misma entre las categorías de SEXO.	Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes	,292	Retener la hipótesis nula.
7	La distribución de E.AUTOCRITICA es la misma entre las categorías de SEXO.	Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes	,036	Rechazar la hipótesis nula.
8	La distribución de E. PENSAMIENTO es la misma entre las categorías de SEXO.	Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes	,466	Retener la hipótesis nula.
9	La distribución de E. APOYOSOCIAL es la misma entre las categorías de SEXO.	Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes	,478	Retener la hipótesis nula.
10	La distribución de E. EVITACIONDEPROB es la misma entre las categorías de SEXO.	Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes	,327	Retener la hipótesis nula.
11	La distribución de E. RETIRADASOCIAL es la misma entre las categorías de SEXO.	Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes	,146	Retener la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,05.

Tabla 11: Prueba de hipótesis para las dimensiones estadístico U de Mann-Whitney

De acuerdo con lo anterior, se encuentra una diferencia significativa ($p = 0,010$), entre las variables de recursos instrumentales y el sexo, con mayores puntuaciones para los hombres, lo que sugiere que éstos refieren mayores habilidades sociales (ver gráfico 4).

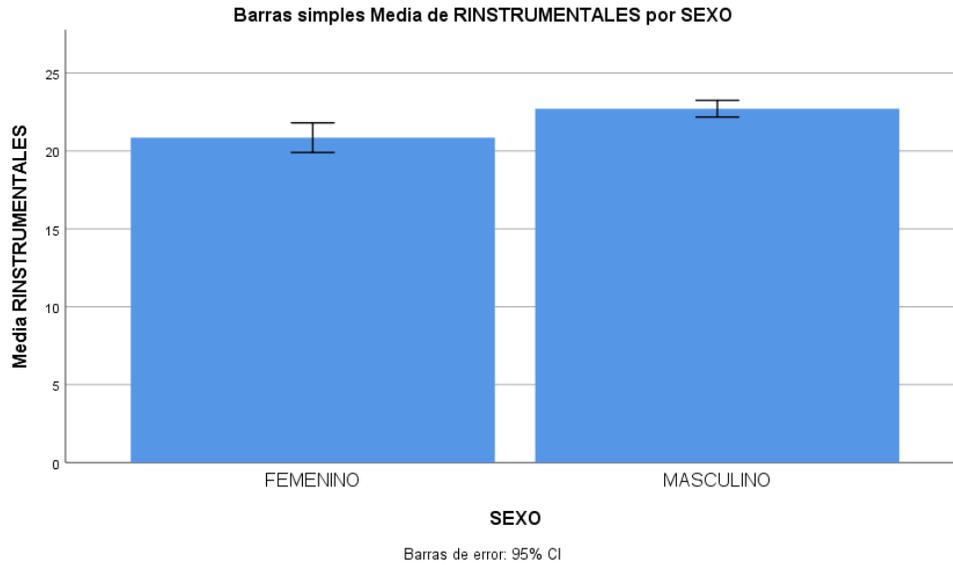


Gráfico 4: Gráfico de barras para medias entre la variable sexo y recursos instrumentales

En cuanto a la dimensión de autocrítica se evidencia que las mujeres puntúan por encima de los hombres, existiendo una diferencia significativa ($p = 0,036$) que sugiere que éstas experimentan mayores sentimientos de culpa y autoreproches ante las situaciones extresantes que se le presentan, lo que las lleva a darle un manejo inadecuado (Ver gráfico 6).

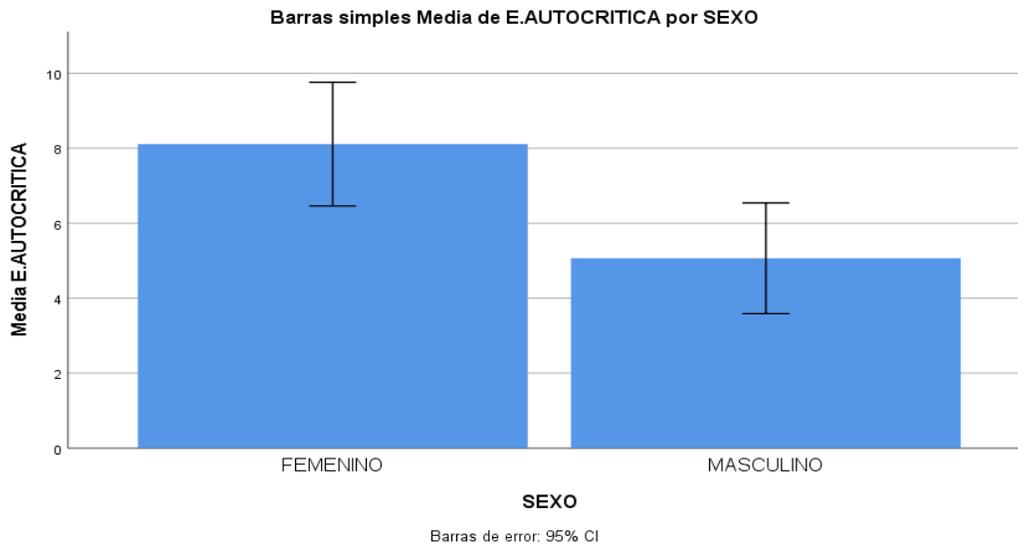


Gráfico 6: Gráfico de barras para medias entre las variables sexo y estrategias de autocritica

Por su parte, en la variable de edad cualitativa, se encontraron diferencias en la estrategia de afrontamiento de apoyo social ($p=0,004$), teniendo una mejor puntuación el grupo de los mayores de 31 años, es decir que sus conductas están más dirigidas a buscar apoyo emocional en los demás ($M=9,8$) que los más jóvenes < 31 ($M=6,8$) (ver gráfico 7). Así mismo, se relaciona con lo anterior el hecho de que también se encontraran diferencias en la variable recursos psicológicos instrumentales ($P=0,03$) en el grupo de adultos ($M=22,2$) respecto los más jóvenes ($M=20,8$), lo que indica que los primeros poseen mayores habilidades sociales (ver gráfico 8).

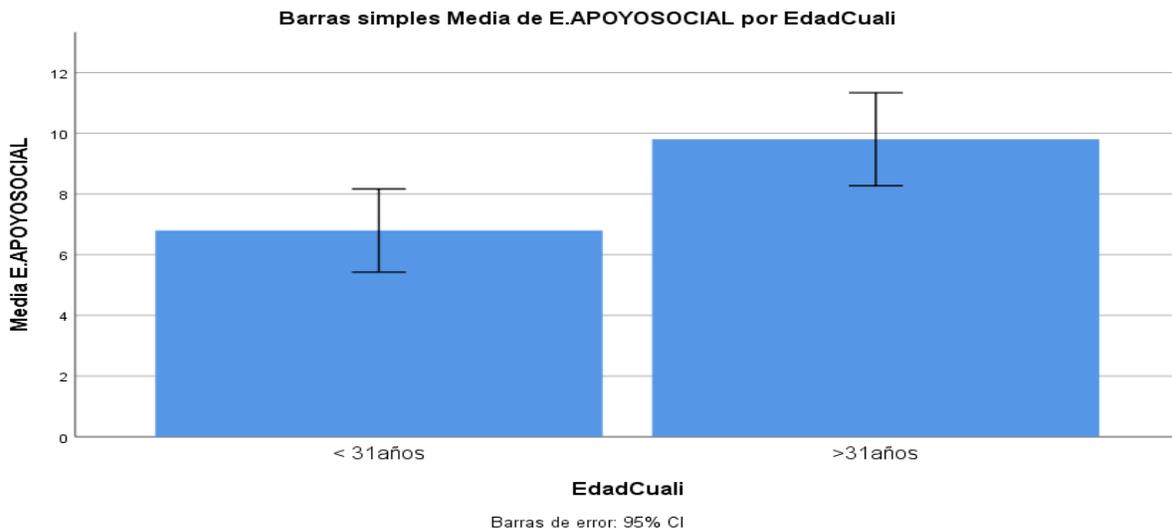


Gráfico 7: Gráfico de barras para medias entre las variables edad cualitativa y estrategias de apoyo social

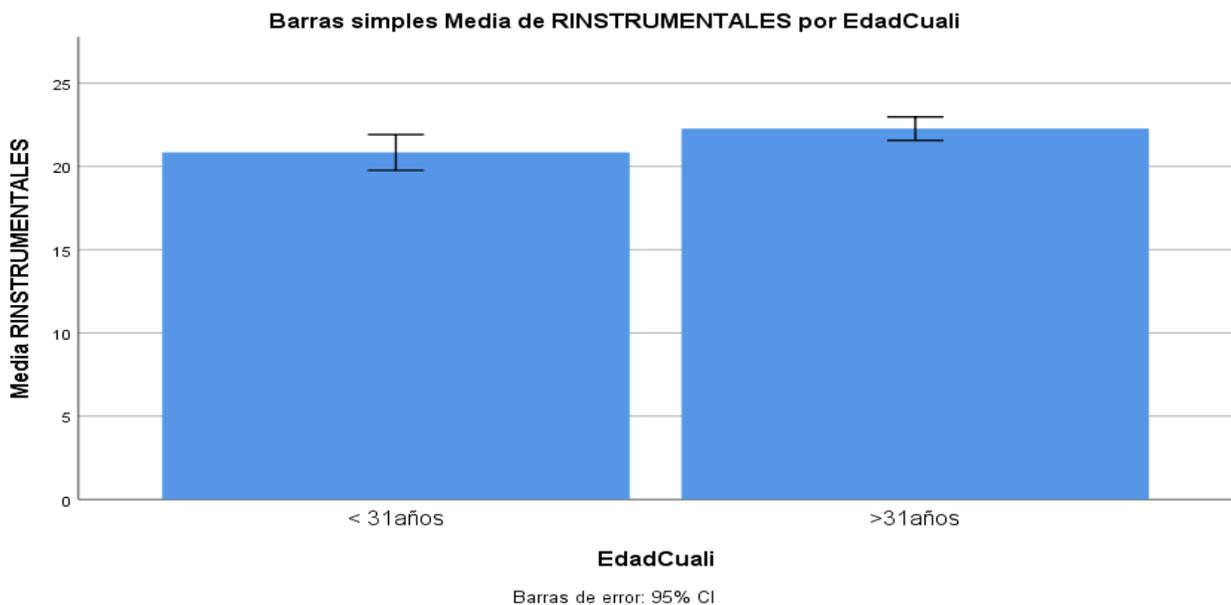


Gráfico 8: Gráfico de barras para medias entre las variables la variable edad cualitativa y recursos psicológicos instrumentales

Coefficientes de determinación

Para examinar la quinta y última parte de este apartado, finalmente se procederá a utilizar el coeficiente de determinación r^2 que permite conocer la influencia de una variable sobre otra(s) (Hernández, Fernández y Baptista 2010).

Para las variables de escolaridad y tiempo de llegada no hay diferencias significativas con ninguna de las otras variables de estudio. Sin embargo, para la variable edad y la estrategia de afrontamiento de apoyo social, se observa que el 10,4% de la varianza en dicha estrategia de afrontamiento la podemos pronosticar a partir de la edad, lo cual nos confirma la importancia de esta variable para adaptarse a la situación de migración (ver gráfico 9).

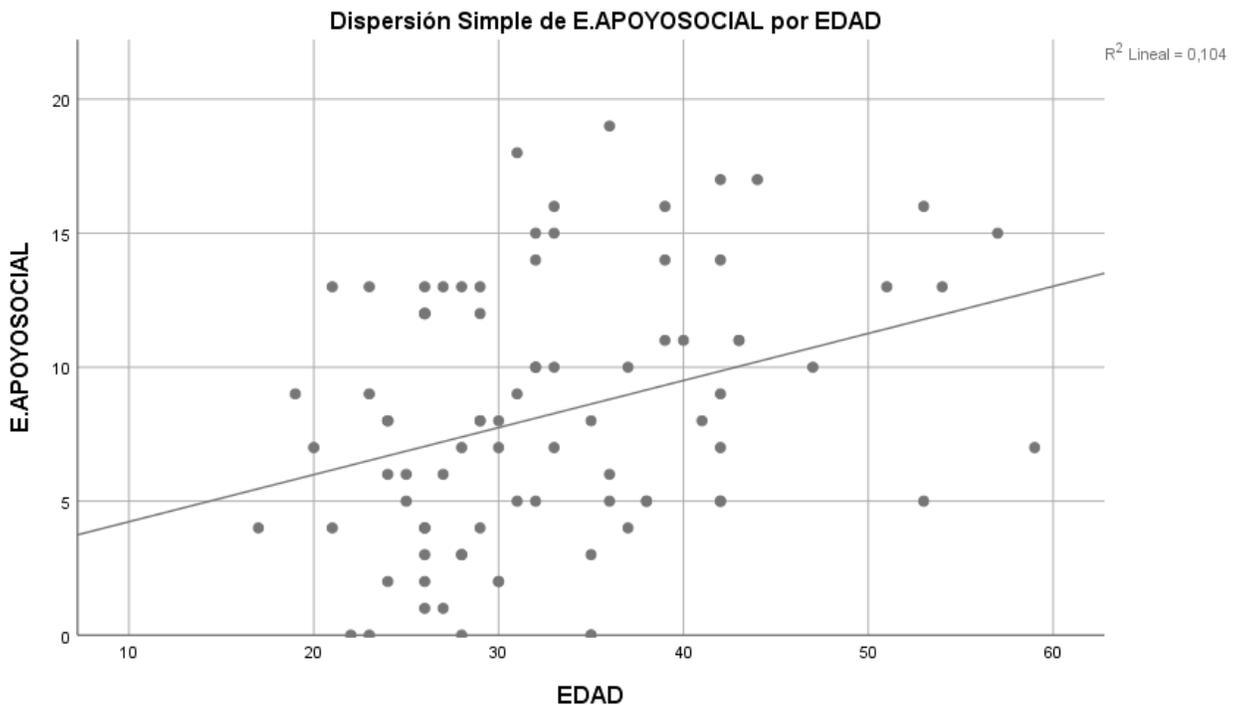


Gráfico 9: Gráfico de dispersión simple de estrategias de apoyo social por edad

Por ultimo, se encuentra que la relación existente entre recursos psicológicos y estrategias de afrontamiento estudiada en esta investigación es consistente para las variables de reestructuración cognitiva y recursos psicológicos instrumentales, influyéndose mutuamente en una proporción del 10% (Ver gráfico 10).

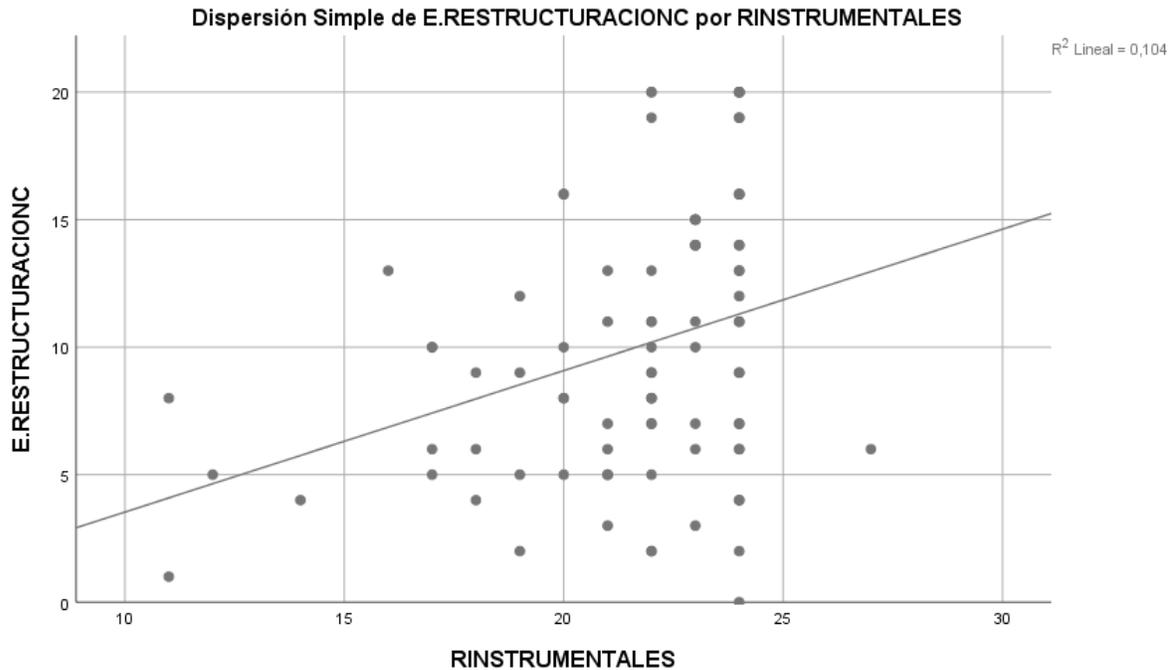


Gráfico 10: Gráfico de dispersión simple de estrategias de reestructuración cognitiva y recursos psicológicos instrumentales

Por otro lado, dicha relación entre recursos psicológicos y estrategias de afrontamiento se torna negativa entre las variables de recursos instrumentales y estrategias de autocrítica (con un margen de codeterminación entre variables del 13%). Así, entre menores son los recursos instrumentales, mayor es el nivel de autocrítica, especialmente en mujeres (Ver gráfico 11).

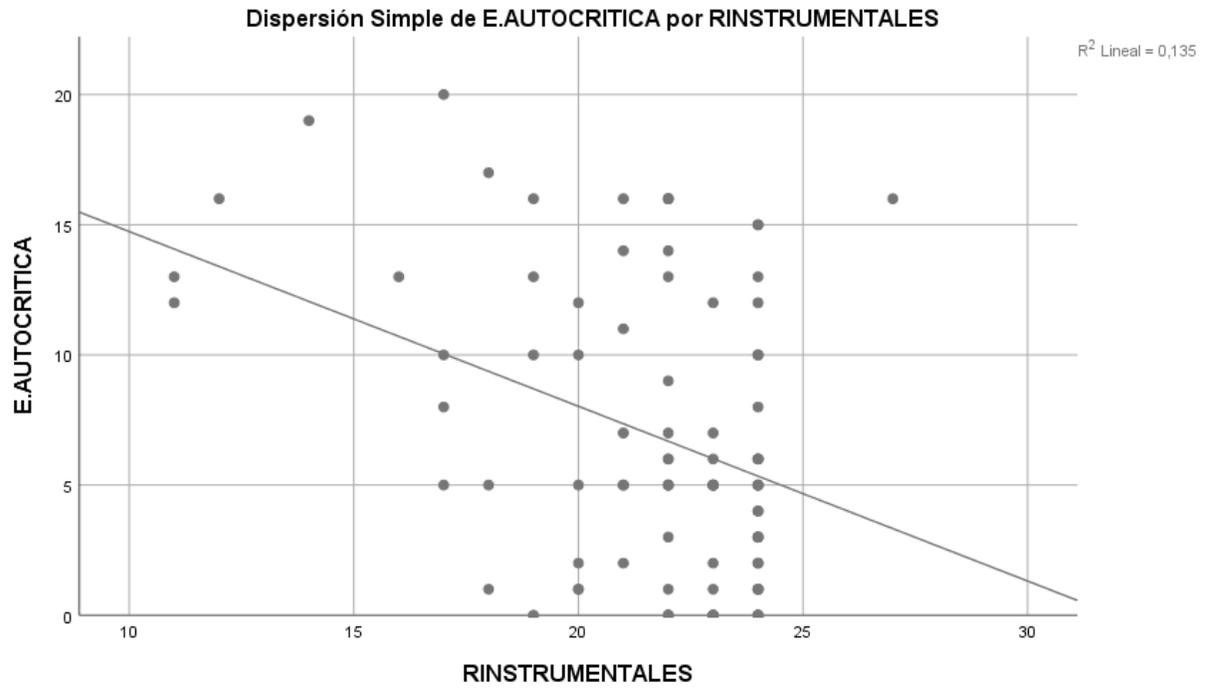


Gráfico 11: Gráfico de dispersión simple de estrategias de autocrítica y recursos psicológicos instrumental

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación existente entre los recursos psicológicos y las estrategias de afrontamiento, utilizadas por 85 migrantes venezolanos, ubicados en Colombia. De la muestra estudiada, el mayor porcentaje es mujeres y menor para hombres. Información que difiere de otros estudios, los cuales indican que la mayoría de la población que emigra son hombres, y que por lo general en las familias se cuenta con la presencia de la madre, quien asume el cuidado de los hijos y del hogar, donde en estas familias el padre es el único o mayor providente (Montaño y Orozco, 2009).

Lo que corresponde a la edad mínima y máxima reportada por los participantes es de 17 a 59 años. Y según el boletín anual de estadísticas de tramites (2018), 41% de los 196.650 venezolanos que solicitaron PEP (Permiso especial de Permanencia) en el 2018, referían una edad entre 18 y 29 años.

Respecto a la localización de la muestra, se encuentran en el departamento de Cundinamarca, Antioquia, Valle de Cauca, Santander, y en el Atlántico. Lo que concuerda con las estadísticas publicadas por migración Colombia, donde afirman que la región Andina expidió la mayor cantidad de permisos temporales de permanencia con un 34.31% del total. Esta es seguida por la Regional Antioquia y Caribe con un 22.90% y 19.99%, respectivamente a los venezolanos (Boletín anual de estadísticas de tramites, 2018).

En cuanto al nivel de escolaridad, el mayor porcentaje de los migrantes poseen un grado universitario y de posgrado, lo cual difiere del informe mensual del mercado laboral que para octubre del 2018 realizó una edición sobre la migración venezolana en Colombia. Encontrando en términos de educación, que el 29% de la población migrante ha alcanzado un nivel de educación técnico, tecnológico o universitario, siendo superior en este rango los colombianos con 34%. Por su parte, la proporción de migrantes con bachillerato es de 65%, mientras que esta proporción para colombianos es de 60%. En concordancia con la investigación realizada por Mateo y Ledezma (2006), los migrantes venezolanos presentan un alto componente de personas con nivel educativo superior a la escuela básica y con edades comprendidas entre los 25 y 44 años.

En este sentido, los datos obtenidos en el presente estudio, de alguna forma reafirman lo expresados por algunos investigadores, quienes señalan indicios de que en Venezuela actualmente se está presentando una "fuga de cerebros ", la cual se origina cuando ha emigrado más del 10% de la población con educación terciaria de un país particular que sea exportador de mano de obra (Paredes, Teresa y Tovar, 2009).

De igual forma Abella (2006), explica como las fugas de cerebros trae consecuencias negativas para los países de origen. Debido a que dificulta la conformación adecuada de una fuerza profesional que se encargue de aumentar la productividad del país, así como también de diseñar políticas públicas en beneficio del mejoramiento de la nación.

Ahora bien, en el campo laboral un mayor porcentaje de la muestra refirió no poseer un trabajo formal o estar desempleados. Lo cual, guarda relación con lo expresado por el director del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), quien explicó que el 90 % del empleo que se les están brindando a los migrantes venezolanos, es de carácter informal.

Ente las principales situaciones difíciles y estresantes a las cuales se enfrentan los migrantes venezolanos se evidencio en primer lugar situaciones relacionadas con su familia, dinero y trabajo, la dificultad para enviar dinero a Venezuela, el no poder pagar el arriendo o servicios, tener a sus hijos lejos.

Cabe destacar que posteriormente a haber realizado el análisis descriptivo, se procedió con el análisis inferencial. En el cual se encontró una correlación positiva entre algunas dimensiones de los recursos psicológicos y las estrategias de afrontamiento. De igual forma Viollaz (2004), encontró en las investigaciones realizadas una relación entre recursos y estrategias de afrontamiento, la cual esta mediada por las coacciones personales y ambientales. Dicho autor indica que los recursos varían en función a las situaciones, por lo que la presencia de un recurso en un momento determinado no significa que será igualmente útil en otro contexto.

Asimismo, Kahl, Carr, Mulkey, Koch, Dougan y Catsambis (2007), señalan que ante una situación estresante como la migración, desafía los recursos que el sujeto posee para enfrentarla. Si éstos son escasos, se dificulta las formas de enfrentar las situaciones. Por su parte McKenzie,

Frydenberg y Poole, (2004), indican que cuando los recursos psicológicos se fortalecen, mejor es la posibilidad de manejar las situaciones estresantes a través de las estrategias de afrontamiento.

Por otro lado, se observa que al momento de emigrar el apoyo social resulta ser un factor importante debido a que estudios demuestran que con relación a los eventos vitales estresantes y la sintomatología depresiva que puede vivir un migrante el apoyo social ejerce una acción paliativa “efecto amortiguador” (García, Ramírez y Jariego, 2001) que puede contribuir a afrontar de una mejor forma su actual. En el presente estudio, no se encontraron diferencias respecto si lo esperaba alguien o no, sin embargo, si se encontró que a medida que más tiempo de estancia tienen en el país, menor es su reactividad emocional.

A su vez se observó en el presente estudio que los adultos mayores poseen mejores estrategias de afrontamiento cognitivas, instrumentales y afectivas que los más jóvenes que los más jóvenes. Lo cual se relaciona con la investigación realizada por Romero, Rondón, y De Abreu (2016), en donde encontraron que a medida que va aumentando la edad van disminuyendo los niveles de soledad emocional, y que los sujetos que tienen niveles medios de soledad emocional son los más jóvenes.

Conclusiones

Esta investigación tiene como objetivo general determinar la correlación existente entre los recursos psicológicos y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los migrantes venezolanos. Para esto se planteó los siguientes objetivos específicos: a) Identificar los recursos psicológicos en los migrantes venezolanos; y b) Identificar las estrategias de afrontamiento en los migrantes venezolanos. A su vez, se realizó un estudio de algunas variables sociodemográficas que permitió caracterizar la muestra de migrantes venezolanos.

Se puede concluir a través del análisis descriptivo realizado que más de la mitad de la muestra estuvo conformada por mujeres. En cuanto a la ubicación geográfica la mayoría de los participantes están ubicados principalmente en los departamentos de Cundinamarca, Antioquia, Valle de Cauca, y Santander, específicamente dentro de las ciudades de Bogotá, Medellín, Cali, Bucaramanga y Cúcuta. Tienen una edad promedio de 32 años, y la mayor proporción de los migrantes se encuentra dentro del rango de los 20 y 45 años. En cuanto al nivel educativo, más de la mitad de la muestra posee estudios formales universitarios, y una parte significativa afirman haber realizado alguna especialización o postgrado.

Al indagar cuanto tiempo tienen en el país se encontró que el rango más representativo está comprendido entre los 6 y 12 meses de estancia, junto con los que tienen más de 12 meses, siendo minoría los participantes que tienen menos de 6 meses de vivir en Colombia. Así mismo, se les preguntó a los participantes si contaban con algún familiar o amigo al llegar a Colombia quienes en su mayoría respondieron afirmativamente, pero sin que ello cambiara las condiciones de su estancia respecto los que no tienen quien los reciba.

A su vez, resultó relevante para la investigación conocer que el tipo de trabajo que están ejerciendo los migrantes no está relacionado con su profesión, encontrando que menos de la mitad de la muestra está vinculada formalmente dentro del régimen laboral colombiano y realizando alguna actividad de su interés.

Se evidencio al identificar las estrategias de afrontamiento de los migrantes que quienes contaban con más edad poseen mejores estrategias para modificar los resultados de las situaciones estresantes, conductas dirigidas a buscar apoyo emocional, y mejores habilidades sociales, en comparación con los más jóvenes.

Por otra parte, al identificar los recursos psicológicos respecto al género, se observó que los hombres presentaron mejores habilidades sociales que las mujeres ya que éstas se culpan más fácilmente por las situaciones estresantes que se les presentan, con un consiguiente manejo inadecuado.

Se constató la relación existente entre los recursos psicológicos y las estrategias de afrontamiento de los migrantes venezolanos, encontrando que existe una correlación inversa entre los recursos psicológicos instrumentales/materiales y las estrategias de afrontamiento de retirada social y autocrítica, mientras que dichos recursos instrumentales se correlacionan positivamente con las dimensiones de estrategias de reestructuración cognitiva; estrategias de apoyo social; y estrategias de resolución de problemas.

Un hallazgo importante encontrado en la presente investigación se deriva en que los hombres poseen mejores recursos psicológicos instrumentales que las mujeres, lo que sugiere potencializar las habilidades sociales de las mismas. A su vez las mujeres puntuaron por encima que los hombres en la estrategia de afrontamiento de autocrítica, lo que sugiere que se culpan así misma de las situaciones estresantes que se les presentan por lo que pueden darle un manejo inadecuado a las mismas.

Por otra parte era de esperarse que las personas con un nivel educativo más alto puntúen por encima del resto en cuanto a los recursos psicológicos cognitivos, estrategias de afrontamiento de reestructuración cognitiva, lo que puede sugerir que estas dimensiones estén mediadas por su educación, sin embargo este podría ser un tema interesante de estudio para futuras investigaciones.

En síntesis, se observa que es muy importante el diseño de planes para la intervención psicológica o el establecimiento de políticas públicas que busquen el fortalecimiento de los recursos psicológicos y el desarrollo estrategias de afrontamiento eficaces, de manera que se pueda optimizar la calidad de vida de los migrantes venezolanos.

Bibliografía

- Álvarez, R. (2004). La dinámica migratoria colombo-venezolana: evolución y perspectiva actual. *Geoenseñanza*, 9(2).
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. (5ta ed ed.). Caracas, Venezuela: Episteme.
- Bermúdez, Mazuera-Arias, Albornoz-Arias, & Peraza. (2018). *Informe sobre la movilidad humana venezolana. Realidades y perspectivas de quienes emigran*. San Cristobal, Venezuela. Obtenido de <https://cpalsocial.org/documentos/570.pdf>
- Cano, F., Rodríguez, L., & Garcia, J. (2007). Adaptación española del inventario de estrategias de afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35(1), 29-39.
- Fondo Monetario Internacional. (2018). *Perspectivas de la Economía Mundial. Informe Trimestral*. Obtenido de <http://www.imf.org/es/Publications/WEO/Issues/2018/03/20/world-economic-outlook-april-2018>
- Francisco, G., Stocco, S., & Lopez, V. (2017). Recursos psicológicos como moderadores del daño psíquico en víctimas de violencia de género. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(2), 743.
- Freitez, A. (2011). La emigración desde Venezuela durante la última década. *Revista temas de coyuntura*, 63.
- García, M. F. M., Ramírez, M. G., & Jariego, I. M. (2001). El efecto amortiguador del apoyo social sobre la depresión en un colectivo de inmigrantes. *Psicothema*, 13(4), 605-610.
- Góngora, E., & Reyes, I. (2000). El enfrentamiento a los problemas y el papel del control: Una visión etnopsicológica. *La psicología social en México*, 8, 165-172.
- Grupo de Diarios de América. (2 de Septiembre de 2018). Voces y cifras del éxodo venezolano en América Latina. *El Nacional*. Obtenido de http://www.el-nacional.com/noticias/gda/voces-cifras-del-exodo-venezolano-america-latina_250220
- Guzmán-Carrillo, K. Y., González-Verduzco, B. S., & Rivera-Heredia, M. E. (2015). Recursos psicológicos y percepción de la migración en menores con familiares migrantes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13(2), 701-714.
- Hermosillo-De la Torre, A., Vacio Muro, M., Méndez-Sánchez, C., Palacios Salas, P., & Sahagún Padilla, M. (2015). Sintomatología depresiva, desesperanza y recursos psicológicos: una relación con la tentativa de suicidio en una muestra de adolescentes mexicanos. *Acta Universitaria*, 25(2).

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Hernández, R., Fernández, C & Metodología de la investigación* (Vol. 5ta edic). México, D.F: McGraw-Hill Interamericana.
- Mateo, C., & Ledezma, T. (2006). Los venezolanos como emigrantes. Estudio exploratorio en España. *Revista venezolana de análisis de coyuntura*, 12(2), 245-267.
- McCrae, R. (1991). The five-factor model and its assessment in clinical settings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 399-414.
- Montaño, L. M. L., & Orozco, M. O. L. (2009). Padres o madres migrantes internacionales y su familia: Oportunidades y nuevos desafíos. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 7(2), 837-860.
- Organización Internacional para las Migraciones. (2012). *Modulo II. Movilidad Humana. Gestión fronteriza integral en la subregión andina*. Obtenido de http://www.oimperu.org/oim_site/documentos/Modulos_Fronteras_Seguras/Modulo2.pdf
- Padilla, M., & Heredia, M. (2012). *Recursos psicológicos y experiencias migratorias en comunidades rurales con actividades agropecuarias en la región de los Altos de Jalisco: un estudio comparativo*. Saltillo, Coahuila. Obtenido de http://www.academia.edu/download/33494074/PerezPadilla_y_Rivera_Heredia_Capitulo_Rec_psic_y_exp_migratorias_en_rurales.pdf
- Paredes, V., Teresa, M., & Tovar Cuevas, L. M. (2009). Migración internacional y educación: una aproximación al efecto sobre la asistencia escolar en Colombia. *Cuadernos de Economía*, 28(51), 175-204.
- Quiroz, C., Méndez, P., Valero, C., & Trujano, R. (2010). Inventario de Estrategias de Afrontamiento: una replicación. *Psicología y salud*, 20(2), 213-221.
- Real Academia Española*. (2018). Obtenido de Diccionario de la lengua española: <http://www.rae.es/>
- Rivera-Heredia, M. E., Obregón Velasco, N., & Cervantes-Pacheco, E. I. (2009). Recursos psicológicos y salud: consideraciones para la intervención con migrantes y sus familias. *Aportaciones de la Psicología a la Salud*, 225-254.
- Rivera-Heredia, M., & Pérez-Padilla, M. (2012). Evaluación de los recursos psicológicos. *Uaricha Revista de Psicología (nueva época)*, 9(19), 1-19. Obtenido de http://www.revistauaricha.org/Articulos/uaricha_0919_001-019.pdf
- Rivera-Heredia, M., Cervantes-Pacheco, E., & Martínez-Ruiz, T. (2012). ¿Qué pasa con los jóvenes que se quedan? Recursos psicológicos, sintomatología depresiva y migración familiar. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 14(2), 31-51.
- Rojas, D. E. (30 de Julio de 2018). La migración venezolana. *El Espectador*. Obtenido de <https://www.elespectador.com/opinion/la-migracion-venezolana-columna-803327>

- Romero, K., Rondón, S., & De Abreu, R. (2016). Soledad en emigrantes venezolanos/Loneliness in venezuelan emigrants. *Revista Estudiantil URU*, 4, 53-70.
- Seligman, M., & Peterson, C. (2007). Psicología clínica positiva. *Psicología del potencial humano: cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva* (pp. 409-426), 409-426.
- Sheldon, K., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Trijueque, D., Acevedo, R., & Marina, S. (2012). Estrategias de afrontamiento en víctimas de mobbing: diferencias entre trabajadores españoles e inmigrantes latinoamericanos y consideraciones clínicas. *Psychologia*, 6(2), 45-57.
- United Nation. (2016). *International Migration Report 2015: Highlights (ST/ESA/SER.A/375)*. New York. Obtenido de http://www.un.org/en/development/desa/population/migration/publications/migrationreport/docs/MigrationReport2015_Highlights.pdf
- Vera, B., Carbelo, B & Vecina, M. (2009). La experiencia traumática desde la psicología positiva: Resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del psicólogo*, 27 (1), 40-49.
- Viollaz, M. (2004). Influencia del estrés y la personalidad en la etiología del cáncer: Formas de prevenirlo. (Trabajo de grado para Licenciatura). Universidad de Belgrano, Buenos Aires, Argentina.
- Vogel, H. (1985). Coping, stress, stressors, and consequences. *Neuropsychobiology*, 13, 129-135.

Anexos

Anexo 1: Encuesta variables sociodemográficas

La presente investigación pretende comprender la dinámica migratoria de los venezolanos y la forma en que los mismos se enfrentan a las diversas situaciones que se les presenta. Su participación es de suma importancia para este estudio, la información que usted nos proporcione será tratada con confidencialidad y será usada para fines académicos.

Si desea recibir más información sobre la investigación puede proporcionarnos su correo electrónico, y al finalizar la misma con gusto compartiremos los resultados. El tiempo estimado para contestar este cuestionario es de 15 minutos.

1. ¿Acepto los términos y condiciones anteriormente descritos y desea participar en el estudio?

Si
No

2. Edad

3. Sexo

Femenino
Masculino

4. Escolaridad

Primaria
Secundaria
Universidad
Especialización o Postgrado

5. ¿Hace cuanto tiempo se encuentra en Colombia?

6 meses o menos
Entre 6 y 12 meses
Entre 12 y 18 meses
Entre 18 y 24 meses
Mas de 24 meses

6. ¿En qué ciudad de Colombia se encuentra?

7. ¿Al llegar lo esperaba alguien?

Familiar

Amigo

No contaba con nadie

8. ¿Actualmente se encuentra ejerciendo algún trabajo?

Formal

Informal

No tengo trabajo

9. ¿El trabajo que actualmente desempeño se relaciona con su profesión o intereses?

Si

No

Anexo 2: Escala de Recursos de Rivera-Heredia y Andrade-Palos (2006)

ESCALA DE RECURSOS PSICOLÓGICOS (ERP)

Instrucciones de aplicación: Ayúdanos a conocer cómo responden las personas ante diferentes situaciones de su vida. Recuerda que lo que importa es conocer lo que tú haces, piensas y sientes. La información que nos proporciones será estrictamente confidencial. Con tu participación nos estarás ayudando en el esfuerzo de comprender y apoyar a personas como tú. ¡Gracias por colaborar!

Las personas reaccionamos de manera diferente ante las distintas situaciones de la vida. Indica cruzando con una (equis), qué tan frecuentemente reaccionarias de la misma manera. Tu respuesta puede ser:

4. Casi siempre 3. Algunas veces 2. Rara vez 1. Casi nunca

RECURSOS	Casi Siempre	Algunas Veces	Rara Vez	Casi Nunca
1. Cuando es necesario tengo la capacidad de controlar mis emociones.	4	3	2	1
2. Cuando algo me sale mal, continúo esforzándome sin darme por vencido(a).	4	3	2	1
3. Puedo enfrentar situaciones difíciles permaneciendo en calma.	4	3	2	1
4. Trato de no alterarme y de hablar “como gente decente”.	4	3	2	1
5. Trato de platicar con alguien para desahogarme.	4	3	2	1
6. Para mí es muy difícil pedir ayuda a los demás.	4	3	2	1
7. Si tuviera un problema muy grave, no sabría quién recurrir.	4	3	2	1
8. Cuando me siento mal, busco ayuda en la gente que me rodea.	4	3	2	1
9. Evito acercarme a la gente cuando tengo problemas.	4	3	2	1
10. Cuando he pedido ayuda a los miembros de mi familia me han fallado.	4	3	2	1

11. Cuento con una persona de mi confianza a quien le puedo pedir consejo.	4	3	2	1
12. Me da pena acercarme a la gente cuando la necesito.	4	3	2	1
13. Por lo menos tengo a una persona a quien contarle lo que me pasa.	4	3	2	1
14. Trato de aprender de los problemas a los que me enfrento.	4	3	2	1
15. Ante un problema analizo los puntos de vista de las personas involucradas.	4	3	2	1
16. Mis creencias religiosas me sostienen cuando no tengo salidas.	4	3	2	1
17. Ante las situaciones problema me consuelo con mis creencias religiosas.	4	3	2	1
18. Me siento más tranquilo(a) cuando me acerco a mi religión y a sus preceptos.	4	3	2	1
19. Me reprocho mis errores y fallas.	4	3	2	1
20. Cuando estoy metido(a) en un problema me peleo conmigo mismo(a).	4	3	2	1
21. Creo que estoy manejando mal mi vida.	4	3	2	1
22. La presión económica en casa es muy fuerte.	4	3	2	1
23. Cuento con tiempo libre para hacer las cosas que me gustan.	4	3	2	1
24. Tengo el dinero que necesito para divertirme el fin de semana.	4	3	2	1
25. Siento que mi ropa es vieja y pasada de moda.	4	3	2	1
26. Me siento incómodo(a) con la ropa que tengo.	4	3	2	1
27. Trato de llevarme muy bien con las personas que me rodean.	4	3	2	1
28. Tengo una buena comunicación con las personas que están cerca de mí.	4	3	2	1
29. Soy capaz de hacer nuevos amigos.	4	3	2	1
30. Intento ser compartido(a) con los que me rodean.	4	3	2	1

31. Puedo comunicar mis ideas con claridad a quienes me rodean.	4	3	2	1
32. Trato de encontrar el lado positivo de las situaciones que vivo.	4	3	2	1
33. Cuando es necesario tengo la capacidad de controlar mis emociones.	4	3	2	1
34. Cuando algo me sale mal, continúo esforzándome sin darme por vencido(a).	4	3	2	1
35. Puedo enfrentar situaciones difíciles permaneciendo en calma.	4	3	2	1
36. Trato de platicar con alguien para desahogarme.	4	3	2	1
37. Si tuviera un problema muy grave, no sabría quién recurrir.	4	3	2	1
38. Cuando me siento mal, busco ayuda en la gente que me rodea.	4	3	2	1
39. Evito acercarme a la gente cuando tengo problemas.	4	3	2	1
40. Cuando he pedido ayuda a los miembros de mi familia me han fallado.	4	3	2	1
41. Cuento con una persona de mi confianza a quien le puedo pedir consejo.	4	3	2	1
42. Me da pena acercarme a la gente cuando la necesito.	4	3	2	1

Anexo 2: Inventario de Estrategias de Afrontamiento

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)

(Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptado por Cano, Rodríguez y García, 2006)

El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a estos problemas. Piense durante unos minutos en el hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el último mes. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Puede ser con su familia, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, etc. Describa esta situación en el espacio en blanco de esta página. Escriba cómo ocurrió e incluya detalles cómo el lugar, quién o quienes estaban implicados, por qué le dio importancia y qué hizo usted. La situación puede estar sucediendo ahora o puede haber sucedido ya. No se preocupe por si está mejor o peor escrito o mejor o peor organizado, sólo escríbala tal y como se le ocurra. Continúe escribiendo por detrás si es necesario.

De nuevo piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo manejó usted la situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0= En absoluto; 1=Un poco; 2=Bastante; 3= Mucho; 4= Totalmente.

Esté seguro de que responde a todas las frases y de que marca sólo un número en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

Nombre	En Absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Totalmente
1 Luché para resolver el problema.	0	1	2	3	4
2 Me culpé a mé mismo.	0	1	2	3	4
3 Dejé salir mis sentimientos para reducir el estrés.	0	1	2	3	4
4 Deseé que la situación nunca hubiera empezado.	0	1	2	3	4
5 Encontré a alguien que escuchó mi problema.	0	1	2	3	4
6 Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vía las cosas de una forma diferente.	0	1	2	3	4
7 No dejé que me afectara, evité pensar en ello demasiado.	0	1	2	3	4
8 Pasé algún tiempo solo.	0	1	2	3	4
9 Me esforcé para resolver los problemas de la situación.	0	1	2	3	4
10 Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché.	0	1	2	3	4
11 Expresé mis emociones, lo que sentía.	0	1	2	3	4

12 Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase.	0	1	2	3	4
13 Hablé con una persona de confianza.	0	1	2	3	4
14 Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas.	0	1	2	3	4
15 Traté de olvidar por completo el asunto.	0	1	2	3	4
16 Evité estar con gente.	0	1	2	3	4
17 Hice frente al problema.	0	1	2	3	4
18 Me critiqué por lo ocurrido.	0	1	2	3	4
19 Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir.	0	1	2	3	4
20 Deseé no encontrarme nunca más en esa situación.	0	1	2	3	4
21 Dejé que mis amigos me echaran una mano.	0	1	2	3	4
22 Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían.	0	1	2	3	4
23 Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más.	0	1	2	3	4
24 Oculté lo que pensaba y sentía.	0	1	2	3	4
25 Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0	1	2	3	4

26 Me recriminé por permitir que esto ocurriera.	0	1	2	3	4
27 Dejé desahogar mis emociones.	0	1	2	3	4
28 Deseé poder cambiar lo que había sucedido.	0	1	2	3	4
29 Pasé algún tiempo con mis amigos.	0	1	2	3	4
30 Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo.	0	1	2	3	4
31 Me comporté como si nada hubiera pasado.	0	1	2	3	4
32 No dejé que nadie supiera como me sentía.	0	1	2	3	4
33 Mantuve mi postura y luché por lo que quería.	0	1	2	3	4
34 Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias.	0	1	2	3	4
35 Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron.	0	1	2	3	4
36 Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes.	0	1	2	3	4
37 Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto.	0	1	2	3	4
38 Me fijé en el lado bueno de las cosas.	0	1	2	3	4
39 Evité pensar o hacer nada.	0	1	2	3	4
40 Traté de ocultar mis sentimientos.	0	1	2	3	4

41 Me consideré capaz de afrontar la situación.	0	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---