



# Promoción de competencias socioemocionales para el manejo y prevención del estrés aculturativo en mujeres migrantes venezolanas

## *Promotion of Social Emotional Competencies to Manage and Prevent Acculturative Stress in Venezuelan Migrant Women*

**Joselin del Carmen Rangel Urdaneta**

Investigadora independiente, México  
joselinrangel@gmail.com

ORCID: 0000-0003-3876-0585

**Hilda Ana María Patiño Domínguez**

Departamento de Educación,  
Universidad Iberoamericana Ciudad  
de México, México  
hilda.patino@iberomx

ORCID: 0000-0002-8863-7238

Fecha de recepción: 31 de mayo de 2021

Fecha de aceptación: 3 de mayo de 2022

## Resumen

**Cómo citar**  
Rangel, J., y Patiño, H. (2022). Promoción de competencias socioemocionales para el manejo y prevención del estrés aculturativo en mujeres migrantes venezolanas. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar* 2(2), 37-58. <https://rieed.iberomx/index.php/rieed/article/view/34>

Este artículo expone los resultados de un programa de intervención en educación socioemocional dirigido a mujeres migrantes venezolanas para el manejo y prevención del estrés aculturativo. Se elaboró un esbozo de los requerimientos del programa por medio de la aplicación y el análisis de cuestionarios para identificar las causas del estrés aculturativo, así como las competencias socioemocionales en un grupo de 17 mujeres venezolanas residentes en Chile, Estados Unidos, México, Perú y República Dominicana. Se implementó un programa de intervención virtual de ocho sesiones durante dos meses de 2020, basado en las necesidades expresadas en las participantes promoviendo, en especial, las competencias de autoconocimiento y autorregulación para manejar y prevenir el estrés produc-

**Palabras clave:**  
migrantes, estrés  
aculturativo,  
atención plena,  
autoconocimiento,  
autorregulación

to de la migración. Las participantes lograron identificar las causas del estrés aculturativo, aumentaron su capacidad de sentir, expresar, comprender y regular sus emociones a través del cultivo de competencias socioemocionales y la práctica de atención plena. Se perfila la necesidad de que este tipo de talleres crezcan hacia la constitución de redes de apoyo autogestivas con reforzamientos intermitentes de educación socioemocional.

## Abstract

*This article presents the results of an intervention program in social-emotional learning aimed at Venezuelan migrant women for the management and prevention of acculturative stress. An outline of the program requirements was developed through the application and analysis of questionnaires to identify the causes of acculturative stress, as well as socio-emotional competencies in a group of 17 Venezuelan women living in Chile, the United States, and Mexico, Peru, and the Dominican Republic. An 8-session virtual intervention program was implemented over two months in 2020, based on the needs expressed by the participants, mainly promoting self-awareness and self-regulation skills, as strategies to manage and prevent stress resulting from migration. The participants managed to identify the causes of acculturative stress and increased their ability to feel, express, understand and regulate their emotions through the cultivation of socio-emotional skills and the practice of mindfulness. It seems necessary that these types of workshops grow towards the constitution of self-managed support networks with intermittent reinforcement of socio-emotional education.*

**Keywords:**  
migrants, acculturative  
stress, mindfulness,  
self-awareness,  
self-regulation

## Introducción

La condición política, social y económica en Venezuela ha generado una grave escasez de alimentos, medicinas y productos de higiene personal, así como fallas graves en el suministro de agua potable, gas, gasolina y energía eléctrica. Ningún país de la región ha tenido el grado de escasez de Venezuela, tampoco sus niveles de inflación. El Banco Central de Venezuela reportó una inflación de 130060.2% para 2019; aunque el parlamento venezolano situó la inflación real en 1698844.2% (Infobae, 2020). En 2014, 52.7% de la población se encontraba en situación de pobreza y, en los años siguientes, Venezuela



alcanzó un nuevo techo de pobreza, al situarse en 75% en 2015 y 82% en 2016 (Freitez, 2017). El escenario socioeconómico en Venezuela ha sido comparado con el de países que han experimentado catástrofes naturales o guerras devastadoras; de hecho, se encuentra un comportamiento similar al establecer comparaciones con las muertes en las guerras de Siria e Irak (Páez, 2016).

Esta realidad hace insostenible la vida para los venezolanos dentro del país. La plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela sitúa la cifra de refugiados, migrantes y solicitantes de asilo venezolanos reportados por los gobiernos anfitriones en más de 6 millones de personas en el mundo y es probable que la cifra sea más alta considerando que los gobiernos no toman en cuenta a aquellas personas con estatus migratorio irregular (R4V, 2022). En el Informe de Tendencias Globales de Desplazamiento Forzado en 2018, se califica a la migración venezolana como el mayor éxodo en la historia reciente de la región y una de las mayores crisis de desplazados en el mundo (ACNUR, 2018). En efecto, se trata de una emigración forzada con la esperanza de encontrar bienestar, huir de la violencia y la inseguridad, la inflación, el desabastecimiento, la escasez y la falta de acceso a derechos básicos.

El fenómeno de la migración es tan viejo como la humanidad misma. Desde el inicio de los tiempos el ser humano se ha visto en la necesidad de desplazarse por alimento y refugio. La capacidad de emigrar es un recurso adaptativo valioso de los seres humanos; es considerada una de las mejores explicaciones de nuestro éxito evolutivo como especie (Science, 2003, citado por Achotegui, 2017). Aunque el ser humano ha sido capaz de adaptarse a cualquier hábitat del planeta, no queda exento de experimentar dificultades que atentan contra su bienestar. Achotegui (2017), psiquiatra español conocido por haber descrito el Síndrome de Ulises o síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple, considera que la migración no es, en sí misma, una causa de trastorno psíquico o emocional, sino un factor de riesgo para la salud mental cuando se presentan las siguientes condiciones: a) existe vulnerabilidad, b) el nivel de estresores es muy alto porque la sociedad destino es hostil, c) concurren ambas condiciones.

Las personas migrantes son un grupo de la población vulnerable a la violencia y a las violaciones de los derechos humanos; entre éste, las mujeres enfrentan un mayor riesgo por motivos de género y edad. La violencia es uno de los factores que aumenta la vulnera-

bilidad en mujeres migrantes y está presente en el país de origen, en los países de tránsito y destino (Sin Fronteras, 2004). En una investigación desarrollada por el Centro de Justicia y Paz en Venezuela en alianza con organizaciones no gubernamentales, se muestran las condiciones de vulnerabilidad y riesgo (limitado ingreso económico, alimentación deficiente, barreras en el acceso a la salud) en las que se encuentran las venezolanas antes de emigrar, y que inciden en el proceso migratorio. Estos factores económicos y sociales impulsan a las mujeres a salir de su país en condiciones inadecuadas, lo que implica, en algunos casos, peligro para ellas (Romero, 2019). Según el informe de la Alta Comisionada de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, debido a la vulnerabilidad alimentaria muchas mujeres en Venezuela se han visto forzadas a intercambiar comida por sexo, aunado a la vulnerabilidad sanitaria generada por la falta de acceso a centros de salud y a todo tipo de anticonceptivo, lo que aumenta el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual o de tener embarazos no deseados (ACNUDH, 2019).

Muchas de las mujeres que migran no cuentan con los recursos suficientes para hacerlo, por lo que deben desplazarse de manera irregular con el riesgo de enfrentarse a mafias de trata de blanca, caso en el que las mujeres y los niños son los más vulnerables. Según el informe de 2019 de la Organización Internacional para las Migraciones, las víctimas de trata para explotación sexual en su mayoría eran mujeres, 54% mujeres adultas y 20% niñas (OIM, 2020). Los riesgos relacionados con el sexo por supervivencia y la explotación son extremadamente altos para la población venezolana y los factores que contribuyen a ello incluyen: 1) la situación económica precaria de las familias o de las mujeres solteras antes de la partida; 2) la incapacidad de cubrir los costos del viaje; 3) la disponibilidad limitada de empleo formal; 4) la naturaleza temporal de los permisos de residencia otorgados a las personas venezolanas, y 5) el estigma asociado a las mujeres, niñas y personas con orientación sexual e identidad de género diversa (ACNUR, 2019).

Esta situación se ha agravado durante el tiempo de pandemia. Según el asesor de salud mental en ACNUR, Pieter Ventevogel, la salud mental de los refugiados era un problema que no se priorizaba antes de la pandemia, y ahora se considera una crisis a toda regla (ACNUR, 2021). Las personas migrantes antes de la pandemia experimentaban separación, desesperanza, miedo, indefensión y más (Achotegui, 2012). Con la llegada del Covid-19, los migrantes han tenido que en-



frentarse a desafíos mayores de aislamiento, incertidumbre, discriminación, falta de empleo, desigualdad, brecha educativa, violencia de género y pobreza (ACNUR, 2021).

En la actualidad se reconoce que el proceso migratorio, la cultura y la pertenencia a un grupo minoritario influyen en la salud mental. El estrés relacionado con la migración, las diferencias culturales y la discriminación percibida son considerados factores de riesgo (Collazos *et al.*, 2008). Diversos estudios han destacado los efectos de la aculturación, considerado el conjunto de cambios físicos y sociales que experimenta la persona que migra al llegar a un nuevo territorio, sobre la salud física y emocional, todo lo que afecta la calidad de vida relacionada con la salud de manera general (Sevillano *et al.*, 2013, citados por Urzúa *et al.*, 2017, p. 2). Los síntomas del estrés por aculturación incluyen sentimientos de aislamiento, rechazo, ansiedad, enfermedades psicosomáticas y depresión (Urzúa *et al.*, 2017).

La decisión de emigrar, evaluada como fácil o compleja, para que culmine de manera exitosa en un contexto caracterizado por la incertidumbre, exige algunas condiciones e ingredientes: flexibilidad y una enorme capacidad de adaptación (Páez, 2016). Es importante recalcar que la migración es estresante en la medida que se experimenta como tal por el individuo en relación con los recursos personales, sociales y materiales que tenga disponibles; es decir, lo estresante es la forma en la que el individuo responde a los acontecimientos y no las condiciones o los eventos particulares en sí (Collazos *et al.*, 2008, p. 312). Por ende, los mecanismos de afrontamiento desarrollados por el individuo ante estresores y la capacidad de adaptación son los que cobran relevancia en el manejo y prevención del estrés.

Manejar y prevenir el estrés aculturativo garantiza el éxito de la migración, el bienestar de la persona que emigra y el de su familia. El doctor Achotegui (2017) afirma que la intervención para el manejo del estrés en migrantes debe ser, fundamentalmente, de tipo psicoeducativo y de contención emocional. En este aspecto, el aprendizaje o la educación socioemocional se consideró la opción de intervención mediante la cual las personas adquieren las competencias que les permiten reconocer y gestionar sus emociones, establecer y mantener relaciones constructivas basadas en la empatía, el entendimiento y la colaboración, así como tomar decisiones responsables y perseverar para alcanzar las metas (Elias *et al.*, 1997; Weissberg *et al.*, 2015, citado por Rodríguez *et al.*, 2020).

Lo expuesto evidencia la necesidad de intervenciones educativas basadas en competencias socioemocionales para el manejo y la prevención del estrés aculturativo en mujeres migrantes venezolanas. Por tal motivo, se diseñó e implementó el programa de intervención educativa *Equipaje Emocional* para el cultivo de competencias socioemocionales, con el objetivo de promover el autoconocimiento y la autorregulación como pilares fundamentales en la creación de bienestar, y de ofrecer a la persona la posibilidad de ampliar y mejorar su calidad de vida, ya que, a medida que identifica, comprende, maneja y regula sus emociones, crea una visión del mundo más positiva y se relaciona de manera más exitosa y fluida (Oliveros, 2018).

## Método

### Objetivos

El objetivo principal de la intervención fue que las participantes pudieran desarrollar competencias socioemocionales para el manejo y prevención del estrés aculturativo a través de estrategias pedagógicas basadas en la atención plena, que les permitieran cultivar mayor conciencia emocional y regulación de sus emociones. Al finalizar el programa *Equipaje Emocional* se pretendía, en específico, que las participantes fueran capaces de:

- Conocer las causas del estrés aculturativo y los síntomas de acuerdo con su experiencia migratoria.
- Adquirir un mejor conocimiento de las emociones propias y de las de los demás.
- Identificar fortalezas de carácter y valores que guían sus vidas.
- Gestionar emociones aflitivas y positivas, a través de la práctica de la atención plena.

### Población

El programa *Equipaje Emocional* se implementó en un grupo de 17 mujeres venezolanas establecidas en países del continente americano (ver tabla 1), con edades comprendidas entre 18 y 63 años de edad, legalmente residenciadas en el país destino y que, en su mayoría, migraron entre 2015 y 2016. La convocatoria ocurrió aplicando la téc-



nica “bola de nieve”, en cooperación con influenciadores venezolanos claves, quienes promovieron en grupos de *Facebook* y *Whatsapp* la invitación a participar en una sesión informativa transmitida en *Youtube* sobre el estrés y la migración. Resultaron 30 mujeres interesadas en participar y se les facilitó información detallada en relación con el programa *Equipaje Emocional* (propósito, confidencialidad, duración, cuestionarios de contexto, escala de estrés aculturativo y de evaluación de habilidades socioemocionales), incluyendo que su participación era voluntaria y que en cualquier momento podían retirarse de la investigación. Después de la aplicación de los criterios, sólo 17 se comprometieron a participar voluntariamente de principio a fin.

 **Tabla 1.** Países de residencia de la población.

País de residencia actual	Cantidad de participantes
Chile	3
Estados Unidos	3
México	8
Perú	2
República Dominicana	1

Los criterios para la inclusión de las participantes requirieron de ellas: a) ser mujer; b) ser venezolana; c) haber migrado a raíz de la crisis humanitaria; d) residir en un país ubicado en el continente americano (ver tabla 2).

 **Tabla 2.** Criterios de inclusión y exclusión de los participantes.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
• Ser mujer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patologías mentales severas.</li> <li>• Considerar estar libre de estrés aculturativo.</li> </ul>
• Ser venezolana.	
• Haber migrado a raíz de la crisis humanitaria.	
• Haber migrado a raíz de la crisis humanitaria.	
• Ser residente de un país en el continente americano.	

## Instrumentos y procedimiento de recolección de datos

El diseño del programa requirió una fase de diagnóstico con el propósito de recabar información sobre la población estudiada, evaluar

las variables que desencadenan el estrés aculturativo con mayor impacto y determinar la inteligencia emocional intrapersonal percibida, como la atención a las emociones, la claridad y la reparación emocional. Los instrumentos de recogida de datos empleados en este trabajo se describen a continuación:

## Cuestionario de Contexto

Este instrumento fue diseñado especialmente para este estudio y tuvo como finalidad obtener información básica sobre las participantes, por lo que se aplicó antes de iniciar la implementación del programa. Los ítems del cuestionario fueron:

- Edad.
- ¿Hace cuánto tiempo emigró de Venezuela?
- ¿En qué país reside?
- ¿Cuánto tiempo tiene residiendo en el país actual?
- ¿Cuál es su condición migratoria en el país? Residente temporal, Residente permanente, Refugiada, Asilada política, Indocumentada, Otra.
- ¿Cuál es su máximo grado de estudios (concluido y titulado)? Básica, licenciatura, especialidad, maestría, doctorado.
- Describa brevemente una situación especialmente importante (un incidente crítico, un evento problemático) en el proceso de migrar a un nuevo país en que hayan estado involucradas emociones intensas, y describa la manera en que lo abordó.

## Escala de Estrés por Aculturación

Para medir el estrés aculturativo se implementó el instrumento de Escala por Estrés de Aculturación (Hernández *et al.*, 2011), donde se evalúan los niveles de estrés percibidos, desencadenados por diversos factores del proceso de aculturación desde su llegada al país receptor. Hernández, Hernández y González (2011) realizaron un estudio con inmigrantes latinoamericanos en España, en el que se validó un instrumento para evaluar las distintas fuentes de estrés; ahí encontraron elevados niveles en aspectos como la añoranza, la ruptura de la familia y la percepción de discriminación y rechazo por parte de los



autóctonos. El formato de respuesta está basado en la escala Likert y varía de 0 (no he tenido este problema), hasta 5 (me ha afectado mucho). Este instrumento se aplicó antes de iniciar la implementación del programa y tuvo como finalidad identificar las principales causas del estrés aculturativo para orientar el programa en función de dichos resultados.

### **Spanish Modified Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24)**

Las competencias emocionales de autoconocimiento y autorregulación se han identificado mediante el instrumento TMMS-24, que es la versión corta en español de la *Trait Meta-Mood Scale-48*, una medida de autoinforme diseñada en 1995 por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, la cual evalúa la Inteligencia Emocional (IE) percibida a través de 48 ítems. En España, en 2004, Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, grupo de investigación de la Universidad de Málaga, desarrolla una versión reducida y adaptada al castellano de la TMMS-48 (Fernández-Berrocal *et al.*, 2004). Esta escala mantiene las tres dimensiones de la escala original: atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación de las emociones, distribuidas en 24 ítems (ocho por cada factor), escogidos por su mayor fiabilidad, y que se puntúan en una escala tipo Likert; igual que la del instrumento original, varía de 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo). Este instrumento se aplicó antes y después de la implementación del programa, con la finalidad de identificar las competencias emocionales percibidas por las participantes al inicio y al final, para evaluar si presentaron aumento en su percepción de éstas una vez culminado el programa.

### **Fundamentación y diseño del programa de intervención**

*Equipaje Emocional* es un programa de intervención en educación socioemocional enfocado en la promoción de las competencias de autoconocimiento y autorregulación para el manejo y prevención del estrés aculturativo en mujeres migrantes venezolanas. La educación socioemocional desarrolla competencias en un proceso que implica

la integración de conocimientos, actitudes, valores y habilidades que el individuo puede aplicar en diversos contextos y situaciones (Rodríguez *et al.*, 2020). El enfoque por competencias del Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL, por sus siglas en inglés), se consideró el más apropiado para adaptarlo al ámbito migratorio. La evidencia científica que lo respalda, así como los recursos existentes en la plataforma, facilitan la adaptación del contenido a la población de mujeres venezolanas migrantes (CASEL, 2020). Según el CASEL, existen cinco competencias básicas que se pueden enseñar de muchas maneras y en diversos entornos: autoconocimiento, autorregulación, conciencia social, habilidades relacionales y toma de decisiones responsables.

En el programa de intervención *Equipaje Emocional* se promueven, principalmente, las competencias de autoconocimiento y autorregulación a través de la integración de conocimientos y habilidades para que las mujeres migrantes venezolanas puedan aplicarlo en cualquiera de las etapas del proceso migratorio. El autoconocimiento “es la capacidad de reconocer con precisión las propias emociones, pensamientos y valores y cómo influyen en el comportamiento. La capacidad de evaluar con precisión las fortalezas y limitaciones de una persona, con un sentido de confianza bien fundamentado, optimismo y una mentalidad de crecimiento” y la autorregulación “es la capacidad de regular con éxito las emociones, los pensamientos y los comportamientos de uno en diferentes situaciones, controlar eficazmente el estrés, controlar los impulsos y motivarse” (CASEL, 2020, s. p.). Además, se incluyen reflexiones, dinámicas y ejercicios para trabajar transversalmente las competencias conciencia social y habilidades relacionales, elementos clave para afrontar el estrés de forma adaptativa, de acuerdo con Urzúa *et al.* (2017), y ayudar a disminuir los efectos negativos del estrés.

Asimismo, se incluyó la práctica de la atención plena como estrategia para fomentar el autoconocimiento, la regulación emocional, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y el bienestar subjetivo. La atención plena es la capacidad de poner atención en lo que sucede en el momento presente y, cuando las personas aprenden a manejar lo que sucede dentro de cada una, se equipan mejor también para manejar lo que sucede en el exterior (Mindfulness Without Borders, 2019). Se promovió la práctica informal a través de la atención al momento presente al caminar, comer y realizar otras actividades cotidianas. También se promovió la práctica formal, adecuando



un espacio en casa para realizar la práctica del programa guiado de Atentamente Consultores (2016) durante 15 días consecutivos en la aplicación del mismo nombre.

Por ello se plantea el programa *Equipaje Emocional* basado en la educación socioemocional como propuesta ideal para adquirir competencias para el autoconocimiento y la regulación emocional, fundamentada en las aportaciones de la pedagogía y la psicología, como es el caso de la teoría de las inteligencias múltiples, la psicoterapia, la inteligencia emocional, las neurociencias y la psiconeuroinmunología (González *et al.*, 2011). Respecto a las bases teóricas, el programa se fundamentó en investigaciones sobre inteligencia migratoria (Achotegui, 2017), duelo (Bucay, 2001), educación emocional y bienestar (Rodríguez *et al.*, 2020; González *et al.*, 2011; Chernicoff *et al.*, 2018a, 2018b y 2018c), atención plena (Mindfulness Without Borders, 2019; Intimind, 2020; Atentamente, 2016), atención plena para migrantes (Cuervo, 2019), psicología positiva (VIA Institute, 2019; Science of Wellbeing, 2019) entre otros temas y fuentes.

Considerando lo anterior, el programa de intervención se estructuró en ocho sesiones y sus contenidos fueron los siguientes:

**Sesión 1. Introducción:** estrés y migración: justificación del programa *Equipaje Emocional*, el concepto de migración y sus causas, la relación entre la migración y la salud, el concepto de estrés aculturativo y sus causas y la importancia de reconocer la crisis migratoria venezolana como un proceso de readaptación.

**Sesión 2. La fortaleza del bienestar:** introducción al concepto del bienestar como habilidad, la importancia del cultivo del autoconocimiento, reconocimiento de logros y obstáculos internos, identificación de aspectos y valores de su identidad y la importancia de conocer las fortalezas de carácter. El entrenamiento de la semana consta del test para identificar principales fortalezas de carácter del VIA Institute y aplicarlas, diariamente, de acuerdo con la guía de recomendaciones.

**Sesión 3. Universo Interno:** alfabetización emocional, reconocimiento de las sensaciones de las emociones en el cuerpo a través de un ejercicio guiado de atención plena, identificar las fases de un episodio emocional, influencia de los pensamientos disfuncionales en dichos episodios e importancia de practicar la técnica de Parar. El entrenamiento de la semana comprende practicar, diariamente, la técnica de Parar, notar las señales de las emo-

ciones en el cuerpo con el ejercicio guiado e iniciar un diario de emociones.

**Sesión 4. Navegar las emociones:** identificar los disparadores que activan un episodio emocional, importancia de la técnica de recapitular y conocer las estrategias para navegar las emociones según Gross (en Rodríguez *et al.*, 2020). El entrenamiento de la semana consta de practicar la técnica de recapitular por las noches, continuar el diario y la técnica del Parar.

**Sesión 5. Mente atenta y en calma:** definición de atención plena o *mindfulness* y de su importancia como herramienta para promover el autoconocimiento y la regulación emocional. El estrés y el sistema parasimpático, neurociencias de las emociones, promoción de la calma para el bienestar y la toma de decisiones. El entrenamiento de la semana incluye continuar con el diario de emociones, experimentar un día de atención plena a los cinco sentidos, crear las condiciones en casa para la práctica formal e iniciar el programa guiado de 15 días de la aplicación Atentamente.

**Sesión 6. Ser parte de una comunidad:** conocer la relación que existe entre la interdependencia de los seres humanos y el éxito migratorio, importancia de crear comunidad, fortalecer las relaciones a través de la práctica de la ecuanimidad, la escucha activa y la toma de perspectiva. El entrenamiento de la semana engloba continuar con el programa de Atentamente y el diario de emociones, practicar el ejercicio de escucha activa con un familiar, ser empáticos a diario con desconocidos e integrarse a nuevos grupos en las comunidades destino.

**Sesión 7. La mejora auténtica:** ser uno mismo: importancia del autoconcepto y cómo éste influye en la autoeficacia, estrategias para cultivar la autoeficacia, estrategias para cultivar una mentalidad de crecimiento. El entrenamiento de la semana comprende continuar con el diario de emociones e iniciar la práctica de la escritura consciente enfocada en las fortalezas, las cualidades, elogiar los esfuerzos, los procesos y los aprendizajes.

**Sesión 8. Cultivando el corazón:** conocer la diferencia entre el sufrimiento natural y el autogenerado, identificar las características presentes en el duelo migratorio, la importancia de cultivar emociones positivas como estrategia de regulación, haciendo énfasis en la bondad y el agradecimiento. El entrenamiento se centra en el cultivo de emociones positivas, por lo que se planteó un

reto de quince días durante los que realizaran, diariamente, un acto de bondad y un acto de agradecimiento relacionado con su proceso migratorio, de acuerdo con un cronograma propuesto.

## Implementación

La implementación del programa *Equipaje Emocional* se llevó a cabo en modalidad virtual, con carácter y alcance continental. La duración fue de dos meses, y fue estructurado en ocho sesiones de periodicidad semanal, que se realizaron sincrónicamente a través de *Zoom* con un tiempo estimado de hora y media. Se optó por crear un grupo en *Facebook*, con la categoría de aprendizaje social, para ser utilizado como plataforma de aprendizaje donde las participantes pueden ver su progreso en el estudio de los contenidos, descargar el material didáctico y la posibilidad de ver las sesiones de *Zoom* pregrabadas. Debido a las diferencias horarias entre los países de residencia de la población, se consideró llevar a cabo el programa de manera asincrónica, brindando la oportunidad de participar en el mismo, aunque no asistieran a la sesión en vivo. La forma de trabajar en cada una de las sesiones fue participar o revisar la sesión en línea y realizar las actividades en casa durante la semana, ya que todas las sesiones contaron con una guía de trabajo o un entrenamiento semanal para poner en práctica diariamente. Es importante mencionar que se respetó en todo momento el ritmo de aprendizaje de cada participante, teniendo en cuenta que cada ser humano es diferente, así como la situación atípica a nivel mundial relacionada con la pandemia.

Se instrumentaron diversas técnicas de evaluación a lo largo de la implementación como la observación directa y los foros en la plataforma de *Facebook*. Asimismo, se realizaron entrevistas individuales a cada una de las mujeres participantes a mitad del programa para evaluar el impacto de éste y considerar cambios en las sesiones siguientes.

## Resultados

Las participantes se identificaron con el concepto de estrés aculturativo, a pesar de ser un término desconocido para ellas. La aplicación del cuestionario de escala de estrés aculturativo (Hernández *et al.*, 2011) más el trabajo realizado en las sesiones 1 y 2, crearon las condi-

ciones para que las participantes identificaran sus causas particulares del estrés producto de la migración y los síntomas acordes con la experiencia migratoria. En las sesiones 3 y 4, las participantes fueron capaces de identificar con mayor claridad las emociones aflitivas que experimentaban en torno a la migración y los pensamientos disfuncionales que detonaban las emociones aflitivas; las principales emociones fueron la nostalgia, la tristeza, la frustración y el enojo. Según el cuestionario, la mayoría de las participantes extrañan a las personas que dejaron en Venezuela y han experimentado dolor al ver que sus familias se han tenido que separar debido a la migración (ver tabla 3). Factores como la ruptura familiar y la distancia del lugar de origen detonan el duelo migratorio que, si no puede ser afrontado, lleva a las personas a experimentar estrés crónico durante largos periodos de tiempo, lo que impide, a su vez, la adaptación en la sociedad receptora.

 **Tabla 3.** Resultados del cuestionario de escala de estrés aculturativo.

FACTOR	ITEMS	0	1	2	3	4	5
Discriminación y rechazo percibido	Algunos nativos insinúan que éste no es mi país.	5	9	1	0	1	1
	Nuestro día de trabajo es más largo porque somos inmigrantes.	11	1	1	1	0	3
	Se aprovecharon de mí porque soy inmigrante.	9	4	1	1	0	2
	Tuve que trabajar por menos paga porque soy inmigrante.	8	2		1	4	2
	Algunos nativos me ven mal porque soy inmigrante.	4	7	4	1	1	0
	Algunos nativos insinúan que soy inferior a ellos.	10	2	4	1	0	0
Diferencias con el exogrupo	No me acostumbro a la forma en la que los nativos hablan.	8	5	1	0	2	1
	Me cuesta adaptarme a las comidas de este país.	4	7	2	1	1	2
	Me cuesta entender la religiosidad de los nativos.	10	3	3	0	0	1
	No comprendo la forma en la que los nativos educan a sus hijos.	5	1	7	0	3	1
Ciudadanía y legalidad	Mi situación irregular como extranjero ha obstaculizado mis posibilidades para encontrar trabajo.	8	0	1	3	2	3
	He tenido problemas por no tener papeles.	7	3	0	2	1	2
	He tenido dificultad para encontrar casa por no tener papeles.	14	1	0	0	1	1
	Me incomoda la sensación de ser deportada por no tener papeles.	12	0	1	0	1	3



FACTOR	ITEMS	0	1	2	3	4	5
Relaciones sociales con otras inmigrantes	Me molesta la rivalidad y envidia de otras paisanas.	9	0	2	3	1	2
	Hay otras venezolanas que se aprovechan de mí.	16	1	0	0	0	0
	Tengo conflictos con otros grupos de inmigrantes que no son latinos.	16	1	0	0	0	0
	Tengo pocas relaciones con otras paisanas venezolanas.	6	3	3	0	2	3
Distancia del lugar de origen	Extraño a las personas que dejé en Venezuela.	0	0	0	0	2	15
	Me incomodan las diferencias culturales entre Venezuela y este país.	8	2	4	3	0	0
	Me entristece haber perdido contacto con algunas personas de mi país.	0	0	1	4	2	10
	Me siento lejos de mi familia.	1	0	2	2	4	8
Ruptura familiar	Me duele que mi familia se haya tenido que separar debido a la migración.	0	0	0	0	3	14
	Tengo problemas en la familia por haber emigrado.	12	2	0	1	0	2

Fuente: elaboración propia con base en la Escala por Estrés de Aculturación (Hernández et al., 2011). Escala Likert: 0 = no he tenido este problema; 5 = me ha afectado mucho.

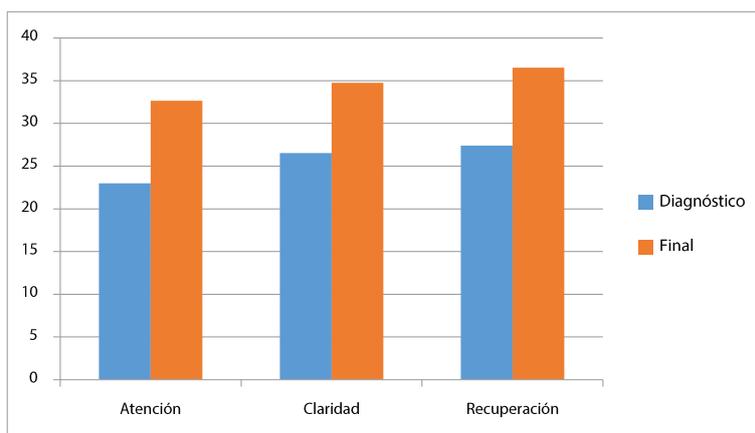
En cuanto a las variables relacionadas a la inteligencia emocional intrapersonal percibida, obtenidas a través del instrumento TMMS-24, se obtuvo un puntaje promedio de 32.65 en la atención a los sentimientos, lo que representa un incremento de 41.96% con respecto al puntaje obtenido en el diagnóstico. Antes del programa de intervención, las participantes expresaron que se les dificultaba identificar cómo se sentían y no sabían cómo expresar sus emociones así que, por lo general, las ignoraban o evitaban. Con las actividades de las sesiones 3 y 4 relacionadas con la alfabetización emocional, el reconocimiento de las sensaciones que producen las emociones en el cuerpo, fueron capaces de ampliar su vocabulario emocional y expresar con mayor congruencia sus emociones. Esto demuestra un aumento en la percepción de las propias emociones, es decir, la capacidad para sentir y expresar las emociones de forma adecuada; las participantes pasaron de prestar poca atención a sus emociones a un nivel adecuado de percepción.

Por otra parte, en la dimensión de claridad, se evidenció un aumento de 31.02% con un puntaje promedio de 34.76, lo que demuestra una mejor comprensión de los estados emocionales. Al inicio del programa, la mayoría de las participantes expresaron permitir que las emociones influyeran en sus pensamientos, pero, después de las sesiones 3, 4 y 5, fueron capaces de poner nombre a sus emociones y de reconocer cuáles eran los detonantes internos que las llevaban a experimentar emociones aflitivas. Comprender las fases de un

episodio emocional, así como los disparadores que los activan, les permitieron tener mayor claridad de sus comportamientos. Adquirieron las competencias para comprender sus estados emocionales, así como los comportamientos y los pensamientos que influían en ellos.

Asimismo, se pudo observar que las participantes pasaron de un adecuado nivel de reparación emocional a uno excelente, con un puntaje promedio en dicha dimensión de 36.53%, lo que representa un incremento de 33.27% en la capacidad percibida para regular los propios estados emocionales de manera correcta. Con las prácticas de atención plena, la ecuanimidad, la toma de perspectiva, el cultivo de una mentalidad de crecimiento, así como el cultivo de emociones positivas como la bondad y el agradecimiento vistos en las sesiones 5, 6, 7 y 8, las participantes expresan tener mayor capacidad para regular las emociones aflitivas que experimentan y afirman tener la confianza necesaria, junto a las herramientas para autogestionar emociones positivas o constructivas.

 **Figura 1.** Comparación de resultados del diagnóstico y la evaluación final TMMS-24



Fuente: elaboración propia con base en aplicación del TMMS-24 (Fernández-Berrocal et al., 2004).

Además, se realizaron tres pruebas T de Wilcoxon con la finalidad de conocer si hay diferencias entre el pre y post test del TMM-24. En todos los casos se encontraron diferencias en favor del post test estadísticamente significativas (con una  $p < 0.05$ ). En la tabla 4 se muestran los resultados.



 **Tabla 4:** Resultados del cuestionario Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24)

		N	Rango promedio	Suma de rangos
PostAtención PreAtención	Rasgos positivos	3a	4.83	14.50
	Rasgos negativos	14b	9.39	138.50
	Empates	0c		
	Total	17		
PostClaridad PreClaridad	Rasgos positivos	3d	3.33	10.00
	Rasgos negativos	14e	10.21	143.00
	Empates	0f		
	Total	17		
PostReparación PreReparación	Rasgos positivos	0g	.00	.00
	Rasgos negativos	17h	9.00	153.00
	Empates	0i		
	Total	17		

a. PostAtención<PreAtención; b. PostAtención>PreAtención; c. PostAtención=PreAtención;  
d. PostClaridad<PreClaridad; e. PostClaridad>PreClaridad;  
f. PostClaridad=PreClaridad; g. PostReparación<PreReparación;  
h. PostReparación>PreReparación; i. PostReparación=PreReparación.

#### Estadísticos de prueba<sup>a</sup>

	PostAtención PreAtención	PostClaridad PreClaridad	PostReparación PreReparación
Z	-2.938 <sup>b</sup>	-3.152 <sup>b</sup>	-3.628 <sup>b</sup>
Sig. asin. bilateral	.003	.002	.000

a. Prueba de rangos con signo Wilcoxon.

b. B. Se basa en rangos negativos.

Fuente: elaboración propia.

## Discusión y conclusiones

El programa *Equipaje Emocional* se realizó con éxito y cumplió con las ocho sesiones en los dos meses pautados. A pesar de realizarse en modalidad virtual durante la pandemia, el uso de la plataforma de aprendizaje en línea con foros para la participación activa permitió crear un espacio de confianza para la apertura, aclaración de dudas y puesta en común de experiencias a lo largo del programa. Aunque las participantes se encontraban a kilómetros de distancia, se sentían acompañadas y expresaron sentido de pertenencia al grupo.

Las participantes pudieron identificar las causas del estrés producto de la migración y desarrollaron estrategias de regulación emocional para navegar los síntomas generados, tal como se muestra en los resultados. Gracias a las evaluaciones realizadas a mitad del programa, se identificó la necesidad de profundizar en el duelo migratorio. La mayoría de las participantes expresó, al inicio, tener una sensación de pérdida sin herramientas para afrontarla. Al finalizar el programa demostraron un manejo adecuado de las emociones aflitivas relacionadas con el duelo migratorio con la práctica de la atención plena, con lo que lograron prevenir el secuestro emocional. El análisis sobre el sufrimiento en la última sesión fue vital para transformar el duelo migratorio. Muchas de las emociones relacionadas con el duelo eran generadas por pensamientos disfuncionales y, al ser capaces de desafiarlos, como aprendieron en la sesión 3, se daban cuenta de que muchos de esos pensamientos no eran reales. Adicionalmente, el cultivo de emociones positivas, como el agradecimiento, les permitió experimentar estados de plenitud en el ahora, y les facilitó la transición de estados emocionales aflitivos a nuevos estados constructivos enfocados en las bondades de la vida.

Resulta esencial recalcar el papel indiscutible de las fortalezas de carácter en el éxito migratorio de las mujeres venezolanas y su bienestar emocional. El hecho de reflexionar y de indagar sobre las fortalezas permitió identificar un elemento importante en el bienestar de las participantes, ya que muchas de ellas estaban trabajando en los países de acogida en lugares donde no se aprovechaban sus fortalezas, lo que contribuía al malestar emocional, con sensación de frustración y sentido de no pertenencia. El cultivo de las fortalezas promovió el optimismo, transformó el autoconcepto, mejoró la autoestima, y esto influyó, a su vez, en la autoeficacia de las participantes.

Se evidencia la importancia de la red de apoyo durante el proceso migratorio. Se observó la necesidad de abordar las habilidades relacionales y la conciencia social de manera transversal para cultivar competencias que fomenten una comunidad saludable en la sociedad receptora, por lo que se trabajó la empatía, la ecuanimidad, la escucha activa, la toma de perspectiva y el manejo de conversaciones difíciles. Es necesario cultivar relaciones interpersonales saludables que favorezcan la adaptación al nuevo territorio. De igual manera, realizar prácticas de agradecimiento y bondad amorosa hacia esa red de apoyo cambió la perspectiva que se tenía de las relaciones y afianzó la mentalidad de crecimiento. La característica de interdependen-



cia permite crear nuevas posibilidades en nuevos países. Asimismo, el cultivo de una mentalidad de crecimiento, abierta a los cambios y soltando todo apego, contribuye por igual a la creación de realidades de bienestar.

Resulta también esencial recalcar el rol que desempeña la mujer en su familia y en la sociedad. El bienestar cultivado por las participantes se expandió al resto de los integrantes de la familia. Gracias a las actividades realizadas, lograron reconocer pensamientos disfuncionales, disparadores emocionales y conductas automáticas que influían en las dinámicas relacionales en el hogar y el trabajo. Aprendieron a parar en medio de los episodios emocionales para procurar una respuesta diferente al impulso y también aprendieron a ser empáticas con los demás.

Los resultados tan positivos que se observan deben, sin embargo, ser validados por un seguimiento a largo plazo de las participantes para valorar qué tanto las competencias adquiridas permanecen y les posibilitan enfrentar nuevas situaciones y reducir efectivamente el estrés aculturativo. En este sentido, sería recomendable iniciar una investigación longitudinal que pudiera dar cuenta de los resultados a largo plazo y poder prefigurar medidas de reforzamiento en ciertos intervalos de tiempo. También se evidencia la necesidad de ampliar el programa con otras competencias como la autoeficacia y la toma de decisiones, para garantizar el éxito migratorio de las participantes y prevenir el estrés producto de la migración. Una propuesta sería, en una segunda etapa del programa, promover las competencias de autoeficacia y toma de decisiones conscientes como continuación del programa y refuerzo de las competencias previamente cultivadas.

Estas limitaciones no demeritan los buenos resultados obtenidos; al contrario: se considera que, a la luz de los datos de este estudio, la puesta en marcha del programa de intervención *Equipaje Emocional* que se presenta en este trabajo es una medida necesaria y pertinente, y que lo deseable sería que este tipo de cursos crecieran hacia la constitución de redes de apoyo autogestivas con reforzamientos intermitentes de educación socioemocional.

## Referencias

- Achotegui, J. (2012). La crisis como factor agravante del síndrome de Ulises (síndrome de duelo migratorio extremo). *Temas de psicoanálisis*, (3), 1-16.

- Achotegui, J. (2017). *La inteligencia migratoria: Manual para inmigrantes en dificultades*. Barcelona: Ned Ediciones.
- Alto Comisionado de las Naciones Unidas para Refugiados (ACNUR) (2018). *Informe de Tendencias Globales de Desplazamiento Forzado en 2018*. Ginebra: ACNUR.
- ACNUR (2019). *Aspectos claves del monitoreo de protección. Situación Venezuela, (enero-junio)*. Ginebra: ACNUR. <https://www.acnur.org/5d321d124.pdf>
- ACNUR (2021). *La salud mental de los refugiados. Una pandemia silenciosa*. Ginebra: ACNUR.
- Atentamente Consultores (2016). *Atentamente - Meditar*. [Aplicación móvil].
- Bucay, J. (2001). *El camino de las lágrimas*. México: Océano. <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=forums&srcid=MTQyMzkwNTM1OTI1OTcwMTk5MzUBMTQ2Njg5ODg1NzgwODM3MTYxODMBVEppVDInR-oprdmNKATAuMTYBAXYy>
- Chernicoff, L., Rodríguez, E., y Labra, D. (2018a). *Trabajar y vivir en equilibrio. Módulo 1: Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior*. México, Argentina: Atentamente Consultores.
- Chernicoff, L., Rodríguez, E., y Labra, D. (2018b). *Trabajar y vivir en equilibrio Módulo 2: Cómo trabajar con las emociones: Autoconocimiento y Autorregulación*. México, Argentina: Atentamente Consultores.
- Chernicoff, L., Rodríguez, E., y Labra, D. (2018c). *Trabajar y vivir en equilibrio Módulo 3*. México, Argentina: Atentamente Consultores.
- Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) (2020). *SEL 101: What are the core competencies and key settings?* Chicago: CASEL. <https://casel.org/core-competencies/>
- Collazos, F., Qureshi, A., Antonín, M., y Tomás-Sábado, J. (2008). Estrés aculturativo y salud mental en la población inmigrante. *Papeles del Psicólogo*, 29(3), 307-315. <https://ddd.uab.cat/record/132682>
- Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas (ACNUDH) (2019). *Informe de la Alta Comisionada de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos sobre la situación de los derechos humanos en la República Bolivariana de Venezuela (A/HRC/41/18)*. Ginebra: ACNUDH. <https://www.ohchr.org/SP/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=24788&LangID=S>
- Cuervo, C. (2019). *Pertenacer: Eight-Week Mindfulness and Meditation Training and Practices for Latinx Immigrants in the United States*. *Mindfulness Studies Theses*, (17). [https://digitalcommons.lesley.edu/mindfulness\\_theses/17](https://digitalcommons.lesley.edu/mindfulness_theses/17)



- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, (94), 751-755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Freitez, A. (2017). *Venezuela: la caída sin fin. ¿Hasta cuándo? Encuesta Nacional de Condiciones de Vida 2016 (ENCOVI)*. Venezuela: Universidad Católica Andrés Bello. <https://encovi.ucab.edu.ve/wp-content/uploads/sites/2/2018/02/encovi-2016-venezuela-la-caida-sin-fin-hasta-cuando.pdf>
- González, M., Bisquerra, R., Filella, G., Fita, E., Martínez, F., y Pérez, N. (2011). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer España.
- Hernández, J., Hernández, G., Rodríguez, Á., y Ramírez, M. (2011). Acculturative stress in Latin-American Inmigrants: An Assesment Proposal. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 227-236. [https://doi.org/10.5209/rev\\_sjop.2011.v14.n1.20](https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2011.v14.n1.20)
- Infobae (2020). *El Banco Central de Venezuela reconoció una inflación del 9.500% en 2019*. <https://www.infobae.com/america/venezuela/2020/02/05/el-banco-central-de-venezuela-reporto-una-inflacion-del-9500-en-2019/>
- Intimind (2020). *17 ejercicios de mindfulness para tu día a día*. <https://intimind.es/17-ejercicios-de-mindfulness-para-tu-rutina-diaria/>
- Mindfulness Without Borders (2019). *Manual de Capacitación del programa de embajadores de mindfulness*. Estados Unidos: Mindfulness Without Borders.
- Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*, 42(93), 95-109.
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM) (2020). *Informe sobre las migraciones en el mundo 2020*. Ginebra: OIM. [wmr\\_2020\\_es.pdf](http://www.oim.int/wmr_2020_es.pdf) (iom.int)
- Páez, T. (2016). *La voz de la diáspora venezolana*. Caracas: El Estilete.
- Plataforma de Coordinación Interagencial para refugiados y migrantes de Venezuela (R4V) (2022). *Refugiados y migrantes de Venezuela*. <https://www.r4v.info/es/refugiadosymigrantes>
- Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D., y Barkovich, M. (2020). *Educar desde el bienestar: Competencias socioemocionales para el aula y la vida*. Ciudad de México. Mc Graw Hill.
- Sin Fronteras (2004). *Violencia y mujeres migrantes en México*. México: Sin Fronteras, Inmujeres, Fundación Ford.
- Urzúa, A., Basabe, N., Pizarro, J. J., y Ferrer, R. (2017). Afrontamiento del estrés por aculturación: inmigrantes latinos en Chile. *Universitas Psychologica*, 16(5), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-5.aeai>

VIA Institute on Character (2022). *Character Strengths Survey*. <https://www.viacharacter.org/>

YALE University (2019). *The Science of Wellbeing*. <https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>

