

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



PROCESO DE ADAPTACIÓN EN INMIGRANTES VENEZOLANOS RADICADOS
EN PAMPLONA, COLOMBIA.

Tatiana Giselle Meneses Parada

Eileen Sheryl Mora Vásquez

Psicólogos En Formación

Pamplona, Norte De Santander

I- 2019

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



PROCESO DE ADAPTACIÓN EN INMIGRANTES VENEZOLANOS RADICADOS
EN PAMPLONA, COLOMBIA.

Tatiana Giselle Meneses Parada

Eileen Sheryl Mora Vásquez

Psicólogos En Formación

Phd. Jemay Mosquera Téllez

Asesor de Monografía

Pamplona, Norte De Santander

I- 2019

Tabla de Contenido

Resumen	8
Abstract	8
Introducción.....	9
Problema de Investigación	11
Planteamiento del Problema	11
Descripción del problema	13
Formulación del Problema.....	16
Justificación.....	17
Objetivos	21
Objetivo general	21
Objetivos específicos.....	21
Marco Referencial.....	22
Estado del arte.....	22
Marco Teórico	30
Capítulo I: Resolución de conflictos	30
Tipos de conflictos.....	32
Niveles del conflicto	33
El ciclo del conflicto	34
Naturaleza del conflicto	35
Resolución de conflictos	36
Componentes de la negociación	36
Razones de negociación	37
Psicología y conflicto.....	37
Capítulo II: Migración.....	40
Causas de la Migración	42
Afectaciones de la inmigración y punto de vista psicológico	43
Capítulo III: Psicología social.....	48
Adaptación	52
Marco Contextual	59
Metodología.....	62

Presentación de Resultados	67
Análisis y Discusión de Resultados	122
Conclusiones.....	129
Recomendaciones	135
Referencias	141
Apéndices	148

Lista de Tabla

Tabla 1. Presentación de resultados, entrevista semiestructurada y grupo focal..... 118
Tabla 2. Presentación de resultados, observación participante con el teatro en imagen 121

Lista de Figuras

Figura 2 Ubicación de Pamplona. Fuente: Alcaldía de Pamplona	61
--	----

Lista de Apéndices

Apéndice A. Entrevista semiestructurada	148
Apéndice B. Formato de observación participante	152
Apéndice C. Formato del grupo focal.....	153
Apéndice D. Evidencia Fotográfica de la Entrevista Semiestructurada	154
Apéndice E. Grupo focal.....	155
Apéndice F. Teatro de imagen.....	155
Apéndice G. Plegable con Estrategias para el Proceso de Adaptación.....	156

Resumen

Tras la crisis que acontece el país de Venezuela, en Colombia ha sido evidente la llegada masiva de inmigrantes venezolanos en busca de una mejor calidad de vida. A partir de esto, surgen diferentes factores que interfieren al momento de adaptarse a un nuevo país. De aquí, la presente investigación se dirige a describir el proceso de adaptación en los inmigrantes venezolanos radicados en Pamplona, obteniendo como resultados la baja preparación psicológica al momento de dejar su país y emigrar. Por consiguiente, la investigación fue de tipo cualitativa, con diseño descriptivo, con la utilización de tres técnicas: entrevista semiestructurada, grupo focal y observación participante con el teatro del oprimido en imagen, pretendiendo diseñar una cartilla psicoeducativa con estrategias de afrontamiento.

Palabras Clave: Inmigración, adaptación, salud mental, afrontamiento, crisis.

Abstract

Following the crisis in the country of Venezuela, in Colombia has been evident the massive arrival of Venezuelan immigrants in search of a better quality of life. From this, different factors arise that interfere with the moment of adapting to a new country. From here, this research is aimed at describing the process of adaptation in the Venezuelan immigrants settled in Pamplona, obtaining as results the low psychological preparation at the time of leaving their country and emigrating. Consequently, the research was of qualitative type, with descriptive design, with the use of three techniques: semi-structured interview, focal group and participant observation with the theatre of the oppressed in image, pretending to design a primer Psycho-educational with coping strategies.

Keywords: Immigration, adaptation, mental health, coping, crisis.

Introducción

Colombia y Venezuela, son dos países que tienen percepciones, comportamientos y lineamientos diferentes. Y son siete departamentos de Colombia que unen con el vecino país, los cuales son: Guajira, Cesar, Norte de Santander, Boyacá, Arauca, Vichada y Guainía, y cinco estados venezolanos, los cuales son: Zulia, Apure, Amazonas, Bolívar y Táchira que une con Colombia. Actualmente, Venezuela atraviesa una crisis humanitaria, puesto que, en el país se presenta una escasez de alimentos, falta de medicamentos, por consiguiente, hace que las familias no tengan una nutrición adecuada y que las personas que están enfermas soporten el dolor, por falta de medicina. Es decir, Venezuela se ha debilitado, y no puede atender a las necesidades de sus propios ciudadanos. Aunque, el gobierno de Venezuela hace alusión a la inexistencia de tal crisis, donde dicha afirmación pone en oposición evidente en el país (Human Rights Watch, 2016).

Lo afirmado por Serbin (2018), que años posteriores el país de Venezuela ha sido el receptor (neto) de emigrantes, ahora se puede afirmar que es lo inverso, puesto que son otros países que están brindando ingreso a emigrantes venezolanos por la crisis que atraviesa el país. Para profundizar, la principal razón por el cual sucedió este acontecimiento es; por la falta de factores domésticos obtenerlos ha sido la dificultad de un venezolano día a día, pues la situación económica lo resaltado por ENCOVI (2017), el 87% de 6.118 considera que los venezolanos están en condición de extrema pobreza, 80% con inseguridad alimentaria, y el 60% de los inmigrantes tienen un empleo precario, es decir, no es estable en ingreso. En efecto, la población no dispone de alimentos, productos de higiene, medicamentos, un sistema de salud, vivienda, educación, y empleo, por lo cual impone una limitación en las personas.

Por este motivo, los venezolanos han tenido que salir de sus hogares, de origen, a movilizarse a otros países, con la esperanza de iniciar sus vidas en busca de oportunidades, con mejor acceso a los alimentos, los niños, niñas y adolescentes dispongan de educación, para una mejor proyección a futuro, y que las personas que presentan alguna enfermedad

puedan recibir de profesionales atención médica, brindando acompañamiento a los venezolanos. Pero hay que resaltar que todo requiere de un proceso legal para que el nuevo país pueda brindar ayuda. Sin embargo, muchos colombianos se han humanizado ante la situación, por tanto, brindan apoyo económico, o como otros, que simplemente prefieren distanciar el acto de colaboración. Sin embargo, ante el aumento de inmigrantes en Colombia, el país recibió apoyo en subsidios y kits de alimentos y aseo personal, provenientes del país de Estados Unidos, para brindar alivio a las necesidades de miles de venezolanos, desafortunadamente ante la intimidación de países externos, el presidente de Venezuela decide no tomarla. A pesar de esto, muchas entidades nacionales e internacionales prevalecen en las ayudas (Catholic Relief Services, 2019).

Ante lo mencionado anteriormente, en Colombia, pasar por las calles y ver familias con menores de edad, extendiendo sus brazos para una colaboración monetaria a las personas que van pasando por el lado, o adolescentes trabajando en los buses, restaurantes o en parques vendiendo dulces o pidiendo comida, y hombres trabajando en oficios varios sin alguna afiliación de riesgos y seguridad social, entre otras circunstancias; es algo que impacta en la sociedad. Además, es una situación evidente para el colombiano, llegando a observar la situación, y a raíz de esto genera juicios de valor algunos positivos otros negativos, sobre el estar en esta condición desfavorable; a pesar de que Colombia es un país vecino en frontera, para el venezolano se vuelve más complicado por el hecho de tener que vivirla.

A continuación, se va a desarrollar una monografía de tipo cualitativa, descriptiva y transversal, su objetivo fundamental, es describir el proceso de adaptación que atraviesan de los venezolanos al emigrar y asumir su condición de inmigrantes en Colombia, tenían vivienda, familia, estudio, y se radican impredeciblemente en un país donde comienzan desde cero, puesto que el país entro en crisis, por lo mencionado. Aparte de esto, algunos colombianos brindan esa ayuda humanitaria u otros simplemente no son sensibles ante los cambios que están viviendo y juzgan, puesto que no sienten empatía. Más aun, al ser una población indocumentada en el país, requiere de la ayuda sostenible por parte de los colombianos

Problema de Investigación

Planteamiento del Problema

Según Murcia (2007), hoy en día la emigración es muy conocida en todo el mundo puesto que se da en muchos países, de este modo al hablar de inmigrantes hacemos referencia a todas aquellas personas que se desplazan de un territorio para asentarse en uno nuevo y a la vez desconocido, en algunas ocasiones con la nacionalidad y en otros casos sin nacionalidad ni documentación. Teniendo en cuenta que primero se emigra y después se adquiere la condición de inmigrante y de esta manera, la persona al llegar a un nuevo país con infinidad de necesidades a raíz de la crisis por la cual se vieron obligados a emigrar de su país de origen; en sus necesidades principales se ven reflejadas la escases de comida, dinero, un trabajo y la comodidad de vivir dignamente.

Ahora bien, según la Organización Internacional para las Migraciones (2015), afirma que uno de cada cinco migrantes nacidos en el extranjero vive en una de las 20 ciudades más pobladas del mundo, tales como: Sydney, Londres y Nueva York, representando así los inmigrantes más de una tercera parte de la población y en ciertas ciudades como Bruselas y Dubai, estos constituyen más de la mitad de la población. El aumento de la migración en las diferentes ciudades da como resultado riesgos u oportunidades para los migrantes, pues son oportunidades de empleo, vivienda y salud diferentes. Pero cuando el proceso es legal, los migrantes se convierten en agentes de ideas y constructores de diversidad global.

Durante el 2015, se vio que en el mundo habían 232 millones de personas inmigrantes y 740 millones de migrantes internos, siendo los internacionales aquellos que se dirigen a países nuevos y desconocidos, y los internos aquellos que aún se encuentran en zona del país emigrado, además, el aumento a gran escala de la migración hacia los centros urbanos de los diferentes países es inevitable debido a que es una realidad producto de la

inadecuada planificación del desarrollo, en la que prevalece lo urbano sobre lo rural en términos de oportunidades y opciones de desarrollo de que las oportunidades económicas y de crecimiento personal se encuentra en la zona urbana y no en la rural. Según la Organización Internacional para las Migraciones, (2015).

Por otro lado, la Organización Internacional para las Migraciones, (2015), considera que la gran mayoría de las ciudades del mundo experimentan un movimiento constante de personas que se trasladan entre los diferentes países por diferentes motivos, lo que trae a consecuencia que estas ciudades o países se enfrenten a retos cada vez mayores como lo son el desempleo, la exclusión, la desigualdad, el conflicto interpersonal, hacinamiento, congestión, deficiencia en servicios de salud básicos y servicios de educación, entre otros.

De igual modo, Las políticas migratorias de los países de origen y de destino pueden tener efectos positivos como también negativos a los países y sus habitantes, puesto que dan paso a la inmigración ilegal y al surgimiento del asentamiento en grandes cantidades de inmigrantes que quedan desamparados en los caminos o carreteras y en donde por lo general, siempre buscan establecerse en lugares solitarios y con límite de acceso a los recursos y oportunidades indispensables para la supervivencia . (Organización Internacional para las Migraciones, 2015).

Por tanto, se hace necesario hablar del proceso de cambios que sufren todas aquellas personas inmigrantes, las cuales experimentan una serie de cambios a nivel individual, social y cultural, que de cierta manera influyen en la sociedad a la cual acaban de llegar o incluso a la sociedad de origen en los casos donde las personas retornan a sus países de origen. Siendo así, el acoplarse a culturas y costumbres que no son las de origen, es un proceso de adaptación a la nueva sociedad que, de no ser tratado, afectará la salud física, mental, social y emocional de la persona, ya que es de gran importancia la intervención psicológica para la fomentar estrategias de afrontamiento y a su vez estrategias preventivas de conflictos a nivel social. (Ferrer et al., 2014).

Descripción del problema

En Colombia, históricamente se han registrado movimientos inmigratorios, de sujetos con diferentes nacionalidades, como franceses, venezolanos, estadounidenses, chinos, japoneses, italianos, ingleses, argentinos, puertorriqueños, peruanos, mexicanos, entre otros. Aproximadamente, en los últimos 10 años el flujo de personas que ingresaron a Colombia fue de un total de 232.000 extranjeros. Sin dejar a un lado que Colombia, es un país que se ha enfrentado a dificultades económicas, sociales, políticas, además, y sin descartar la vivencia del conflicto armado, ha provocado que colombianos se impulsen a radicarse en otros países por seguridad. (Posada, 2017).

A pesar, de lo mencionado anteriormente, Colombia no permitió recibir inmigrantes, sin tener en cuenta que las personas que llegaban, ven en Colombia un lugar adecuado para empezar sus vidas de nuevo. En los últimos años, los principales inmigrantes son provenientes de estados latinoamericanos como Venezuela y Ecuador, Panamá y demás zonas fronterizas. De este modo, en el año del 2005, los venezolanos ocuparon el primer lugar en inmigrantes que se radicaron Colombia, llegando a una cantidad de 50.000 ciudadanos (Posada, 2017).

Continuando con las cifras, en el año de 2013 -2014 Colombia recibió a 291.539, mientras que, en el 2015 y primer semestre del 2016 a 329.478 venezolanos, es decir, que aumenta años tras año. Tanto así, que se llegó a denominar como el primer país del sur de América con mayores inmigrantes venezolanos. Hay que mencionar, también que Colombia entregó 22.147 cédulas de extranjería, una comparación mínima para la cantidad que se encontraba en el país. Algunos estaban por motivos de permiso de trabajo, por estudio o en otras modalidades de vida. Sin descartar, que otros ingresaron sin algún consentimiento de autorización (Posada, 2017).

Para entrar en detalles, en el país de Venezuela, es indiscutible el delicado tema político, económico y social que acontece en los últimos años y la crisis en Venezuela es escuchada desde diferentes medios de comunicación y evidenciada en el diario vivir, donde suele ser difícil de entender que uno de los países más ricos del mundo llegó a tener un desequilibrio económico, e incluso las empresas nacionalizadas se instalaron en otros países para poder seguir activas. (Corrales, 2017). Por este hecho, han aumentado las cifras de sus ciudadanos emigrantes, ya que ven en Colombia una oportunidad para iniciar sus vidas de nuevo. En años anteriores, eran colombianos estamos de observadores y testigos de la crisis.

En relación, la zona fronteriza de Colombia con Venezuela, se encuentra en los siguientes departamentos: Guajira, Cesar, Norte de Santander, Boyacá, Arauca, Vichada y Guainía. Donde se destaca, Norte de Santander, con la cámara de Comercio de Cúcuta, la cual presentó un informe, que ilustraba el impacto socio-económico de la migración, que muchos colombianos se han visto afectados, especialmente la población que vive cerca de la frontera, las cuales, los empresarios manifiestan que la ciudad no está preparada para este fenómeno migratorio, ya que, afectará negativamente a los colombianos en aspectos de salud, economía y seguridad. Se estima que aproximadamente 35.000 venezolanos sobrepasan la frontera a diario, y se trasladan no solo a las ciudades de los departamentos fronterizos, sino también ciudades como Cali, Bucaramanga, Medellín, Valle Del Cauca, Bogotá, Santa Marta, entre otras (Portafolio, 2018).

Ahora bien, analizando el otro lado de la situación, a pesar de que los colombianos pueden verse afectados, también los venezolanos están pasando por un proceso de adaptación difícil. De hecho, el saber que deben salir de los hogares, dejar sus familias o incluso tener sus hijos caminando horas al día por una carretera, soportando los cambios de clima y sin comer, es devastador, dormir en los parques, andenes y puentes sin alguna comodidad. Además, de familias sin dinero y sin comida, que buscan alternativas de trabajo, en buses y semáforos, donde venden productos o piden dinero a otras personas. Sin mencionar, que los niños, niñas y adolescentes no están estudiando. En pocas palabras,

sus vidas dan un giro de 180° grados, al llegar a una cultura diferente con comportamientos y pensamientos diferentes. En este punto, muchos colombianos consideran los venezolanos como una amenaza, es especial los trabajadores, ya que los precios que cobran los venezolanos al realizar una labor o trabajo son muy económicos, en comparación a la remuneración de un colombiano. Y por tal razón, gran parte de los colombianos se están quedando sin empleo (Semana, 2017).

En cuanto lo anterior, se han generado estereotipos en los colombianos hacia los venezolanos, colocan una barrera de diferencia que no permite una buena convivencia por medio del respeto, lo que genera un conflicto y, más cuando sus derechos son vulnerados en un país que no es el de origen. Aun sabiendo que el gobierno no tiene establecido una ruta permanente para brindar ayuda a los migrantes, con relación, a atención en salud, educación, oportunidad de trabajo, puesto que Colombia presenta dificultades para atender a sus propios ciudadanos vulnerables (El Tiempo, 2017).

Formulación del Problema

¿Cómo afecta el proceso de adaptación de los venezolanos en condición de inmigración en Pamplona a nivel psicológico?

Justificación

Los colombianos son testigos de la situación que ocurre actualmente en la frontera colombo venezolana, donde miles de venezolanos que inmigran a Colombia, buscan una estabilidad económica, un refugio, educación y atención médica. Según la organización internacional de migraciones (OIM) citado por El Tiempo (2018), hasta el 31 de diciembre del 2017 se tenía la estadística de 600.000 personas con nacionalidad venezolana que se encuentran en Colombia, y ahora, actualmente 35.000 venezolanos ingresan solo por la zona fronteriza de la ciudad de Cúcuta- Norte de Santander. Sin embargo, es evidente que en Colombia no ejerce control migratorio ante la llegada de los emigrantes de Venezuela, como la exigencia de: pasaportes, permisos, cédulas de extranjería y demás documentación.

Es necesario resaltar que, la migración provoca muchos cambios en la estructural personal, u en el caso de familias venezolanas en la modificación de roles; es decir, lo que es, lo que hace, y lo que siente, son aspectos que alcanzan a afectar su salud mental, puesto que generar síntomas de ansiedad, depresión o estrés (Síndrome de Ulises) por los cambios sociales repentinos que ocurren durante este proceso de adaptación. Para la sociedad y los venezolanos, que ser inmigrantes ilegales y en condiciones no favorables, es un estancamiento para acceder a oportunidades de alimentación, vivienda, educación, empleo, y sistema de salud, puesto que prevalecen las limitaciones, en este caso, a volver a obtener una autorrealización (Fernández, Vásquez, Navarro, et al, 2018).

Por todo esto, es humanitario brindar una ayuda como colombianos, aunque para todos no es una situación de contentamiento, puesto que algunos consideran que se brinda una atención más prioritaria que cuando otro colombiano lo está necesitando. Otro aspecto, que se ve o los trabajadores se están viendo afectados por el comercio que ofrecen los inmigrantes venezolanos. Por ejemplo: Un venezolano vende un tinto en 100 a 200 en pesos colombianos, en comparación con un trabajador colombiano que puede venderlo a 500 o 600 pesos. Es importante mencionar que, algunos venezolanos están mejor

capacitados y trabajan por menores salarios, sin prestaciones, u otros que no están capacitados trabajan solo por comida. Lo que provoca que el trabajo de los colombianos no sea valorado. Esto quiere decir, que la presente migración puede ser percibida como una amenaza para algunas personas, como para otras una oportunidad de ayuda. (El Espectador, 2017)

Según Rodríguez (2008), afirma que la aculturación e integración de los grupos de personas inmigrantes en un nuevo país inicia desde la formación de relaciones interpersonales con el contexto social, Sin embargo, no es tan fácil como se proyecta, del solo hecho de volver a iniciar en un contexto con leyes diferentes, genera que el proceso de adaptación se convierta en algo complicado. Por lo cual, las personas inmigrantes para acceder a un trabajo deben estar legamente registrado en el país o en el caso de los niños que requieren estudiar, y por la diferencia del proceso de formación educativa deben someterse a repetir grado o no estudiar.

Además, mencionado lo anterior deja en conocimiento que esta es una problemática que afecta a todos. Por tal razón, la presente investigación también busca aportar a la sociedad, dado que, para el proceso de adaptación de los inmigrantes venezolanos a Colombia se convierte en un conflicto que atraviesa cada venezolano, se necesita también de su contribución. Por esta razón, aportará a la sensibilización de la sociedad, buscando disminuir los prejuicios y exclusiones que se tienen hacia los inmigrantes por juicios de valor no comprobables, al concientizar y dar a conocer la afectación que tienen estas personas en su salud mental, ya que llegan con la expectativa de obtener mejores oportunidades en un país vecino como Colombia, y así, formar un futuro adecuado, que cubra con las necesidades.

Teniendo en cuenta, que la crisis que vive el país de Venezuela ha generado un desorden y desequilibrio en el control emigración, ya que está provocando una crisis en el país a nivel interno, pero también a otros lugares, es decir, los países vecinos, pero, por

estos hechos, las necesidades y falta de recursos, las personas buscan mejores opciones de vida, aunque, para la sociedad es complejo tener empatía por otros, provocando exclusión y estereotipo. Dicho de otra manera, el emigrante que pasa a ser un inmigrante está expuesto a un proceso de asimilación a la realidad, partiendo de que, mentalmente no existía un pensamiento de podría ocurrir tal situación y cambios.

Ahora, el proceso de adaptación al cambio de los venezolanos es perturbador, no es un cambio pasajero, puesto que es difícil llegar a un país diferente en políticas y costumbres, las emociones y sentimientos son fuertes ante la situación y difíciles de manejar para la persona. Muchas profesiones como medicina, enfermería, trabajo social, nutrición, terapia ocupacional, fisioterapia, psicología, entre otras, brindan una orientación buscando el bienestar en las personas, en el caso de Psicología no se inclina al bienestar físico sino mental, pues las costumbres o políticas entre otras, son aspectos que requieren de un proceso, pero las emociones y sentimientos llegan a afectar en la adaptación.

Queriendo resaltar más, la profesión de Psicología, profesión que promueve la salud mental, con el propósito de generar un bienestar a las personas, y a un más en el caso de los inmigrantes venezolanos, que atraviesan por un cambio espontáneo, ya que se está dejando un modo de vida que se tenía arraigado y establecido como: Salida con amigos, estructura familiar, un empleo permanente, ingreso mensual, en estudio, siendo significativo para el crecimiento personal. De modo que, la psicología brinda un cambio y un nuevo panorama, ya que aporta diferentes herramientas psicológicas que ayudan a que la persona avance, y se ajuste a una nueva sociedad y crea una adaptación.

Para finalizar, es necesario que los venezolanos que estén pasando por la situación de inmigración, reciban un apoyo por parte de la profesión de psicología, que brinda la empatía, escucha activa, aceptación, direccionamiento, en cuestiones enfatizadas a la pérdida y a acontecimientos traumáticos, en donde los inmigrantes deben asumir el proceso

de resiliencia y control emocional para su adaptación. De esta manera, con el presente trabajo se busca describir el proceso de adaptación de los inmigrantes venezolanos en Pamplona- Colombia, para así, dar a conocer estrategias que permitan asumir su condición, aún más para los venezolanos que están iniciando este proceso de cambio, y proyectarse para su bienestar psicológico.

Objetivos

Objetivo general

Describir el proceso de adaptación de los venezolanos en condición de inmigración en Pamplona Norte de Santander, por medio de una investigación cualitativa, que permita una visualización de la situación, generando conciencia y construyendo alteridad en la población pamplonesa.

Objetivos específicos

Analizar las vivencias de los inmigrantes, teniendo en cuenta el proceso de adaptación de los inmigrantes venezolanos de Pamplona Norte de Santander.

Explorar la salud mental de los inmigrantes venezolanos de Pamplona-Norte de Santander, en el proceso de adaptación.

Diseñar una cartilla psicoeducativa sobre estrategias para el afrontamiento psicosocial de los inmigrantes venezolanos y a su vez, permita la sensibilización de la población de Pamplona Norte de Santander.

Marco Referencial

Estado del Arte

Contexto internacional

En cuanto a los estudios internacionales, en primera instancia, la investigación que tiene como título Efectos de la Crisis Económica en el Proceso Migratorio de las Mujeres Bolivianas y venezolanas en la Ciudad de Valencia (Tesis Doctoral), realizado por la autora Norma Aguilar Almao, del programa del doctorado en movilidad humana, facultad de salud, de la Universitat de València, ejecutado en Valencia, España en el año 2015.

La presente investigación, tiene como objetivo analizar el proceso migratorio de las mujeres que son inmigrantes en la ciudad de Valencia, de España, que proceden de países latinoamericanos, en este caso Venezuela y Bolivia, teniendo como motivo, de crisis económica y política, ya que en sus países procedentes se presentaban inconvenientes que no permitía su progreso. Sin embargo, el proceso de migración se convierte en un conflicto con respecto a la modalidad sociocultural, puesto que, el país de origen presente alguna semejanza, son diferentes en desarrollo. Es importante, resaltar el rol que cumple la mujer dentro de la sociedad, como integrante de una familia, trabajadora, y autónoma.

Para abordar el tema del proceso migratorio de mujeres venezolanas y bolivianas inmigrantes de Valencia, se llevó a cabo, un estudio de literatura que permite tener una posición teórica que enmarca la situación actual, con las características comunes como, el idioma, raíces, costumbres, pensamientos, y conductas en medio de la cultura latinoamericana. Prosiguiendo, los instrumentos metodológicos son cuantitativos y cualitativos, son la entrevista semiestructurada, ayuda a establecer el dialogo y fluidez, y

encuesta. Es necesario mencionar, que el objetivo de un investigador social, es describir la situación de un grupo de personas dividiéndola en dimensiones, categorías, y variables, con una triangulación de información. Por otra parte, el cuestionario, compuesto por 41 ítems.

Concluyendo, las mujeres inmigrantes venezolanas y bolivianas se ubican en una edad de 25 a 44 años, son, mujeres en etapa de juventud con actitud y reproductivas, además demostraron, que el 83% son casadas y un 68% tienen hijos, 27% con estudios básicos, 14% con título profesional. La decisión de convertirse en inmigrante, por las situaciones económicas, puesto que los ingresos no solventan suficientemente las necesidades, otro motivo, es por superación brindando un crecimiento personal y futuro profesional. Y, por inseguridad que es la ausencia del gobierno.

Por otra parte, la investigación que tiene como tema la Aculturación, Identidad y Adaptación de los Adolescentes Inmigrantes del Colegio Nt2 Mundium, (Tesis posgrado), elaborada por Kirsten Hendrix, del programa master de comunicación intercultural, de la institución académica Universidad de Utrecht, en el año 2015, en el país de Holanda, del continente de Europa. El estudio tiene como objetivo, comprender la situación que atraviesan los adolescentes inmigrantes del colegio Nt2 Mundium, que actualmente viven en Holanda en un tiempo determinado, explorando el proceso de aculturación y adaptación, resaltando los patrones y actitudes frente a los cambios presenten en la identidad étnica y nacional. Resaltando que esta, puede variar a nivel psicológico como sociocultural a corto plazo.

Prosiguiendo, es un estudio de tipo cuantitativo, que facilita la obtención de información precisa y adecuada, por medio de un cuestionario estructurado con cuatro alternativas de respuesta (Totalmente de acuerdo, de acuerdo, ni de acuerdo ni desacuerdo, desacuerdo y totalmente en desacuerdo), que ayudo a recolectar información de la experiencia de la aculturación de 57 adolescentes y su adaptación en un país como

Holanda. El cuestionario está constituido por diferentes temas enlazados a la aculturación, y adaptación de inmigrantes, así que, permite referir su influencia en factores de conducta, actitudes y pensamientos, convirtiéndose en un fenómeno.

Como resultado, los adolescentes participaron asertivamente al cuestionario, lo cual vivían en Holanda desde un poco tiempo menor a 5 años. Los resultados obtenidos son los siguientes: En primer lugar, los alumnos lidiaron con el estrés y aprendizaje, dado que las personas que le rodeaban eran holandeses, y solo un 11% eran provenientes de otros lugares, a pesar que viven en el país holandés, sus relaciones van dirigidas a personas que compartan las mismas creencias y comportamientos, sintiéndose poco identificados con la nueva cultura. Aunque, en otra medida, el mantener un perfil de integración como el 23,63%, mantiene un involucramiento a la nueva vida, cuando, tienen mejor dominio del idioma, comparten las mismas creencias. Un 19,3 % a pesar de ser de otra cultura mantiene una personalización nacional. Y, por último, un 21,8% de los participantes no muestran interés por aprender una nueva cultura.

Por otro lado, la investigación que tiene como tema principal Estigma y Discriminación: Narrativas de Migrantes Centroamericanos en Tránsito por México Hacia Estados Unidos, (Tesis pregrado). Que fue elaborada por Adán Emir Aranda Reynoso del Colegio de la Frontera Norte, en el año 2016, en el país de México. El cual tiene como objetivo fundamental el analizar el trayecto de los emigrantes centroamericanos en tránsito irregular por México y cómo estos experimentan, perciben y dan sentido al ser discriminados y estigmatizados a través de la interacción con diferentes actores sociales.

Por consiguiente, el presente trabajo es una investigación de carácter cualitativo, ya que se enfoca en analizar las experiencias de los migrantes y las interacciones que entablan con diferentes actores sociales en su trayecto por México. Tomando como población a emigrantes centroamericanos, hombres y mujeres, debido a las características específicas que presentaban, donde se realizaron entrevistas semiestructuras que dieron

como conclusión estos migrantes deciden salir de sus países con la intención de encontrar mejores condiciones de vida, aunque esto no resulta una decisión sencilla, ya que involucra y afecta a las personas que componen el entorno cercano del migrante, además otra de las causas por las que los migrantes abandonan sus países se debe a la violencia que se vive en Centroamérica, muchos de ellos huyen porque están amenazados de muerte por las maras o debido a que se perciben inseguros.

Contexto nacional

Los estudios de inmigración realizados dentro del contexto nacional de Colombia son los siguientes: La investigación titulada Emigración e inmigración internacional en el área metropolitana de Bogotá (Colombia) en el año 2016, elaborado por John Harold Córdoba Aldana, de la Universidad Pedagógica Nacional, ubicada en la ciudad de Bogotá – Colombia.

El presente estudio, está inscrito en el programa de Metrópolis de América Latina en la Mundialización, para su desarrollo conto con el respaldo económico de la Agencia Francesa Internacional. Surgiendo, por el impacto que están generando la migración internacional en la ciudad de Bogotá, capital de Colombia. Lo cual, ha venido aumentando en las últimas décadas, a través de diferentes procesos dinámicos, en la movilidad social y espacial. Para profundizar, es una investigación de tipo cualitativa, se inicia por medio de una entrevista a una población de 36 personas colombianas y 30 del extranjero, en donde mencionan las condiciones de la familia y las nociones que tomaron la emigración de su país procedente, fue principalmente por las mejores oportunidades de trabajo, en estabilidad económica. Y, la flexibilidad al ingreso de la educación superior de los hijos.

Desde otra perspectiva, ciudadanos de la capital de Bogotá con oportunidades laborales, deciden buscar otras opciones para el crecimiento, radicando en países como

España y Estados Unidos, por las condiciones sociales y económicas. En conclusión, la inmigración en Bogotá, ha aumentado desde los últimos años, en conclusión, en el 2005 residen 7.716.089 personas en Bogotá, de los cuales 31.696 que equivale a un 0,4% no son de nacionalidad colombiana, los principales inmigrantes de otras nacionalidades son de Venezuela con una cantidad de 5.818, un 5.134 de Estados Unidos, y 1.971 de España.

Seguidamente, se menciona una investigación la cual tiene como tema Realidades y Perspectivas de Quienes Emigran, (Informe sobre la movilidad humana venezolana). Fue elaborada por Yovanny Bermúdez S.J., Rina Mazuera-Arias, Neida Albornoz-Arias, Miguel Ángel, Morffe Peraza, en el año 2018 en Cúcuta, Colombia. La cual tiene como objetivo dar a conocer el flujo de movilidad venezolana a Colombia. La población está representada por el flujo de emigrantes venezolanos que cruzan caminando el límite fronterizo entre San Antonio del Táchira (municipio Bolívar) o Ureña (municipio Pedro María Ureña) del Estado Táchira (Venezuela), hacia el registro del control migratorio en la oficina de Migración Colombia, ubicado en La Parada, municipio Villa del Rosario, Norte de Santander (Colombia). Los emigrantes tienen como destino Colombia u otros países.

Además, la investigación en cuanto a la metodología consideró las dimensiones: temporal y espacial, puesto que la dimensión temporal fue definida por el número de días de la semana, de lunes a domingo en un período de 4 semanas, desde el 9 de abril al 6 de mayo de 2018. A su vez, cada uno de los días se distribuyó en 4 ciclos de 3 horas cada uno, lo cual totalizó 12 horas diarias para la aplicación del cuestionario y la dimensión espacial es la oficina de Migración Colombia antes referida, donde los venezolanos hacen el trámite de sellado de entrada a Colombia. De esta manera, se concluyó que de los 14.578 venezolanos que emigraron, en el lapso de tiempo estudiado, el 56% son hombres, el 44% mujeres y un 85,2% piensan retornar a Venezuela.

Ahora bien, otra de las investigaciones relacionadas, tiene como tema central la Empleabilidad de Migrantes Venezolanos en el Mercado Laboral de Cali (Trabajo de grado), elaborada por Álvaro Hernán Aguado Mazuera, del programa de psicología de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, en el año 2018 en la ciudad de Cali, Colombia. La cual tiene como objetivo analizar la empleabilidad de los migrantes venezolanos en el mercado laboral caleño e Indagar sobre las percepciones de los emigrantes venezolanos frente al mercado laboral en la ciudad de Santiago de Cali y analizar las competencias laborales de tres migrantes venezolanos a la luz de los tres saberes: hacer, conocer y ser.

Continuando, la investigación es de tipo cualitativo, utilizando como técnica de análisis una entrevista semiestructurada que fue validada por dos expertos y la población que se tomó fueron tres migrantes venezolanos de la ciudad de Cali con edades comprendidas entre 18 y 35 años. En cuanto a los resultados, el estudio concluyó que las razones más importantes para la migración son los económicos y políticas. Al igual que para los migrantes que tengan doble nacionalidad tienen una percepción más favorable respecto al mercado laboral de la ciudad de Cali, los resultados arrojaron que un 56% de la población se inclina para la categoría macro empleabilidad y un 44% para la segunda categoría macro Migración.

Contexto local

En este apartado se darán a conocer investigaciones relacionadas con la inmigración. Entre ellas estudios a nivel local, nacional y global, para el respectivo soporte al presente tema de investigación, puesto que es importante tener referencias investigativas anteriores.

Como primera, una investigación que lleva como título Resiliencia y Proyecto de Vida En las Trabajadores Sexuales Venezolanas Inmigrantes Residentes en Cúcuta, el estudio es una monografía, a cargo de los investigadores, Leydi Jhoana Castañeda Rada

& Michelle Katherine Sánchez Navarro, del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona (2018).

Esta investigación expone como objetivo fundamental el conocer el nivel de resiliencia y la percepción del proyecto de vida en las trabajadoras inmigrantes venezolanas residentes en la ciudad de Cúcuta, ya que la población con la que se trabajó cuenta con gran vulnerabilidad relacionada a los sucesos traumáticos, de calidad de vida y a su vez de los conflictos con la frontera, para este estudio se planteó una investigación de tipo mixta para que a futuro se pueda crear políticas públicas para la atención a esta población por parte del gobierno nacional.

Seguidamente, la investigación fue realizada bajo diferentes técnicas, como la entrevista y observación no participante donde se pudo evidenciar que las participantes si cuentan con un nivel de resiliencia, además el aspecto del proyecto de vida, se concluyó que si poseen un proyecto de vida personal junto con las carencias en habilidades y herramientas para su posterior ejecución, dando como terminación a la investigación el aporte de una herramienta psicoeducativa para el desarrollo y fortalecimiento de su resiliencia y proyecto de vida.

Una segunda investigación de monografía es denominada *Violencia Familiar y Proceso de Adaptación A un Nuevo Contexto, En la Población Víctima de Desplazamiento Forzado*, realizado por Liliana Carolina Ruiz Becerra, perteneciente al programa de Psicología, de la Facultad de Salud y Universidad de Pamplona (2008).

El trabajo de investigación como objeto de estudio el describir los factores que permiten la emergencia de la violencia familiar y el proceso de adaptación a un nuevo contexto desde la experiencia vivida entorno al fenómeno de desplazamiento forzado, tomando como teoría el enfoque sistémico como la terapia familiar que sirvió en cuanto

las reflexiones por parte de los participantes. Además, esta investigación da a conocer esta problemática a la población estudiantes de la Universidad de Pamplona y la importancia de su intervención desde el enfoque sistémico.

De igual modo, esta investigación es un estudio de caso único que se llevó a cabo mediante una entrevista que dio como resultado, que dentro de los factores que posibilita este hecho, se encuentran la crisis socioeconómica y cambio intercultural a la cual se ven obligadas las familias desplazadas y además se pudo evidenciar los factores que incrementan la violencia en este tipo de familia en donde se encuentra, que fueron sometidos al desplazamiento de sus lugares de origen, el cambio de contexto afecta gradualmente en su proceso de adaptación.

Otra de las investigaciones monográficas locales es la de Inmigrantes Venezolanos y su Adaptación a Colombia, Estudio de Caso, estudiando por Erick Uriel Jaimes Daza & Laura Sofía Pallares Mejía, pertenecientes al programa de Psicología, de la Facultad de Salud, en la Universidad de Pamplona (2018).

Esta investigación tuvo como objeto de estudio la comprensión del proceso de adaptación en el inmigrante venezolano desde la perspectiva familiar, psicosocial, socioeconómica y afectiva que se evidencia dentro del territorio colombiano en Pamplona, donde se planteó la posibilidad de exponer una mirada diferente al proceso de inmigración, la cual debe ser considerada como un proceso de construcción y no el final para el inmigrante. Además, esta investigación se reformuló de manera cualitativa con el uso de técnicas como la entrevista a profundidad y la observación no participante, dando como resultados y conclusiones que, la inmigración es un proceso que inicia en el momento que la persona ha decidido inmigrar a otro país, en donde su aspecto familiar y el apoyo que reciben de sus familias es alto y a su vez se evidenció un nivel alto de vulnerabilidad a pesar de contar con apoyo y lo que produce una serie de emociones negativas que impiden la adecuada adaptación en el país donde residen.

Marco Teórico

El conflicto se encuentra en gran frecuencia en el diario vivir de las personas. Desde tiempo antiguo los seres humanos se enfrentan a situaciones que generan conflictos personales, familiares o sociales, buscando diferentes alternativas de solución, ya sea de manera pacífica o violenta. Por esto, el conflicto puede llegar a ser constructivo o destructivo, pero el propósito no es eliminarlo o prevenirlo, sino asumir dichas situaciones, y que sea una forma de enriquecimiento. En el siguiente apartado se contextualizarán tres capítulos, el primero enfatizado en resolución de conflictos como: que es el conflicto, tipos, causas, resolución, y otras. En cuanto al segundo capítulo se abordará los conceptos de inmigración venezolana y para culminar con el tercer capítulo, el cual está relacionado con la psicología social y el proceso de adaptación.

Capítulo I: Resolución de conflictos

Cuando surge la pregunta ¿Qué es conflicto?, dar una definición resulta ser complicado, pues cada persona tiene diferentes percepciones, volviéndose complejo de definir. Para iniciar, el conflicto para Stephen Robbins es un proceso que se genera cuando un individuo siente que otra persona crea una afectación de manera negativa en sus intereses, o que está a punto de provocarlo. Antes de continuar, es necesario mencionar que todo conflicto, indispensable del motivo, implica a dos o más sujetos, es decir, donde A interacciona con B o B interacciona con A, en donde se establece un proceso de comunicación verbalmente, no verbal o por escrito (Romero, 2015).

Según Barón (2006), establece que el conflicto es la presencia de antagonismo y rivalidad entre dos o más sujetos interdependientes, como consecuencia de aspectos enmarcados de creencias opuestas, que no comparte con otros, imposibilitando la consecución de un fin. Ahora bien, hay que enfatizar en dos términos mencionados anteriormente: Primero, antagonismo, son enfoques opuestos o diferentes. Y segundo,

interdependientes, es la dependencia o conexión una de otra, por lo cual, en un conflicto se necesita las diferentes partes, para lograr el objetivo.

Por otro lado, lo referenciado por Funquen (2003) el conflicto es un estado emotivo doloroso, provocado por una tensión ente lados opuestos o contradictorios, dando como resultado contrariedades sociales e interpersonales por medio de resistencia e interacción, por esto, cualquier persona puede experimentarla. En otras palabras, es el resultado de incompatibilidad entre precepciones, comportamientos, pensamientos, objetivos y afecto, entre sujetos con metas disimiles.

Desde otro punto de vista, Suarez (1996 citado por Funquen (2003), establece que el conflicto es un proceso interaccionar, que nace, crese, se desarrolla, evoluciona y puede permanecer por un tiempo determinado. Un aspecto importante, es que comienza de manera recíproca entre personas o grupos sociales grandes u pequeño. En donde, prevalece las interacciones antagónicas (Oposición) sobre interacciones cooperativas (Compartidas), causando en algunas situaciones agresiones de manera individual o mutua, por motivo, de acciones, afecto, desacuerdos y pensamientos.

En cambio, Bonilla (1998, citado por Funque 2003), considera el conflicto como una situación que ocurre en alternados contextos, siendo: Social, personal, en parejas y familiar, donde cada individuo es sujeto de motivos e intereses contrarios, por este hecho, se presentan las oposiciones en grupos culturales, sociales y étnicos, dando a conocer diferentes puntos de vista frente a asuntos que les competen, y por pugna de ir en contra de los demás, que va en busca de tomar una decisión. En síntesis, el conflicto es un fenómeno natural como hecho social que seguirá existiendo en la vida diaria.

Con todo lo mencionado anteriormente, el conflicto en su definición no estipula si es bueno o malo en sí, sino los efectos o consecuencias que produce. En este punto, el conflicto se clasifica en funcional o disfuncional. En primera instancia, el conflicto funcional, ocurre en una intensidad moderada que permite mejorar el desempeño de una

persona o grupo. Sirva de ejemplo: Una empresa de chocolates, va a dar un otorgamiento en reconocimiento y económico, al trabajador que presente una idea creativa sobre el nombre de un producto que beneficiara a la entidad en producción e impacto, para su consumo, Y será dado solo a una persona, esto fomenta que otras personas que estaban compitiendo por alcanzar el otorgamiento, y desafortunadamente no lo obtuvieron, establece en el contexto, un ambiente de tensión, problemas y malos comentarios, puesto que una idea fue mejor que otra. Aunque llega a ocurrir lo mencionado, permite que los trabajadores que no alcanzaron el logro, se motiven a mejorar las falencias para los próximos espacios, siendo un conflicto constructivo (Romero, 2015).

Continuando, en segunda instancia el conflicto disfuncional, es contrario al expuesto, pues el conflicto llega al límite de afectar mentalmente o físicamente a la persona, lo cual impide que se forme una relación armoniosa en el presente y futuro, ya que se provoca desconfianza, temor, agresión, descontento, estrés, en definitiva, un desequilibrio emocional, que impide que el sujeto sea productivo y eficaz. Por otro lado, si el conflicto disfuncional ocurre en un grupo pequeño o grande indispensablemente genera efectos desfavorables, incluso, llega hacer causante de una destrucción individual o grupal (Romero, 2015).

Tipos de conflictos

Avanzando en el tema, existen diferentes tipos de conflictos, específicamente cinco que son: Conflicto de comunicación, conflicto de información, conflicto de interés, conflictos estructurales y conflictos de valores. Para comprender mejor: El conflicto de comunicación, son los insultos, desvalorizaciones, rumores, confusión, malos entendidos, y otros, formando fuertes emociones, estereotipos y percepciones erróneas “Propia visión”, donde en muchas ocasiones da espacio a discusiones o conductas negativas. Lo anterior, es causante de la comunicación nula o escasa. Siguiendo, el conflicto de información, se presenta cuando una persona tiene ausencia o falta conocimiento correcto

para tomar decisiones; en algunos momentos, el conflicto se forma ante información insuficiente u incompatible (Ramón, 2013).

Prosiguiendo, el conflicto de interés, resulta cuando una o más lados buscan satisfacer necesidades a través de una solución que beneficie a todos los integrantes “Yo gano, usted gana”. Por otra parte, el conflicto estructural, son causados por estructuras opresivas de un grupo de personas, en lo cual, a causa de un sujeto se involucran los demás creando un problema general, que requiere de solución a favor del grupo. Por último, el conflicto de valores, son originados por creencias diferentes, considerando los valores como algo bueno o malo, justo o injusto, verdadero o falso, es así que, esto varía según el sentido que aporta a la vida de cada persona. Esto no quiere decir, que una persona no pueda relacionarse con otras personas de diferentes valores, sino que el conflicto empieza desde el momento, en que un individuo quiere imponer a la fuerza sus creencias a otros (Ramón, 2013).

Niveles del conflicto

Teniendo presente los tipos de conflictos, es necesario enfatizar en los niveles, que se relaciona con las personas o autores que se involucran implicados, como: El conflicto intrapersonal, sucede de forma individual en su conformación con las ideas, valores, pensamientos, comportamientos, impulsos, emociones, etcétera. Por esto, puede generar una crisis interna, principalmente sucede, cuando una persona está en desacuerdo con lo que tiene y desea. Una de las señales cuando un individuo presenta un conflicto intrapersonal, es por la baja autoestima, incomodidad y angustia (Ramón, 2013).

Otro nivel, es el conflicto interpersonal, a comparación del intrapersonal que es interno, el interpersonal, el problema sucede con otras personas como: Esposo, mujer, jefe, amigos, y más. Esta también, el conflicto intragrupo, es el conflicto que se muestra en grupos pequeños, como, por ejemplo: En la familia, entre padres e hijo, un equipo de

fútbol y compañeros de trabajo, al momento de tomar decisiones que permite el adecuado funcionamiento de la organización. El último nivel, es el conflicto intergrupal, se produce entre dos grupos, naciones y sindicatos, sucede por acontecimientos donde los grupos están presentes presentando incompatibilidad y estableciendo una competencia sobre obtener el beneficio defendiendo la postura, lo complicado es el hecho de que hay varias personas implicadas (Ramón, 2013).

El ciclo del conflicto

El ser humano, experimenta el conflicto, no existe persona que no se enfrente a los hechos de un conflicto, aunque, no todas las personas son iguales, al parecer el conflicto, pasa en forma de fases que ayuda a la culminación, siendo ya sea positivo o negativo, teniendo en cuenta la manera en que opera en cada sujeto. El ciclo según Ramón (2013), es el siguiente: La fase 1, actitudes y creencias, significa que es personal del individuo, y dependen de muchos factores, entre estos, el modelo de los padres al solucionar problemas, actitudes de programas de televisión o internet, siendo así, influirá en la forma en que el sujeto reaccione a los conflictos.

Luego, la fase 2, el conflicto, es la situación problemas, que indispensablemente de la edad, estrato socioeconómico y personalidad, se presenta en todos los seres humanos; la fase 3, respuesta, es la acción que emplea el individuo, ya sea el abandono, impresión o solución, dado que esto representa un concepto de sí mismo, dando a conocer la iniciativa que tiene la persona para dar solución a un conflicto, y la fase 4, el resultado, las conductas son los resultados del conflicto, en efecto, si la consecuencia es negativa, permite al sujeto reflexionar sobre las consecuencias, y alternativas que refuercen o modifiquen las creencias o actitudes (Ramón 2013).

Sin embargo, para que las actitudes y creencias, presenten un cambio, el sujeto debe tomar consciencia a través de obtener respuesta ante preguntas internas, ¿Cómo se

sentirá la persona?, ¿Mis actos son adecuados?, etcétera. También, buena disposición, si es necesario la modificación, siendo abierto a las críticas constructivas de otros parientes. Igualmente, las habilidades, las personas tiene capacidades para algunas cosas, como para otras no, una de las habilidades que permite un acercamiento al conflicto, tal, la escucha activa y la comunicación efectiva (Ramón, 2013).

Naturaleza del conflicto

Ahora bien, según Ramón. (2013), afirma que El conflicto se experimenta en todos los niveles de la actividad humana desde el nivel interpersonal, comunitario, nacional hasta el internacional. Aunque muchas personas y culturas interpretan el conflicto de forma negativa, no necesita ser así. Es un aspecto intrínseco e inevitable de la vida social, y es con frecuencia el catalizador de cambios beneficiosos. Por ende, es necesario analizar y manejar los conflictos, entendiendo este proceso como la transformación positiva o constructiva de los conflictos.

Entendiendo que todos hemos aprendido a dar respuestas a la confrontación, a las amenazas, al enojo y al trato injusto. Algunas de estas respuestas aprendidas son constructivas o positivas, pero otras pueden intensificar los conflictos y elevar el nivel de peligro porque son destructivas. La forma de manejar una confrontación se basa en gran medida en nuestras experiencias pasadas en el manejo de los conflictos y en nuestra confianza en poder abordarlos. Donde Podemos cambiar respuestas destructivas al conflicto aprendiendo a estimar el impacto total de las respuestas negativas y adquirir confianza en utilizar herramientas y técnicas de constructores de paz comprometidos y profesionales (Ramón, 2013).

Resolución de conflictos

Para la resolución de conflictos, se pueden utilizar diferentes estrategias que muestren una disposición favorable como, por ejemplo, en caso de llegar a un punto muerto o sin solución, se pretende el promover la búsqueda de soluciones imaginativas. También se pueden hacer proyecciones poniendo en evidencia los problemas que se podrían suscitar si no se alcanzan acuerdos. Por otra parte, a veces es conveniente evidenciar con claridad los objetivos para demostrar confianza en el interlocutor y en el proceso en curso. Siendo posible también fijar prioritariamente la atención sobre aquellos puntos de más fácil resolución para dar muestras de buena disposición y dejar para el último los de mayor desacuerdo (Reyes, 2012).

En consecutiva, Reyes (2012), afirma que la negociación en los conflictos es entendida como los intercambios y procedimientos entre dos personas o representantes de grupos con ideas o intereses divergentes, en vistas a llegar a un acuerdo a propósito de un disentimiento en curso. Por ende, este método supone que existe consentimiento entre los participantes sobre esta manera de proceder. Así entendida ella comprende el reconocimiento de derechos o al menos de algunos derechos y cualidades de los diversos interlocutores y el deseo de debatir, en principio con buena fe, diferentes causas sin querer imponer una solución unilateral, por tanto, dispuestos a hacer concesiones.

Componentes de la negociación

La negociación ha mostrado que es un elemento primordial de utilizar cuando se presentes diversos conflictos en el diario vivir, en los últimos años esta alternativa a demostrado ser un excelente método para la resolución de conflictos, siendo una alternativa de participación creciente, activa, imparcial. Uno de los componentes más importantes a tener en cuenta en la negociación es: primero, la existencia de un conflicto o previsión de uno, actual o potencial; segundo, reconocer al otro un mínimo de poder y aceptar comunicarse; tercero, convicción de que vale la pena negociar, es decir, ceder un

punto para aceptar otro; cuarto, disposición de hacer un esfuerzo común, cooperar, y renunciar a tomar una decisión unilateral; y para finalizar, incentivar el uso de medios pacíficos (Manzano y Torres, 2016).

Además, toda negociación se desarrolla sobre un trasfondo de relaciones de fuerza, la cual es utilizada como golpes de fuerza durante el desarrollo de la negociación. Algunas negociaciones no son más que engaños para ganar tiempo en la espera de mejorar la relación de fuerzas y supone diversas calidades: conocer los datos implicados, ser paciente y perseverante, tener un temperamento firme y atento, saber escuchar, poseer el tacto incluso hasta la "mentira elegante". Algo necesario a resaltar es que, para algunas personas existes aspectos que son negociables y otros simplemente no, puesto que hay principios y valores sobre los cuales no se puede transar sin perder la razón de ser, la independencia, la identidad o simplemente la libertad de maniobra (Reyes, 2012).

Razones de negociación

La meta fundamental dentro de la negociación es llegar a descubrir las razones por las cuales se presenta el conflicto, como también, la razón e interés por acudir a la misma negociación, en donde las dos partes obtengan un beneficio mutuo, para esto las personas negociadoras en vez de señalar una contraposición de ideas debe ser flexible en la solución, identificando un interés mutuo, uniendo una misma idea en beneficio de todos. A partir de esto, cuando se acude a resolver el conflicto permite: un ambiente agradable en el entorno y, el costo de la negociación ahorra posibles mecanismos de defensa verbales o físicos (Manzano y Torres, 2016).

Psicología y conflicto

Lo referente a Salazar (2015), nos habla acerca de la psicología y el conflicto, pero antes de iniciar y profundizar en esta cuestión, nos menciona primeramente a la violencia

siendo esta uno de los efectos que comúnmente deja un conflicto. Afirma que la violencia como fenómeno atenta contra la vida de los organismos desde los más simples hasta aquellos cuyos signos vitales son mucho más desarrollados, dentro del conflicto la violencia surge donde el diálogo es excluido del discurso inseparable del encuentro con el otro, es decir, donde se deja la comunicación y se comienza un enfrentamiento ya sea verbal o físico.

De esta manera, se dice que la violencia en todas sus manifestaciones conlleva la actuación del totalitarismo que como estrategia de opresión social se inscribe a interacciones entre estado, instituciones, comunidad, colectivos, familia e individuo, dejando a su vez que estas relaciones estén influenciadas por una mala comunicación que impide que se llegue a una conciliación o acuerdo de las dos partes o actores involucrados en el conflicto, viéndose reflejada la importancia de mantener una escucha activa y una comunicación asertiva, ya que por medio del dialogo se pueden llegar a dar soluciones y posibles alternativas para dar fin a un conflicto (Salazar, 2015).

Por otra parte, a nivel de conflicto social, es el totalitarismo quien ejerce presión en los individuos y transforma su relación con las instituciones afectándolas a nivel, micro, meso y macro social, por tanto, la violencia sociopolítica es una contestación y un resultado cuyo fin no es la resolución de conflicto. De este modo, en la resolución de un conflicto donde se presentan conductas o situaciones no adaptativas, se deben analizar las causas de la agresión y la violencia, para poder proyectar una solución viable y que contemple el sano juicio de todas las partes involucradas. Es importante que, al terminarse un conflicto, se inicie con programas de reconciliación con el fin de solidificar los acuerdos de paz o culminar la situación que género el conflicto, actuar sobre las causas de la confrontación y para evitar que los conflictos vuelvan a presentarse (Salazar, 2015).

Ahora bien, centrándonos en el papel de la psicología dentro del conflicto primeramente se hace importante mencionar que la Psicología como ciencia social debe

contribuir a la construcción de una cultura de paz, posibilitando y favoreciendo nuevas formas de interacción desde los diferentes ámbitos del ejercicio de la profesión; interacciones fundamentadas en el respeto a la diferencia, la tolerancia, y la gestión pacífica del conflicto. De esta manera, la psicología debe orientar su práctica a lograr una transformación cultural que promueva esas formas de relación (Castillo y Ramírez, 2018).

Según Castillo y Ramírez (2018), Se debe reconocer la importancia de abordar los problemas o conflictos desde una perspectiva psicosocial que permitan los análisis individual para acercarse a comprender la complejidad e implicaciones del conflicto que han vivido los implicados en las situaciones, a su vez se debe considerar que cada vez más se reconoce y se hace más visible el valor del acompañamiento psicológico, esto es especialmente importante si se tiene en cuenta que este es un país en donde la salud mental es muy poco reconocida y valorada y en donde en muchos contextos la ayuda psicológica es estigmatizada.

Por tal razón, desde la psicología se puede y se debe trabajar para generar espacios de inclusión, siendo la responsabilidad ética de la profesión de psicología. Pero, ante todo, se debe ser conscientes de que el intervenir en un conflicto también implicaría que las disciplinas de las ciencias sociales se incluyan en el proceso donde deben asumir un compromiso político y ético con la transformación cultural que demanda un escenario de conflicto. El trabajar desde una perspectiva interdisciplinar, a partir de propuestas comunitarias y de manera articulada con las políticas públicas permitirá tener mayor efectividad en los procesos de reinserción, ya que se requiere un acompañamiento integral, no sólo a los reinsertados sino a las comunidades a las cuales se reintegrarán (Castillo y Ramírez, 2018).

Capítulo II: Migración

Antes de iniciar es importante resaltar, que es necesario resaltar dos términos que abarcan dentro de la emigración y es: Emigración e inmigración; en primera instancia, emigración es el acto de salir de un estado e instalarse en otro. Lo establecido por las normas internacionales de derechos humanos, pacta que las personas pueden salir del cualquier país, incluyendo el de nacionalidad, pero en circunstancias determinada, cumpliendo los requisitos establecidos por los mandatos judiciales como: Mayor de edad, en el caso de menores tener acompañamiento; la persona que saldrá no presente ante el estado reporte de delitos o faltas (Organización Mundial para los Migrantes, 2006).

En cuanto a, Guardia (2007 citado por Freitez 2011), la emigración se define como un fenómeno que sucede en cualquier momento de manera esporádica, para contextualizar con un suceso de emigración, es el acontecimiento que sucede actualmente con los venezolanos, los ciudadanos no proyectaron que el futuro se volviera en un riesgo, y que en el actual se presenta una problemática política social y violencia en el país, generando incertidumbre. Puede decirse, que donde termina la emigración empieza la inmigración (Cuando se establece en el nuevo país).

Otro termino, inmigrantes, se define como aquellas personas que se desplazan de un territorio, para ubicarse en otro, por lo cual, el desplazamiento se puede presentar dentro del mismo país, recibiendo el nombre como migración interior, o a un país contrario siendo una migración internacional. En el caso de que el sujeto se ubique en otro país, llega a conservar la misma nacionalidad del país al que llega (Migración de retorno), o, al contrario, con una nacionalidad diferente (Migración de extranjeros), si bien puede ser temporal o permanente (Murcia, 2007).

Para Lobera (2011), establecer en un solo concepto sobre qué significa inmigrantes, es notable que muchas personas al escuchar el término utilizan características como, extranjero, que visita o se radica en un país por necesidad o gusto, ya sea en situaciones de busca de estabilidad laboral, mejores condiciones de vida, e ingresos económicos. Teniendo en cuenta que, es diferente la cultura, con idioma y costumbres contrarias. Sin embargo, el término se define como un sujeto construido socialmente, y fragmentado por la ley, siendo un portador de nuevas costumbres, pensamientos y comportamientos.

Otro punto de vista, el de UNAM (2010), establece que la inmigración es un fenómeno de entrada a un nuevo país, diferente al procedente, con la expectativa de la persona de residir de la manera permanente, en el caso de otros sujetos que lo realizan solo por un lapso de tiempo determinado, sin la aspiración de sea por un largo tiempo, pueden ser: Rentista, inversionistas, profesionales, científico, técnico, familiares, cantantes, deportistas, artistas u otras. Aunque, para inmigrar a otro lugar, es importante cumplir con todo lo reglamentado por el país, con respecto a las leyes que lo rigen, para no presentar indocumentación.

Teniendo en cuenta la prioridad de conocer a profundidad el término de inmigración, referenciado por Giménez (2006 citado por Rodríguez 2008), considera que cuando un individuo decide cambiar a otro lugar, para trabajar, estudiar o vivir. Ahora bien, no todo es fácil salir del mismo país a ir a otro, en donde todo es diferente o nuevo, por la documentación, inserción social y laboral, alojamiento, separación con las personas cercanas (Familia y amigos), educación, reagrupación, multiculturales, por esta razón, es un fenómeno complejo para el ser humano, pues son seres emocionales, y aún más, puesto que afecta no solo de manera individual, sino de personas del contexto por él estado de pérdida, estableciendo una nueva rutina diaria.

Ahora sí, la migración, es un movimiento de personas hacia otro país o dentro del mismo, es importante resaltar que la cantidad de migrantes, se relaciona con su composición o causas que la producen, incluyendo las situaciones sociales que acontece su entorno, económicas y políticas establecidas en el país proveniente, por lo cual, es una migración de refugios, con personas desplazadas, desarraigadas de un lugar que no brinda la estabilidad necesaria (Organización Mundial para los Migrantes, 2006).

Causas de la Migración

La migración tiene dos componentes: La salida (Emigración) y la entrada (Inmigración), en que puede suceder dentro de la frontera nacional o internacional. Asimismo, la migración puede presentarse en las personas de forma voluntaria o forzada. Este término, va enmarcado en la historia de vida de las personas, es especial se presenta la migración internación, es el desplazamiento de personas que se traslada de un país a otro, ejerciendo su residencia (Aproximadamente 1 años), yendo equipados de unos hábitos y costumbres formados desde una edad temprana, aunque las causas pueden ser diferentes, entre estas: La parte socioeconómica, política, psicológica, culturales y propios del ser humano (Organización Mundial para los Migrantes, 2006).

Primero, la parte económica, se refiere a las diferencias salariales e intercambio con otros países, generadas por las diferencias salariales e intercambio desigual entre países, proteccionismo económico a través de subsidios en los países de destino, asimetrías del crédito e información y sustitución de actividades económicas en el entorno de los inmigrantes en sus países de origen. Aumento en la demanda de empleo por parte de los países desarrollados, especialmente en servicios (Organización Mundial para los Migrantes, 2006).

Afectaciones de la inmigración y punto de vista psicológico

Según Ferrer, et al, (2014), afirman que, del mismo modo, como se ha venido hablando acerca de la inmigración, se retoman los conceptos de emigración, inmigración y retorno, pero para hablar más acerca de sus afectaciones. Pero antes que todo, la migración es un fenómeno común en un mundo globalizado, en el cual un individuo asume retos que surgen en su vida cotidiana, bien sea por motivaciones turísticas, profesionales, académicas, económicas o por asuntos políticos y culturales, tales como la necesidad de protección por la amenaza a su raza, religión, género o pertenencia a un grupo social particular. El inmigrante o la persona que llega a un país diferente al propio experimenta una serie de cambios a nivel individual, social y cultural que van a influir en su adaptación psicosocial o ajuste a la sociedad receptora, e incluso en su readaptación a la sociedad de origen cuando tenga que retornar, bien sea por voluntad propia o expulsión.

Asimismo, la migración es en la actualidad es uno de los procesos sociales que más está transformando las sociedades tanto en los países receptores como en los de origen y esto supone un reto importante, pues de la gestión y el éxito de este proceso migratorio dependerá, en gran parte, el bienestar de unos y otros. Pero en este sentido, los inmigrantes cada día se implican más, tienen una mayor fuerza y representatividad social en países de acogida en consecuencia, resulta trascendental analizar en qué términos se está produciendo su incorporación y la llegada a su fin cómo se puede actuar para que efectivamente se llegue a procesos que faciliten la convivencia y bienestar entre los grupos implicados (Ferrer et al., 2014).

Según Ferrer et al (2014). Desde la perspectiva científica o más exactamente psicológica, el estudio de tantos cambios por los que pasan los inmigrantes como el hecho de acoplarse a nuevas culturas, costumbres y a nuevos significados y entendimientos sociales diversos, también debe contar con el concurso de disciplinas y entre ellas la de psicología, no quedando espacio que permitan discernir cómo desarrollar estrategias de afrontamiento constructivo en este grupo poblacional, y que a su vez sean preventivas de

las situaciones de conflicto destructivo, de manera que hagan de esta experiencia una oportunidad de desarrollo o crecimiento para todos.

Seguidamente se dice que las personas por ser individuos autónomos, tienen sus propias características individuales, además de la personalidad, también se encuentra el componente de salud mental de los inmigrantes, donde la experiencia ha demostrado que, a menor consistencia y elaboración del proceso migratorio, más difícil será la integración. Es un proceso complejo, caracterizado por la búsqueda de un equilibrio entre la asimilación de lo nuevo y la reubicación de lo dejado atrás. (Ferrer et al., 2014).

Según Ferrer et al. (2014). Además, mencionan que se ven evidenciados varios cambios y duelos que se producen a nivel individual relacionados con: separación de la familia, pérdida de los amigos, del entorno anticultural, disminución en la calidad de vida, bajo nivel socioeconómico, aprendizaje de una nueva lengua, resistencia al retorno, fracaso del proyecto migratorio, prolongación de incertidumbres, ilegalidad, estatus, nostalgia y desarraigo. Desde el punto de vista psicológico, cuando el inmigrante no elabora adecuadamente este duelo podría conducirlo a desarrollar trastornos emocionales, depresivos y psicóticos.

De esta manera, se permite mencionar que todos estos cambios están llenos de ganancias y pérdidas, de riesgos y beneficios. Integrar las pérdidas requiere de un proceso de reorganización interna en el individuo; si los beneficios superan las pérdidas, se fortalece el proceso de adaptación, por cuanto el individuo se inclina a sopesar su sufrimiento con aquello que está logrando y se fortalecen los vínculos con la sociedad que lo acoge (Ferrer et al., 2014).

Acercándose, a las afectaciones psicológicas de la inmigración, encontramos que se indica la existencia de un factor social que se llama derrota social, el cual es

determinante en el desarrollo de trastornos mentales en población inmigrante. Reconocen que el racismo, la exclusión, el lenguaje, la pertenencia a un grupo minoritario y problemas con las condiciones de vida que incluye el empleo, vivienda, educación, podrían convertirse en factores de riesgo o factores de estrés asociados a problemas de salud mental en esta población (Ferrer et al., 2014).

Por consiguiente y según lo mencionado anteriormente, el nivel de adaptación tanto psicológica como sociocultural de los inmigrantes va a depender de su capacidad para fortalecer o adquirir habilidades sociales y culturales, y del desarrollo de competencias para acoplarse a la nueva cultura o retornar a la sociedad de origen con el enriquecimiento cultural que la experiencia le ha aportado. En otro aspecto, establece que no solo se puede hablar acerca del problema de adaptación lo que aqueja al inmigrante, sino también de los motivos que lo llevaron a salir de su país. Ya que, en una revisión de la literatura en esta área, se encontró que los factores pre-migratorios, especialmente las experiencias traumáticas que obligaron a la migración, se relacionan consistentemente con la prevalencia de trastornos por estrés postraumático, acompañado de depresión, ansiedad, abuso de sustancias psicoactivas, separación y abandono en los inmigrantes (Ferrer et al., 2014).

A su vez, se hace indispensable abordar aquellas estrategias de afrontamiento que puede llegar a utilizar los inmigrantes venezolanos para disminuir el grado de afectación en sus vidas, a nivel personal y social como individuos de una sociedad excluyente y cambiante. Por ende, se puede llegar a decir que bajo estas circunstancias de vulnerabilidad por las que se encuentran estas personas, ellos pueden contar con muchos y diversos recursos para afrontar un problema, pero puede suceder que no los perciba, o que no tenga la habilidad para utilizarlos, sobre todo cuando tiene que enfrentarse a ambientes, costumbres y contextos sociales diversos, desafiantes y hasta amenazantes (Ferrer et al., 2014).

Como Ferrer et al. (2014), afirman que la capacidad de afrontamiento, en la medida que es un proceso psicológico, se pone en marcha cuando el entorno se percibe como amenazante. Definiendo así, el afrontamiento como aquellos esfuerzos conductuales que se desarrollan para manejar las demandas que desbordan los recursos del individuo con el fin de evitar o reducir las consecuencias negativas de la situación de amenaza o desafío, que en este caso es el proceso migratorio del país de origen a un país completamente desconocido. Para el afrontamiento se distinguen tres aspectos relevantes dentro de su proceso.

Primeramente, la valoración y el afrontamiento cognitivo, el cual se orienta por encontrar un significado al suceso y valorarlo de manera que resulte menos amenazante o desagradable. Desde lo cognitivo, en un estudio con adolescentes víctimas de un huracán, hallaron una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento utilizadas desde la cognición y el nivel de severidad de los síntomas. Encontraron que la distracción, la solución de problemas y la búsqueda de apoyo social fueron las estrategias de afrontamiento más utilizadas. Siendo así, que las personas que afrontan la inmigración desde la cognición tienen mayores posibilidades de racionalizar las dificultades del proceso de aculturación, permitiéndoles ver las experiencias como retos o nuevas oportunidades que les brinda la sociedad receptora (Ferrer et al., 2014).

Seguidamente, de un segundo factor, el problema o afrontamiento conductual, que es la conducta dirigida a confrontar la realidad, manejando sus consecuencias. Desde la solución del problema, la inmigración supone una reorganización interna caracterizada por la búsqueda de un equilibrio entre la asimilación de lo nuevo y la reubicación de lo dejado atrás. Así como también enfrentar situaciones cotidianas que implican la toma de decisiones de lo más simple hasta lo más complejo. Es aquí donde las teorías del afrontamiento cobran su importancia, en la medida que a través de ellas el inmigrante puede desarrollar alternativas que superan las emociones negativas y actuar de manera proactiva en la toma de decisiones, lo que facilitará su proceso de adaptación y ajuste a la nueva sociedad (Ferrer et al., 2014).

Como tercer aspecto o factor del afrontamiento, encontramos la emoción o afrontamiento afecto, el cual consiste en la regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo. Desde lo emocional, el inmigrante generalmente enfrenta un proceso crítico y complejo de elaboración de duelos, de resistencia, de discriminación, no exento de dolor y sufrimiento; así las cosas, cuando se prolongan las incertidumbres aflora la inseguridad, la nostalgia, acompañada de tristeza, sentimientos de culpa, ideas de muerte, desordenes psíquico-somáticos o ansioso-depresivos, lo cual agudiza su situación y da paso a estrategias de afrontamiento emocionales y de evitación, lo cual afecta sus habilidades para un afrontamiento positivo o más centrado en el problema (Ferrer et al., 2014).

Lo referido por Ferrer et al. (2014), una vez mencionado los diferentes factores, determinantes o aspectos relacionados con el afrontamiento, se puede resaltar que hay una serie de estudios que además, enfatizan que las habilidades sociales que constituyen un recurso determinante del afrontamiento debido al papel de la actividad social en la adaptación humana, y estas habilidades se refieren a la capacidad de comunicarse y actuar con otras personas, lo cual facilita la resolución de los problemas mediante la cooperación social.

En conclusión, se da por hecho que existen una serie de estrategias en su gran diversidad y que pueden ser únicas para cada persona y depende de su tipo de personalidad, contexto, experiencia y capacidades, que eligen por cual estrategia se inclinan más para salir de esta crisis, sin embargo, no se debe olvidar que, así como existen personas que buscan el afrontar la situación, hay ciertas que no son capaces de superar y de encontrar la manera de hacerlo (Ferrer et al., 2014).

Capítulo III: Psicología social

La psicología social nace a finales del siglo XIX aproximadamente, existen diferentes versiones del origen por la comunidad científica. Son poco los ecos de los practicantes que han presentado el privilegio de una gran resonancia. Tal es el caso, de Gordon Allport (1897-1957), psicólogo estadounidense, ha publicado escritos como, *El Manual de la Psicología Social: Antecedentes históricos*, lo cual, este contenido no ha sido modificado, sino acogido por otros investigadores. Ya que, ayuda a ilustrar una visión de interpretación de la psicología social como efecto del desarrollo experimentado por la idea positivista de la ciencia a cargo de Augusto Comte, que recibe un papel importante dentro del inicio de esta área de la psicología, igualmente se reconoce la aportación de la teoría social francesa de Gabriel Tarde y Emile Durkheim (Álvaro, 2007).

Lo cierto es que, la psicología social en su comienzo fue un producto de diversas de perspectivas, tanto metodológicas como teóricas y enfoques, incluso han debatido sobre si la psicología nació como investigación científica de la mente o de la mano de Wilhelm Wundt (1832-1920), siendo necesario direccionarla como un producto dentro de la sociedad, fundamental en la interacción social. Por este motivo, se incorpora en 1900 a 1920 a la *Völkpsychologie* (Psicología de los pueblos), rama de la psicología, en que, se encarga del estudio de efectos mentales creados por la comunidad humana, siendo inexplicable ya que toda la sociedad está involucrada (Álvaro, 2007).

Por esto, el ser humano es un ser complejo de entender, en todos los sentidos, en la forma de expresar, actuar y sentir, siendo abstracto, tanto así que existen muchas disciplinas que su centro de estudio en el ser humano, desde la manera en cómo actúa, fines, motivaciones, sentimientos, emociones, pensamientos y como se llega a relacionar con otras personas que se encuentran en su entorno. Más aun, la psicología ha centrado sus estudios en todo lo mencionado anteriormente, no es un interés actual sino de décadas anteriores, y se ha tomado a las personas como un eje que aporta conocimientos. Sin embargo, en el diario secular de la vida se llegan a presentar sucesos que involucran a la

sociedad, entre estas, las discusiones o pleitos, diferencias, celos, en otras cosas, e incluso, se generan conflicto (Rodríguez, 2012).

Siendo así, la psicología es una ciencia, que cuenta con ramas de estudio, que llegan a especificar el comportamiento y sus procesos, como, la psicología clínica, psicología educativa, psicología jurídica, psicología organizacional, psicología social, y otros. Haciendo énfasis, en la psicología social, se encarga de estudiar la influencia del contexto social de manera directa o indirectamente en el comportamiento y la forma de pensar, al momento de establecer una interacción con un grupo, comunidades u organización. Teniendo en cuenta, que somos seres sociables, y nos relacionamos constantemente con grupos, el primero es la familia, los compañeros del colegio o universidad y en el trabajo (Rodríguez, 2012).

En cuanto a Moscovici (2010 citado por Rodríguez 2012), plantea que la psicología social es la ciencia, que refleja el conflicto que se presenta entre el individuo y la sociedad. Sirva de ejemplos: La presión social, cuando un sujeto es obligado desde su integridad a pensar o actuar como otros, dicho en otras palabras, pensar en tema de creencias y costumbres de la cultura, siguiendo, por discusiones al momento de tomar una decisión y, por último, oposición entre un líder y otro por temas de interés, etcétera, en fin, son conflictos que requiere tomar una solución, interacción y equilibrio social.

Otro autor que amplía el conocimiento de la psicología social, Castilla (2011), estipula que el área de la psicología social, no solo se relaciona con un servicio social, sino que su estudio es más amplio, puesto que su objetivo principal es mejorar la calidad de vida, proporcionando un bienestar a las personas, para entender mejor, cuando son temas de migración, pobreza, inadaptación, cultura, etcétera. Por lo cual, da a conocer que su interés es extenso, su centro no es identificar patologías, sino que los individuos sean agentes autónomos y proactivos que genera un cambio positivo, fortaleciendo sus habilidades y competencias, para una transformación dentro de la sociedad.

Después, de tener en cuenta las definiciones de Psicología Social con sus autores, el profesional, Psicólogo Social, debe cumplir con las siguientes funciones: Primero, atención directa, puede ser individual o grupal, teniendo en cuenta el objeto de estudio de la población, en cuanto a individualmente, se realiza una valoración de capacidades, orientación y aprendizaje de competencias, y grupalmente, la intervención se desarrolla a la población con programas o estrategias de prevención y promoción, sensibilización, escuela de padres, y demás. Otra función, es la dinamización comunitaria, va encaminada a la promoción, con el fin, de establecer una mejor sociedad que se vincule a una buena proyección. Persiguiendo, la ocupación de investigador, es la iniciativa de crear nuevos conocimientos por medio de otros estudios, que busque un beneficio a la sociedad (Eguzquiza, 2011).

Continuando con las funciones de la psicología social, otra es generar planificación, evaluación y gestión de programas, que vayan enfatizados en las principales necesidades que requieren solución, para estos, la creación de programas, donde se logre impartir nuevas ideas que incentiven a un cambio positivo a nivel social. Por último, la formación, no consiste solo en aportar en cantidad saberes sino, buscar alternativas dinámicas que faciliten su explicación. Con respecto a la psicología social es una ciencia, que, se puede entrelazar con otras disciplinas, que comparten el interés por el conocimiento de la conducta humana y acontecimientos sociales, pero desde diferentes perspectivas como: Sociología y antropología. En contraste, la forma de abordaje de los Psicólogos Sociales es interesante y única, pues, lo hace con métodos y procedimientos científicos para su verificación (Bazalar, 2015).

Es necesario recalcar la diferencia de la psicología social con la antropología cultural y sociología, con relación a la antropología cultural, centra su estudio en la forma en que el ser humano interacciona con otros, como eje principal la cultura, en lo cual, llega abordar temas como costumbre, mitos, valores y normas. Desprendiendo de esto, los Psicólogos Sociales intentan explicar el ser humano en comportamientos, aunque, los antropólogos se soportan de teorías y herramientas psicológicas. Mientras tanto, la

sociología, es una ciencia que su interés es la sociedad en general, teniendo en cuenta las relaciones que se establecen dentro del sistema social (Bazalar, 2015).

Con todo lo mencionado anteriormente, da a entender que la psicología social es una ciencia que tiene sus años remotos, de modo que, muchos autores se dieron a conocer con sus teorías, para empezar, Kurt Lewin (1890- 1947), Psicólogo, afirma que las acciones del ser humano están determinadas por el ambiente en donde se desenvuelve el ser humano y a nivel personal, manteniendo un equilibrio constante entre las dos áreas, también que, los individuos pueden llegar a predecir las conductas de otros siempre y cuando tenga un acercamiento con él sujeto, es decir, si detallo un comportamiento en un sujeto cercano existe la posibilidad de aprenderlo (Gaviria, Cuadrado y López, 2012).

Habría que decir también, de Edward Alsworth Ross (1866- 1951), este sociólogo propone una psicología social que estudia las conductas, teniendo en cuenta, la influencias que genera las demás personas en las interacciones sociales, manteniendo una combinación entre las ideas en la mente individual y una mente externa. Conjuntamente, Ross considera que la psicología social hace parte de la sociología, que estudia la semejanza de la conducta humana debido a las causas sociales, cultura, mitos, costumbres, tradiciones, lenguaje, una psicología colectiva está de moda, en donde, una o varias personas imita comportamientos, sin cuestionamiento (Seidmann, 2011).

En secuencia, otro personaje a destacar es William Dougall (1871-1938) primeramente indago sobre la psicología individual. Define que los instintos como la causa de los comportamientos de los individuos y la sociedad. Específicamente, cada comportamiento es la representación de un instinto, que tiene su propia definición y expresión emocional. Sirva de ejemplo: Cuando una persona está de paseo, y en el suelo se encuentra con una serpiente, inmediatamente sale el instinto de huida, acompañada de la emoción de temor, a que posiblemente el animal lo lastime. A raíz de esto, recibió críticas de investigadores. De ahí, Dougalla, implanta en la psicología colectica, con una

visualización genética y social “Contexto donde se desarrolla”, siendo un producto de la interacción (Seidmann, 2011).

Por otro lado, está la teoría de la identidad social (TIS), creada por Henri Tajfe (1919- 1982), psicólogo social, la teoría TIS, resalta tres conceptos centrales que son: En primer lugar, la categorización, la percepción de un individuo llega a categorizar a los demás, en consecuencia, provocar distinción en valoraciones positivas o negativas; segundo lugar, la identificación, es un autoconcepto individual que va encaminado a los conocimientos del grupo que un individuo pertenece. Y, en último lugar, la comparación, es el proceso donde las personas se comparan con otros sujetos (Gaviria, Cuadrado y López, 2012).

Adaptación

El ser humano, forma parte de la sociedad, se llega a presentar cambios, que en momentos provoca modificaciones, en un estado permanente o temporal, se considera que las personas mantienen una lucha en la adaptación al mundo. Ciertamente, la psicología a diferencia de otras disciplinas que permite a los individuos sobrevivir a los diferentes cambios del contexto, más aun, para conseguir condiciones adecuadas de vida.

En primer lugar, la adaptación es un tema que se encaminado a la con el ajuste que se establece entre un individuo y su medio, siendo parcial e inconclusa, ya que la vida es percibida como un proceso adaptativo, en la que un sujeto puede acceder o cesa al momento de interaccionar. No obstante, deja de hacerlo hasta que se integra en un núcleo social por completo, en donde la persona logra sentirse cómodo entre los demás que comparte o no la misma manera de pensar o actuar, logrando una estabilidad con el entorno, dejando a un lado los perjuicios (Cárdenas, et al., 2010).

Lo referenciado por Hernández y Jiménez (1983) citado por Lewis, et al (2004), la adaptación es una capacidad e incapacidad de los seres humanos para generar un cambio de la conducta en respuesta frente a las exigencias que ocurre en la sociedad, involucra la parte personal y social. Siendo la adaptación un criterio fundamental para la vida diaria. Se considera que la adaptación ocurre cuando el comportamiento que es emitido por el sujeto es propicio en acorde individual y con la expectativa del entorno, pero es inadaptación, a la desviación del comportamiento al no ajustarse al ambiente.

Centrando en una adaptación, fuera del contexto (Cultura) en el que comúnmente permanece el sujeto, Según Zlobina (2004) citado por Sosa y Zubieta (2014), el individuo que por motivos abandona el sitio de origen, y debe que adaptarse a las costumbres de una nueva cultura, aspectos relacionados con el conocimiento de las normas, manejo del idioma, tabúes, funcionamiento de las leyes, reglas de la sociedad, entre otras, esto llega a suceder a los individuos que migran cuyo funcionamiento es desconocido. Por todo esto, se presentan dos dificultades en la adaptación como: En primer lugar, dificultad práctica, describe los problemas que enfrenta un sujeto al acceso al mercado laboral, cobertura al servicio de salud, adquisición de vivienda, y funcionamiento administrativo oficiales: y en segundo lugar, dificultad para preservar las costumbres, se refiere a las adversidades relacionados con las tradiciones y costumbre de la cultura, como la comida, forma de vestir, de hablar, educación, creencias.

Llega a suceder durante el proceso de adaptación, que los integrantes de la cultura dominante aceptan a los de la cultura no dominante, siempre y cuando mantengan la cultura de la nueva nacionalidad, pues las personas emigrantes buscaran alternativas de no sentirse rechazadas, pero no en todos los casos las personas modifican su pensamiento y comportamiento para una nueva nacionalidad, y no todos generan exclusión a los que actúan o piensan de forma diferente, para especificar, el grupo no dominante, la integración es más flexible cuando les permite mantener la misma costumbre, raíces e identidad, sin algún inconveniente. No siendo un obstáculo, un nuevo entorno social

siguiendo, es necesario ser un agente activo dentro de la sociedad, y estableciendo relaciones interpersonales (Sosa y Zubieta, 2014).

La adaptación sociocultural, también depende de la perspectiva y el conocimiento previo que tiene el migrante con respecto a la nueva cultura en donde va de paso o radicación, en cuanto al distanciamiento, la identidad, aspectos básicos de la sociedad receptora. En otro aspecto, en la adaptación cultural se presentan dos grandes dominios o factores: Por un lado, el psicológico, dirigido al componente afectivo y emocional (Referido al bienestar psicológico); y por el otro, el sociocultural (Conductual), enfatiza en la habilidad de estar en un sitio y desenvolverse eficazmente (Sosa y Zubieta, 2014).

En lo expuesto precedentemente, existe una relación entre adaptación psicológica y sociocultural por su conjugación, debido a que ayuda al migrante manejar el impacto de la situación no planeada de forma satisfactoria, y el estrés por el cambio constante, convirtiéndose en dos herramientas necesarias para el manejo del conflicto que la persona sobrepasa por el impacto cultural, evitando afectaciones en el bienestar psicológico, o impedimento en el proyecto de vida, establecidos a corto, mediano o largo plazo. Más bien, donde el migrante opte por una buena aptitud que permite sentirse motivado internamente por los retos de manera positiva (Sosa y Zubieta, 2014).

Por otro lado, según Fierro (2013), la adaptación tiene diferentes posturas, en la cual se habla principalmente no de una adaptación pasiva, es decir, adaptarse al entorno, a las circunstancias, o sólo una adaptación reactiva, sino activa e interactiva: en ella se incluye también adaptar el entorno a las propias necesidades y demandas, y con eso hacerlo vivible, habitable. Siguiendo, al hablar de las consecuencias, desventajas o efectos negativos que trae la no adaptación, se dice que se relaciona principalmente con el estrés. Donde no toda situación nueva, a la que sea preciso adaptarse, es fuente de estrés. Mientras la adaptación es una función comportamental y universal, toda conducta es adaptativa, la

reacción ya sea pasiva o sea activa, ante el estrés no es universal, ya que, por fortuna, no siempre la conducta humana ha de relacionarse con el estrés y responder frente a este.

Con lo anterior se hace indispensable hablar acerca del estrés, y se dice que cuando se habla de estrés, es cuando la estimulación es dañina, amenazante o confusa. De este modo, se concibe, al estrés como un estímulo, aunque incluyendo su repercusión o impacto en el sujeto. Y este es un estímulo o conjunto de estímulos o sucesos que son externos al individuo, todos ellos con características afectivamente negativas. Actualmente el estrés que atraviesan los inmigrantes en un nuevo país es conocido como el síndrome de Ulises, se genera ante una situación de duelo migratorio, considerándose como un problema social, esto varía según la pérdida de la persona, por ejemplo: A más pérdida – más nivel de estrés; a raíz de esto, la persona presentan dificultades en su salud mental, puesto que el proceso de emigrar va ligado con lo que se deja atrás: Familia, amigos, trabajos, en sí, la historia de ser de cada sujeto (Elkheir, 2014).

A partir de lo expuesto, actualmente millones de persona inmigrantes que acontecen la salida de su país de origen por fuerza mayor, sean vulnerables al Síndrome de Ulises ante la intensidad de un estrés crónico por: la soledad por el distanciamiento con los seres queridos, lucha por salir adelante, la falta de oportunidades, sensación de desesperanza por no avanzar en los proyectos y riesgos físicos. Para el Síndrome de Ulises se expresa diferentes sintomatológicas divididas en cinco áreas: Depresiva, ansiedad, somatización, confesional y cultural. Para iniciar, el área de depresión, se da por el vínculo hacia personas o cosa material, que ahora es separada, a causa de esto empiezan a acontecer sentimientos de fracaso, indecisión, culpa, tristeza, llanto y baja autoestima, este síntoma sucede cuando la persona emigra por crisis, pero es más común en sujetos que tienen un hogar familiar. Es importante aclara que, para ser diagnosticada una depresión en su totalidad también debe cumplir con otros síntomas como apatía, ideas de muerte y pérdida de interés (Elkheir, 2014).

Continuando con el apartado mencionado, el área de ansiedad, se da ante un choque cultural y la toma de decisiones de forma espontánea a causa del nerviosismo, irritabilidad, impaciencia, tensión, preocupación excesiva y recurrente, siendo una lucha constante por salir adelante a pesar de las dificultades; área de somatización, es consciente que la mente y el cuerpo esta interconectados de forma mutua, los inmigrantes presentan somatomorfos como la cefalea, fatiga, dolor de cabeza, u otras dolencias que se relacionan con la parte mental; área confusional, los síntomas son despersonalización, confusión, espaciotemporal, problemas de memoria y concentración fluctuante, ya que se mezcla costumbres, idioma, lugares, puntos de referencia y políticas. Y por último esta, el área de cultura, cuando un individuo se encuentra inmerso en situaciones de incertidumbre por costumbres, y valores que implica una amenaza a la integridad personal (Elkheir, 2014).

De este modo, también se debe hablar sobre que es un estresor que es lo que complementa y hace que se dé el estrés, y este un evento vital estresante. En donde ciertos acontecimientos son estresores ya que generalmente son todas aquellas situaciones, momentos, cosas, objetos, personas o recuerdos que generan respuestas estresadas. Resultando difícil definir y saber el tipo de reacciones de los sujetos cuando se encuentran estresados, puesto que cada persona tiene un organismo que responde y tiene diferentes manifestaciones físicas, aunque el estímulo sea el mismo (Fierro, 2013).

Sin dejar a un lado que el estrés como consecuencia de la inadaptación social, se puede afrontar y buscar en la persona el bienestar tanto físico como mental; pero esto implica que se constituya una conducta apropiada y relativa al estrés. La conducta adaptativa específicamente relativa al estrés, se compone, a su vez, de dos elementos; una reapreciación del daño, pérdida, amenaza, pero también, por otro lado, de los propios recursos para hacerle frente, es decir, una acción prominente, la cual describe una conducta instrumental, operante, que trata de realizar los requeridos cambios en el entorno (Fierro, 2013).

Lo que permite que el afrontamiento es la respuesta adaptativa al estrés. Es, decir, el afrontar, el adaptarse al cambio, puede permitir que haya una normalidad a nivel físico, cognitivo, mental y social de la persona. Resaltan que debe lograrse la adaptación al cambio ya que el estrés trae a su vez diversas complicaciones en la salud de la persona, lo que dejará secuelas en su vida que impidan el total funcionamiento de su personalidad, comportamiento y a nivel cognitivo, sus pensamientos (Fierro, 2013).

Según Valenzuela (2014), la adaptación conlleva algunas consecuencias, pero esto no quiere decir que sea por la persona en sí, sino por los diferentes factores externos que no facilitan la adaptación social en el ambiente, pero también se relacionan con las interacciones interpersonales o vínculos afectivos que se establezcan dentro de una sociedad, y es que la mayoría de los individuos están interesados por entablar una relación social con personas cercanas o de su mismo entorno, por lo tanto no permite o son flexible a incluir a otros sujetos.

Por consiguiente, el individuo no puede esperar que sea el entorno el que se adapte a él, sino que la persona se adapte al entorno, el medio no espera a ninguno de sus integrantes, la sociedad avanza indetenible hacia su propia evolución por que los habitantes necesitan de ella, y ella necesita de los habitantes. Si hablamos de manera colectiva, son los grupos sociales, los que medio no se preocupan por modificar su función, los grupos sociales más avanzados, tampoco los esperarán y se convertirán en sociedades retrogradadas y poco avanzadas, las sociedades más avanzadas solo tienen interés en apoyar a aquellas que son capaces de adaptarse y surgir (Valenzuela, 2014).

De tal manera que este proceso de preparación y adaptación que realiza cada individuo a fin de integrarse dignamente al entorno social, asegura su trascendencia futura. Ahora bien, estas adaptaciones adquiridas y fijadas por el ser vivo, son lo que se denominan hábitos y estos a su vez son considerados de gran valor funcional, pues su labor es hacer que el ser vivo, en este caso el individuo, aproveche su experiencia pasada

o conocimiento previo, prolongando y proyectando los actos que le han resultado favorables para su supervivencia. El hábito presenta ese proceso de acomodación a lo real, y acomodarse a los incesables cambios. Es de esperar que el hábito ocupa un lugar importante en la vida de cualquier persona, pues este gracias a su rápido cambio y crecimiento, debe realizar cambio constante para no verse superado por lo infinitos estímulos exteriores, y que sin duda lo obligan a reestructurar sus hábitos a menudo, a fin de ajustarse a las circunstancias, lo comúnmente llamado adaptación al ambiente social sea cual sea la situación en particular (Valenzuela, 2014).

Por ende, la facilidad de adaptación que puedan tener los individuos dentro de su entorno, permitirá que logren hacer que este cumpla con los requerimientos necesarios para su proyección y sustentación en el tiempo. Si un individuo no logra adaptarse a su entorno deberá esperar que el entorno lo consuma, o, pero aun lo excluya, dejando fuera de sí, al individuo. Los hábitos adaptan al individuo a las necesidades del medio y del entorno y permiten su mejor desenvolvimiento (Valenzuela, 2014).

Marco Contextual

El Municipio de Pamplona fundado el primero (1) de noviembre de 1549 por Pedro de Ursúa y Ortún. Durante el transcurso del tiempo, ha sido nombrado por otras personas como: Ciudad de los mil títulos, ciudad miltrada, Pamplonilla, muy noble, hidalga, ciudad patriótica, ciudad estudiantil, y ciudad de las neblinas. Por otra parte, está localizado en la parte central de la subregión suroccidental, con una distancia de 75 Km de San José de Cúcuta, con unas coordenadas de 72°39' de longitud al oeste de Greenwich, y con 7°23' de latitud norte. Y situada a 2.200 metros sobre el nivel del mar, con una temperatura promedio de 16° C (Alcaldía de Pamplona, 2018).

Según Mosquera y Suarez (2008), la ciudad de Pamplona fue fundada gracias a su localización estratégica correspondiente al cruce de los caminos más importantes del noreste de colombiano y a la conexión de Santa Fe de Bogotá con el lago de Maracaibo, lo cual aseguró el desarrollo agrícola y comercial de la provincia en la época colonial, un rol político-administrativo significativo durante los siglos XVII y XVIII y un papel protagónico en los inicios de la independencia y la fundación de diferentes ciudades, mientras que en el siglo XX, su localización fronteriza fue clave para el fortalecimiento del sector educativo y la salvaguarda del patrimonio cultural, de tal forma que actualmente, Pamplona es reconocida por ser una ciudad histórica, cultural y educativa (con una población flotante de más de diez mil estudiantes universitarios de diferentes sitios del país).

Además, Pamplona cuenta con 76.983 habitantes, donde 52% son mujeres y 48% hombres, ubicado el 8% en la zona rural y el 92% en la urbana, es un municipio que limita al norte con el pueblo de Pamplonita, al sur con Cacota y Mutiscua, el oriente con Labateca y el occidente con Cucutilla. Y conectada con la carretera nacional de las ciudades de Bogotá, Arauca, Bucaramanga y Cúcuta. Prosiguiendo, el municipio en su situación económica, los pamploneses trabajan en la producción de dulcerías, salsamentaría y panadería, resaltando que su producción agrícola, son promotores de papa, frutas (Fresa,

durazno, mora, banano, y otros) y verduras, por sus suelos fértiles. Ahora bien, actualmente la principal actividad económica es el servicio de alimentación y estadía de estudiantes de la Universidad de Pamplona por su demanda de cuatro (4) meses (Alcaldía de Pamplona, 2018).

En su administración, está dividida por dos (2) corregimientos y treinta (30) veredas: Cariongo, San Agustín, Alto Grante, Alizal, Santa Ana, Sabaneta, Jurado, Escorial, Peñas, Cunaba, Tampaqueba, Iscaligua, Chichira, Monteadrento, Fontibón, Ulaga, Navarro, Tencala, San Francisco, Sabagua, Alcaparral, ente otros. Siguiendo dispone de dos ríos: Pamplonita y Sulasquilla (Alcaldía de Pamplona, 2018).

Cabe señalar que, reconocido en Colombia e internacional como un lugar histórico y cultural, con sitios turístico como: El parque Águeda Gallardo, Museo Casa Anzoátegui, Palacio Arzobispal, Santuario del Humilladero, la Calle Real, y Mirador del Cristo Rey. Uno de los grandes eventos organizados es: En primer lugar, a Semana Santa, en la cual participan todas las instituciones educativas y los gremios religiosos; en segundo lugar, el Festival Internacional Coral de Música Sacra, brinda la promoción de espacios para la expresión artística musical coral y, por último, el Festividades del Santo Señor del Humilladero, su infraestructura es demostración de la antigüedad por su cubierta de paja. Teniendo en cuenta, que la casas son coloniales. A continuación, se mostrará la localización de Pamplona (Alcaldía de Pamplona, 2018).



Figura 1 Ubicación de Pamplona. Fuente: Alcaldía de Pamplona

Metodología

La presente investigación, es de tipo cualitativa, según Portilla, Rojas y Hernández (2014), es una exploración propia de las ciencias sociales, que permite tener una visualización amplia sobre fenómenos que acontece en el entorno, con una estructura profunda, que permite detallar en las personas los pensamientos, comportamientos o sentimientos, y su interrelación entre factores endógenos o exógenos. Teniendo en cuenta que, el estudio cualitativo, establece el contacto directo entre el investigador y un acontecimiento social, indagando sobre los hechos. A comparación del cuantitativo, se basa en aspectos fijos en medición numérica. Por lo general, cuando un investigador al observar utiliza diferentes métodos como anotaciones, grabaciones, y documentación, brindando el espacio de ser interpretativas.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, demuestra que la investigación cualitativa permite el abordaje de nuevos conocimientos para el presente estudio, a su vez, se complementa con un enfoque descriptivo, que busca especificar las características, procesos, objetos, grupos y comunidades de manera independiente o conjunta, por lo cual, se somete a un análisis. Con el objetivo, de reunir información de sucesos naturales (Hernández, 2014).

Cabe señalar, que, por medio del método cualitativo, con enfoque descriptivo, permite describir, identificar, y explorar sobre la baja preparación psicológica de los venezolanos para emigrar y llegar a un país diferente y asumir el papel de inmigrante, por medio de una entrevista semiestructurada, observación participante con la técnica “Teatro del oprimido” y, por último, un grupo focal.

Diseño y tipo de investigación

La presente investigación es de tipo cualitativo, con un diseño metodológico descriptivo, el cual permite expresar la situación que atraviesan los venezolanos inmigrantes en Pamplona Norte de Santander en el proceso de adaptación teniendo en cuenta que ha generado cambios emocionales, y en comportamiento, por otro lado, los proyectos de vida se han visto estropeados, ya que no cuenta con los mismos accesos a la educación, salud, u otros. Dando a conocer, que este impacto, no era una visualización programada a futuro, provocando un conflicto, aún más, al radicarse en un país diferente al de origen.

Población

Inmigrantes venezolanos residentes en Pamplona Norte de Santander durante seis meses del presente año.

Muestra

Ocho venezolanos inmigrantes ubicados en Pamplona norte de Santander, entre las edades de 20 a 40 años, que trascurren seis meses por mínimo en el municipio.

Técnicas

Para la presente investigación cualitativa, se utilizarán la técnica de entrevista semiestructurada (*Apéndice A*), que ayuda a establecer una comunicación entre el entrevistador y entrevistado, para recolectar información de forma oral, donde el entrevistado da a conocer de manera personal el punto de vista, y que ayuda ampliar el abordaje con respecto al proceso de adaptación de los venezolanos en condición de inmigración en Pamplona. Durante el proceso se presenta diferentes factores como: las

oportunidades, crisis, adaptación, decisiones, y resiliencia, por lo acontecido en el país (Díaz, et al, 2013).

También es importante para la investigación, la herramienta de la observación participante (*Apéndice B*), que permite la descripción del individuo de manera directa en el ámbito social, dando al descubierto el comportamiento y la interacción de los sujetos con él investigador. Conviene subrayar, que el investigador debe tener disponible un lápiz, hoja, una atención activa, para registrar los acontecimientos que sucedan en el entorno. En este caso, de los inmigrantes venezolanos que estarán presente en la obra de teatro, que ilustrara acontecimientos del proceso de adaptación (Bracamonte, 2015).

Por otro lado, se implementará para recolección de información el grupo focal (*Apéndice C*), es una herramienta, en donde los participantes pueden enunciar libremente una opinión en cuanto a diversos aspectos interesantes del contexto, por esto, brinda el espacio de intercambio de ideas, puesto que promueve la aportación de todos los involucrados según sus percepciones, experiencias. De modo que, posibilita información precisa de los inmigrantes venezolanos como tema de estudio (Gross y Stiller, 2015).

Categorías de análisis

Adaptación

La adaptación va encaminada al ajuste que se establece entre un individuo y su medio, siendo parcial e inconclusa, ya que la vida es percibida como un proceso adaptativo, en la que un sujeto puede acceder o cesa al momento de interaccionar. No obstante, deja de hacerlo hasta que se integra en un núcleo social por completo, en donde la persona logra sentirse cómodo entre los demás que comparte o no la misma manera de pensar o actuar, logrando una estabilidad con el entorno, dejando a un lado los prejuicios (Cárdenas, et al., 2010).

Decisiones

Según Bórea (2017), afirma que las decisiones son algo más que proposiciones de hecho, ya que describen un estado futuro de las cosas, siendo una descripción tanto verdadera como falsa. Sin embargo, seleccionan un estado futuro de cosas con preferencia a otras y dirigen el comportamiento hacia la alternativa elegida. Ahora bien, la cuestión de que si las decisiones pueden ser correctas o incorrectas se resuelve en términos éticos, como un deber o preferencia y tienen un significado basado en la experiencia del individuo.

Crisis

La crisis es considerada como un conjunto de cambios en cualquier aspecto de un individuo, organización u estado. Pudiendo ser cambios críticos como previsibles, los cuales tienen siempre algún grado de incertidumbre en cuanto a su profundidad, ya que si no serían solo reacciones automáticas como las físicas químicas. Además, si los cambios son profundos o violentos y traen consecuencias trascendentales, esto iría más allá de una crisis y se podría denominar revolución. Por ende, las crisis pueden ocurrir en muchos niveles, presentando cambios traumáticos en la vida o salud de una persona o una situación social inestable y peligrosa en los ámbitos político, económico, militar, entre otros (Sánchez, 2015).

Resiliencia

La resiliencia es considerada como la capacidad o habilidad que tiene una persona para afrontar exitosamente las adversidades de su entorno o ambiente en el que se encuentra, como también situaciones de su propia vida personal. Además, las habilidades que desarrollan las personas resilientes, consiguen mejorar y optimizar los recursos para el sostenimiento de su propia salud. Donde se dice que, una persona resiliente es capaz de afrontar la adversidad de la salud propia o ajena, saliendo fortalecida de la situación. Por ende, la resiliencia ayuda a que, en las situaciones adversas, las personas sean capaz de fortalecer sus relaciones interpersonales (Castillo, et al., 2016).

Oportunidades

La oportunidad es una terminología amplia de definir en un solo concepto, sin embargo, se encamina a todas aquellas actividades de identificación, evaluación y explotación de oportunidades que se derivan de cualquier contexto. Al mismo tiempo, oportunidad se considera como una creación, crecimiento y diversificación por el propósito de que exista un mejoramiento. Es importante resaltar que, las oportunidades llegan en cualquier momento de la vida, y provechoso su uso de manera oportuna, la cual será de provecho (Muñoz, 2010).

Presentación de Resultados

Triangulación

Para la presentación de los resultados de la actual investigación cualitativa se utilizaron tres instrumentos, entrevista semiestructurada (*Apéndice D*), grupo focal (*Apéndice E*) y observación participante, a partir de la técnica del teatro del oprimido por imagen (*Apéndice F*), aplicados a ocho (8) inmigrantes venezolanos radicados en Pamplona Norte de Santander en un tiempo mínimo de seis (6) meses, con un rango de edad de veinte (20) a cuarenta (40) años. Para describir el proceso de adaptación desde la baja preparación psicológica.

Categorías	Pregunta	Respuesta	Observación	Análisis
Crisis	¿Describe la crisis que presenta Venezuela actualmente?	<p>Sujeto N°1. “Mira, es bastante fuerte, pero fue por etapas porque se fueron presentando, inicio por escases de comida como los víveres y carnes, hasta que colapso hasta que ahorita ya no hay nada”.</p> <p>Sujeto N°2. “La cuestión es la siguiente, durante el gobierno del presidente Chávez acostumbró a las personas a darles y pues llego la</p>	Sujeto N°1. Al momento de contestar la pregunta la persona, se denotó un gesto de dolencia, inclinando la cabeza hacia abajo por recordar hechos que atraviesa el país de Venezuela. Pero al momento de recordar los cambios que presentó al emigrar a Colombia y	Durante esta categoría, los participantes demuestran un conocimiento previo sobre la crisis que acontece el país de procedencia, Venezuela, dando a conocer que es una situación que comenzó por etapas; primero, por la escasez de alimentos; segundo, debido la falta de trabajo, ya que aun cuando algunas personas tenían trabajo no se cubría con todos los gastos por el

		<p>situación en un momento en donde la economía cayó, por la canasta familiar, becas y todas estas ayudas mal acostumbraron a las personas. Ahora, Nicolás Maduro el buscó de alguna forma ese populismo que hizo el gobierno de Chávez para captar personas y radicalizo más ese socialismo que es más comunismo, te dan una caja de comida de baja calidad que no alcanza ni para el mes, empieza a desmejorar la calidad de vida, en otro tiempo Venezuela era rico, que recogió muchos emigrantes de otros países y dio muchas ayudas. Tristemente en lo actual nos quitaron la comida, pasar de tres platos a dos, luego de dos a uno, y ahora no. En diciembre, estábamos acostumbrados a comprar, y ahora no, para comprarte algo es un dineral muy grande. Por eso mismo, las empresas están llegando a bancarrota”.</p> <p>Sujeto N°3. “La crisis fue una porquería por querer imitar a Chávez llegamos a esta fea escases, ya en</p>	<p>radicarse en Pamplona se mostró cómodo, con un sentimiento de satisfacción de recordar el pasado y mirar el presente. Sin embargo, al instante de tocar temas emocionales, se notó afectado y decaído, bajo el todo de la voz e hizo una inclinación en su mirada asociada a los cambios que ha tenido la familia.</p> <p>Sujeto N°2. En la realización de las preguntas se notó participativa y apropiada al momento de aportar información frente a todos los cambios que han enfrentado desde que emigraron de Venezuela, manteniendo una postura cómoda y utiliza su</p>	<p>aumento exagerado de los precios; tercero, a raíz de la falta de acceso a los centros de salud por la carencia de personal y medicamentos; y por último, por la presencia de protestas que incidieron en el aumento de la inseguridad en las calles (muertes) y delincuencia (robos), hasta en ocasiones amenazas de secuestro. Además, se refiere que esta crisis también fue causada por el mal gobierno, que privó a la población de cubrir todas sus necesidades y empezar a catalogarlos en clases bajas.</p> <p>Algo a destacar es que, la crisis no afecto solo al nivel socioeconómico bajo sino a todos en general, ya que tres de los entrevistados antes de la crisis contaban con una estabilidad económica o estatus de clase media, tenían bienes, casas, carros, fincas, apartamentos, negocios propios y otros. Incluso hay dos participantes profesionales uno en Arte y humanidades y otro en productos estéticos que debido a la crisis vieron como su ejercicio profesional se</p>
--	--	--	---	---

		<p>Venezuela no hay recursos para vivir, ni alimentos y ni medicamentos”.</p> <p>Sujeto N°4 “La crisis como tal de Venezuela fue la inflación, es decir la devaluación fue muy catastrófica, entre eso el dólar empezó a aumentar, y el sueldo estipulado por el presidente no alcanzaba. Normalmente uno ganaba 1600 soberanos que son 160 millones de bolívares, y empezaron a aumentar en valor, lo que hizo que muchas empresas cerraran, sucediendo un despido en masas de personas. Esta fue la crisis, y estamos a un punto de quiebre total”.</p> <p>Sujeto N°5. “Fue algo muy fuerte, porque fue empezando por pocas cosas, iniciando con la escases de comida, luz, y agua, es como se dice por etapas de a poco a poco. Ahora la crisis está un poco más fuerte, ya no hay comida ni medicamentos. Cuando pasó esto, estaba cursando el quinto año y tenía una beca, porque</p>	<p>expresión de corporal para hacer más impactante la aportación. Por otro lado, en el tema emocional dirigido al aspecto familiar, trabajo, o amigos inclinaba la cabeza hacia abajo, la voz se entre cortaba, los ojos permanecían llorosos al recordar el inicio de lo vivió durante la situación de Venezuela. Después, retoma una postura optimista utilizando un tono de voz de firmeza.</p> <p>Sujeto N°3. Durante la entrevista, al momento de iniciar el sujeto se mostraba resistente, manteniendo una postura rígida, con mirada fija, los rasgos faciales tensionados y los labios apretados. Ya después de cinco preguntas empezó a</p>	<p>estropeó. También, hay un participante que estaba cursando la carrera de ingeniería mecatrónica y por la crisis no pudo terminar los estudios.</p> <p>Con todo lo mencionado anteriormente, los ciudadanos venezolanos vieron la necesidad de emigrar de su país, en algunos casos solo un integrante de la familia se arriesgó a salir del país para buscar un mejor estilo de vida, en otros, aconteció la salida de todos los miembros de la familia, y desafortunadamente otras familias se separaron definitivamente por la ausencia de uno de sus miembros. Actualmente, existe una preocupación constante en los inmigrantes que se encuentran en Pamplona, por los diferentes cambios que sigue ocasionando la crisis en su país y que ponen en riesgo a su familia, amigos o conocidos.</p>
--	--	--	--	---

		<p>quiero estudiar diseño gráfico o psicología, pero no pude estudiar por la situación, debido que las universidades cerraron por las manifestaciones”.</p> <p>Sujeto N°6. “La crisis venezolana tiene varios años de transcurso debido a la falta de alimentos y la falta de insumos, siendo esto lo que desató el caos en Venezuela; sin embargo, hoy en día se sufren otras falencias con respecto a los servicios públicos, pero desde hace 7 años la situación se ha venido tornando más difícil y muchas personas le echan la culpa al gobierno y a la mala política”.</p> <p>Sujeto N°7. “La crisis comienza con la inseguridad, y mi punto de vista es que la campaña política para las personas de bajos recursos que utilizo el gobierno en la población, ofreció servicios y productos subsidiados pero esto se convirtió en una catalogación de las clases sociales, donde se enfatizó en que las</p>	<p>optar por una postura más suelta, demostrando confianza con el entrevistador, y moviendo mucho las manos para expresar situaciones impactantes. Algo importante a resaltar es que, al tocar temas de carácter emocional y resiliencia, usaba un tono de voz bajo, pero mantenía una firmeza. A nivel gestual demostraba enojo, y tristeza.</p> <p>Sujeto N°4. El entrevistado se mantuvo cortante en las primeras preguntas, durante las cuales inclinaba los ojos hacia el suelo, mantenía un tono de voz bajo y se masajeaba la cabeza, evitando que otros compañeros de lugar de trabajo escucharan. Pero</p>	
--	--	---	---	--

		<p>personas se creyeran personas de barrio y desde ahí comenzó la crisis, por la privación y falta de libertad para crecer y la insatisfacción de sus necesidades básicas”.</p> <p>Sujeto N°8. “La crisis más que todo es por la escasez de los servicios públicos, el transporte y lo otro es el tema de la comida, por ejemplo en las escuelas no tienen una alimentación balanceada sino que comen lo que hay, además uno trata de cubrir esa necesidad en la casa pero los alimentos se consiguen muy costosos”.</p>	<p>después de la tercera pregunta, demostró una actitud disponible y sobresaliente por sus habilidades de trabajo, manteniendo una mirada fija hacía el entrevistador. En el dialogo, realiza pausas y gesticula pensativamente arrugando la frente. A su vez, manifiesta comodidad en Pamplona, por las ayudas que ha tenido por parte de otras personas, lo cual ha facilitado su adaptación. Algo a resaltar es que, al insinuar la condición familiar demuestra alegría y felicidad, pero al mismo tiempo tristeza porque ellos están en Venezuela.</p>	
	<p>¿Qué afectaciones personales y familiares le han ocasionado la crisis de Venezuela?</p>	<p>Sujeto N°1. “Mira, esta crisis realmente económica del gobierno, la mayoría y en particular me afectó la crisis familiar, cuando ya uno viene inmigrante aquí al país uno deja allá la familia, los hijos y la mujer, teniendo el riesgo de perder la pareja, llega un momento donde puede perder, cuando hace poco volví a Venezuela mi pareja ya estaba con otro en mi propia casa”.</p>	<p>Sujeto N°5. En la entrevista, la persona mantuvo una postura</p>	

		<p>Sujetos N°2 “Mira a nivel personal, yo soy emprendedora, se hacer muchas cosas, no pude continuar estudiante porque tuve a mi hijo y segundo porque es que no vale la pena estudiar para que te paguen 18000 bolívares no vale la pena. Yo aprendí a fabricar productos de limpieza, perfumes, y cosméticos, apenas comenzó la crisis los insumos empezaron a subir y no alcanzaba por la misma devaluación, no es pereza es que no hay forma de hacer trabajo; y en mi familia, todos estamos regados y es una preocupación de como esta, será que pasan necesidad. Mi casa la deje sola, es un desastre total”.</p> <p>Sujetos N°3. “Pues yo cogí a mi familia y me la traje, es difícil el ver que uno viene sin plata para al menos a los más pequeños darles comida o una cama para dormir, la realidad es que no es así; y, personales ninguna, yo en Venezuela tejía, pero aquí sigo con mi emprendimiento, aunque la diferencia es que la gente desconfía</p>	<p>cómoda, una mirada fija, y un tono de voz adecuado para ser entendida la información aportada. Sin embargo, tiene muletillas como, “Amm o pues”. Al momento de tomar el tema de oportunidades, demuestra interés a nivel gestual mostrando felicidad y agrado por el tema de los estudios, teniendo un interés profundo por la superación académica. En otro aspecto, al mencionar la situación del jefe que se aprovechó de la necesidad de trabajo, se observó enojo, tristeza, descontento y tensión en los labios por la rabia al comentar que existen personas que son ofensivas con los venezolanos. Por otro lado, mantiene un</p>	
--	--	--	--	--

		<p>y a veces a uno no le compran por miedo”.</p> <p>Sujeto N°4. “Mira, particularmente no me ha afectado porque soy un trabajador independiente. En el caso de mi familia, en Venezuela me queda mi mamá y mi hermana es difícil porque no tienen dinero y en lo que tienen no alcanza para nada sin importar si tienes un buen cargo”.</p> <p>Sujeto N°5 “Yo llevo dos años acá, y esta crisis no me permitió estudiar. Y en lo familiar es difícil porque no todos están conmigo, lo mortifica y lo preocupa a uno, la familia que me queda allá es mi papá, abuelos y un tío, en el caso de mis abuelos dicen que ellos nacieron en Venezuela y mueren en su país, me ha afectado mucho de verdad, llegan momentos donde uno no sabe qué hacer por la situación, entonces uno trata de traérselos, pero no hay manera”</p>	<p>movimiento ocular recurrente durante las respuestas.</p> <p>Sujeto N°6. Durante la entrevista, la persona denota comodidad, interés y atención a cada una de las preguntas realizadas, mantiene un tono de voz adecuado y entendible, hace poco uso de muletillas. Por otro lado, en su discurso demuestra un nivel alto de educación y gran disponibilidad para hablar abiertamente de los temas que se le mencionan. Además, demuestra una buena actitud y participación activa durante los encuentros y manifiesta querer salir adelante con su trabajo en la barbería para ayudar a su familia.</p>	
--	--	---	--	--

		<p>Sujeto N°6 “Bueno mayormente, la que sufre cualquier venezolano que es la falta de alimentos, educación y salud. Además, del poco comercio que existe y la falta de empleo, afectan directamente la economía del venezolano, donde el sueldo no alcanza y no cubre las necesidades básicas, bueno y a nivel familiar el desprenderme de mi familia y el buscar un nuevo comienzo, afecta físicamente y deja un deterioro personal, existente dentro de las familias”.</p> <p>Sujeto N°7. “Me afecto muchísimo porque allá se quedaron mis padres porque mi hermano también emigro hacia otro país, me afecto la soledad y el hecho de que las personas ya me identificaban como un venezolano y no me sentía cómodo, extraño mucho a mi familia”.</p> <p>Sujeto N°8. “A nivel personal mi calidad de vida bajo muchísimo, yo me consideraba que tenía un buen trabajo en Venezuela y en el aspecto</p>	<p>Sujeto N°7. El participante al iniciar la entrevista denota timidez, durante las primeras preguntas mantuvo la mirada hacia el piso, teniendo una postura rígida y tono de voz bajo. Después, de la tercera pregunta fue mostrando más interés y participación activa, pero siempre tomaba un buen espacio para pensar su respuesta, de igual manera cambio su postura y mirada hacia al frente, sin embargo, siempre mantuvo un discurso con tono de voz bajo y al momento de llegar a las preguntas de la categoría de resiliencia mostró una afectividad baja, denotando tristeza al mencionar todo lo que había dejado en</p>	
--	--	---	--	--

	<p>¿Qué suscitó la iniciativa de abandonar su país?</p>	<p>emocional el separarme de mis niños, de mi familia”.</p> <p>Sujeto N°1. “Fue la crisis, yo allá no tenía nada, en el sentido de que hacer, yo antes tenía muchas propiedades como dos casas o parcelas grandes ¡Muy grandes!, también hacia lo que se da aquí en cultivos de durazno y fresas, todo tuve que abandonarla, e igualmente tengo una camioneta para por falta de repuestos de caucho, lo que tenía allá era yuca con sardinas. Y cuando me vine me vine caminando y duré dos días”.</p> <p>Sujeto N°2. “La iniciativa, fue por todos estos cambios de mí país, tenía mucha tristeza mi hijo me decía vámonos porque después será más difícil. Con mi familia teníamos un refrigerador con comida, y yo pensaba que pasara cuando se acabe”.</p> <p>Sujeto N°3. “Toda la falta de comida, de oportunidades, pero sobre todo por ver a mi familia pasar</p>	<p>Venezuela y su deseo de regresar.</p> <p>Sujeto N°8. La persona muestra interés por la entrevista, al iniciar denota una postura y tono de voz adecuada, es claro y preciso en sus respuestas. Al momento de hablar sobre las afectaciones que trajo en su vida, menciono el dejar a su familia, momento en el cual mostró tristeza y enojo, porque debido a la crisis de Venezuela se vio obligado a dejar a su familia; sin embargo, denota alegría al referir que en su trabajo le va bien y tiene muchas aspiraciones de poder salir adelante. Al finalizar la entrevista, retomando la pregunta de cómo fue la experiencia emocional de dejar a su familia y sus</p>	
--	---	--	--	--

	<p>por necesidades, y más cuando estábamos en un estrato medio, y pasar aquí sin nada”.</p> <p>Sujeto N°4. “Yo tenía la iniciativa de salir antes por cuestiones de trabajo, pero a su determinado tiempo, pero al ver la situación de Venezuela en inseguridad por las protestas, y el saber que meten a personas a la cárcel sin justificación, me hicieron salir”.</p> <p>Sujeto N° 5. “Mi iniciativa fue originalmente por la inseguridad que estaba aumentando cuando yo estaba en el colegio había muchas manifestaciones, donde había muchos muertos, entonces fue más fácil para mi familia mandarme para otro país para que yo no sufriera o padecer todo ese tipo de situaciones”.</p> <p>Sujeto N° 6. “Personalmente yo trabajaba en el Cenidan que es una entidad del gobierno y tenía una estabilidad laboral y debido a la</p>	<p>cosas, el tono de voz se fue quebrando hasta no poder seguir hablando y en ese momento surgieron lágrimas en sus ojos e inclino la cabeza, después volvió a mirar hacia al frente y refirió llenarse de valor para salir adelante.</p>	
--	--	---	--

		<p>oferta y demanda de los alimentos ya no me alcanzaba el sueldo y debido a esto tome la decisión de emigrar de mi país para buscar un nuevo trabajo y cubrir las necesidades básicas y de educación para mis hijos”.</p> <p>Sujeto N°7. “En mi caso fue por el hecho de la inseguridad y que me habían amenazado con secuestrarme”.</p> <p>Sujeto N°8. “La situación y el querer progresar y pues me vine para acá buscando una mejor calidad de vida”.</p>		
<p>Oportunidades</p>	<p>¿Qué oportunidades puede ofrecerle Colombia, en comparación de Venezuela?</p>	<p>Sujeto N°1. “Bueno, mira con lo que estamos atravesando, cuando llegué yo dormía un mes a afuera de la iglesia del Carmen alrededor de los muros, y bueno lo que vi es que había una venta de chupetas y me puse a trabajar en eso, hasta que conocí a un señor y me colabore para seguir vendiendo chupetas, y así fue. Al igual, conocí la familia Piscioti muy conocida en Pamplona, yo logré entrar a la casa de ellos hay empecé</p>		<p>En la categoría de oportunidades los participantes demostraron una gratitud por el municipio de Pamplona- Norte de Santander, al ser un lugar que ha permitido que, como inmigrantes, tengan la oportunidad de ejercer el emprendimiento con la facilidad al acceder a un trabajo, al igual refieren gratitud por aquellas personas que le han brindado ayuda y apoyo para salir adelante. Por otra parte, en el</p>

		<p>a crecer. Colombia me ofrece cosas mejores mediante Dios, lograr comodidad y mejor economía.</p> <p>Sujeto N°2. “Mira, oportunidades ¡Muchas! No sé si es mi creencia o mi fe, pero una necesidad difícil no hemos pasado, aunque hay que trabajar mucho es lo que le digo a la gente diario, venimos en un tiempo pasado en donde muchachos que solo esperan recibir y ya. Colombia me ha dado mucho, una señora me dio comida, y empecé a limpiar el taller y a cambio de eso me daban comida. Es decir, los colombianos quieren ayudar El señor Piscioti me dio ayuda de dinero. No me ha ido bien porque la gente es desconfiada pero no juzgo porque, así como hay personas honrosas hay otros que roban”.</p> <p>Sujeto N°3. “Yo creo que Colombia nos ofrece de todo; primero que todo, trabajo, estudio para los más chiquitos de la casa, una cama para dormir y alimento, aclaro que esto</p>	<p>caso de las personas que tienen hijos, ellos puedan continuar con los estudios educativos, algo a resaltar en esta última idea es que la educación en Venezuela disminuyó al punto que, al momento de hacer una comparación con Colombia, los estudiantes venezolanos no aprueban los exámenes por la exigencia académica. Sin embargo, el estar indocumentado en Pamplona, no ha sido un detonante que impida buscar una mejor calidad de vida, aclarando que es un proceso que es necesario cumplir. Además, resaltan que la mayoría de la población pamplonesa, son personas solidarias y dadas; al contrario, otros sujetos etiquetan negativamente a los venezolanos. Por otra parte, Pamplona es un sitio que está ubicado cerca de la zona fronteriza, lo cual permite tener un mejor acercamiento de los inmigrantes para visitar o brindar apoyo (enviar dinero o comida) a otras personas que por diferentes motivos se encuentran en el país,</p>
--	--	--	---

		<p>no se consigue con facilidad, pero si con mucho trabajo, hay que aprovechar”.</p> <p>Sujeto N°4. “Mira, oportunidades como tal no tengo una respuesta, porque como yo soy un trabajador independiente, y trabajo en lo que yo haga. Pero, la diferencia que hay entre estos dos países es la economía, uno puede comer, tener un techo y ser comerciante con su talento, aquí uno tiene un respiro. Es ese momento es donde digo que aquí uno está mejor que allá”.</p> <p>Sujeto N°5. “Me ofrece la oportunidad de trabajar, de poder salir adelante para yo después tener aquí mi familia esa es mi meta, tráeme a los familiares que están en Venezuela y si es posible estudiar, terminar mis estudios porque de verdad me gusta mucho la carrera de diseño gráfico y psicología, pero lamentablemente no he podido estudiar, cuando ya me legalicé yo creo que se me facilita”.</p>		<p>además, de que al estar cerca de la frontera el cambio de moneda le es favorable para suplir y cubrir ciertas necesidades. De igual manera, se menciona que la formación académica si es importante para un trabajo en Colombia, pero también depende del tipo de trabajo que se desea adquirir. Ahora bien, en el tema del estar indocumentados o sin la nacionalidad colombiana, por el momento no les ha traído inconvenientes para recibir subsidios o ayudas.</p>
--	--	---	--	---

		<p>Sujeto N°6. “Colombia no me ha cerrado las puertas y me ha dado la oportunidad de trabajar en una barbería, al igual que algunas personas me brindan su apoyo y a nivel personal, me da una estabilidad económica y el estar cerca de San Cristóbal me beneficia por el cambio de moneda”.</p> <p>Sujeto N°7. “La estabilidad económica en cierta parte, porque desde mi trabajo que es ser tatuador, los tatuajes acá son a precio más bajo, pero primeramente buscaba la seguridad, de poder caminar por la calle y sentirme libre”.</p> <p>Sujeto N°8. “Primero el sueldo alcanza para vivir, esto es lo que mejor ofrece Colombia, una estabilidad económica a comparación de Venezuela”.</p>		
	<p>¿Por qué la formación académica es un aspecto importante</p>	<p>Sujeto N°1. “Si, existiera la oportunidad. Para yo acceder a un trabajo me pedían un pasaporte o el carnet de estadía que dan por dos años. Y mira que realmente sin tener</p>		

	<p>cuando se solicita un trabajo?</p>	<p>documentos no me he dedicado a buscar empleos como una panadería u otro, y mejor me he dedicado a trabajar por fuera en construcción o hacerme conocer”.</p> <p>Sujeto N°2. “En Venezuela antes la educación no era mala, aquí en Colombia no cuenta la educación para nosotros, uno debe llegar con proyectos de emprendimiento, yo ahorita talvez consigo empleo fácil por mis intenciones, pero conseguirlo llegando es muy difícil así tenga títulos. Mi hijo está estudiando en octavo grado y lo bajaron para sexto”.</p> <p>Sujeto N°3. “Porque por medio del estudio ven si uno está capacitado para el cargo, en el caso de nosotros los venezolanos hay profesionales que aun así tengan títulos están trabajando vendiendo dulces, peluquero en barberías, emplean en construcción. Si uno aspira llegar aquí y conseguir algo estable o bien</p>		
--	---------------------------------------	---	--	--

	<p>pagado debe ser con papeles al día, pero será complejo”.</p> <p>Sujeto N°4. “Si es importante, porque se necesita para tener un nivel adecuado. Desafortunadamente venimos de un país donde la educación es mediocre. Yo tengo un técnico en informática, pero no lo ejerzo porque no puedo por la situación de estar en otro país”.</p> <p>Sujeto N°5. “Yo creo que sí y no, si porque es muy importante sacar los estudios, el estudio forma el que hacer de una persona y puede conseguir buenos trabajos. Y no porque digamos para peluquería o Barbería no requiere de un título, pero es rentable”.</p> <p>Sujeto N°6. “Si, si es muy importante que lo pidan, para que se mantenga el nivel educativo de Colombia y no se desmejore”.</p>		
--	---	--	--

		<p>Sujeto N°7. “Si, depende del tipo de trabajo, si es una empresa si”.</p> <p>Sujeto N°8. “Por supuesto, porque acá en Colombia si tú quieres trabajar necesitas experiencia y para tener experiencia necesitas estudiar o tener formación”.</p>		
	<p>¿El estar indocumentados, ha sido un causante de perder oportunidades de trabajar, estudiar o recibir atención en salud?</p>	<p>Sujeto N°1. “Me encuentro indocumentado, solo tengo la tarjeta de estadía y mi cedula, pero gracias a Dios mi mayor riqueza es que tengo salud, le pido a Dios que esa sea mi fortaleza”.</p> <p>Sujeto N°2. “Pues, yo tenía un pasaporte, ya ahorita quiero hacer todos los procedimientos legales porque me gusta el pueblo y me siento bien. El estar así sin documentos, no me ha dejado sin oportunidades, mira el cupo del colegio de mi hijo me llego sin yo pedirlo”.</p> <p>Sujeto N°3. “Si claro, yo no soy profesional, pero puede suceder, pero ha sucedido que por el hecho de</p>		

		<p>no estar documentado existan personas que se aprovechan, y no le pagan lo que es, o no le dan seguridad”.</p> <p>Sujeto N°4. “Yo estoy indocumentado, tengo solo el carnet que da la alcaldía y mi cédula, pero el trámite del pasaporte es difícil porque hay mucha corrupción por toda la gente que está emigrando. Pero en realidad solo me falta mi pasaporte. No se me ha presentado ninguna dificultad porque soy independiente”.</p> <p>Sujeto N°5. “Estoy legal, pero no del todo, porque yo tengo solo el carnet que dio la alcaldía de Pamplona durante dos años, para tener beneficio de seguro, trabajo y medicina. Al principio no perdí oportunidades, pero después del tiempo tuve ciertas complicaciones, porque algunos venezolanos empezaron a robar entonces eso afectó porque la gente empezó a generalizar a todos como ladrones o</p>		
--	--	--	--	--

		<p>asesinos cuando no es así, todavía hay personas humildes”.</p> <p>Sujeto N°6. “Particularmente no, ya que realizo el arte de la barbería que de cierta manera es informal pero que tiene su lucración y que está en constante movimiento, por eso no me ha afectado que no tenga la nacionalidad colombiana”</p> <p>Sujeto N°7. “Al no estar documentado totalmente, en el momento me ha traído inconvenientes para solicitar el PEC”.</p> <p>Sujeto N°8. “No, porque en lo que respecta a la salud gracias a Dios no he tenido que necesitar estos servicios y en mi trabajo lo hago muy bien y por eso me han dado trabajo”.</p>		
<p>Decisión</p>	<p>¿Por qué decide radicarse o emigrar específicamente</p>	<p>Sujeto N°1. “Porque realmente primero, no tenía el recurso para irme para otro lado, con los que venía se fueron caminando y me</p>		<p>En la categoría de decisión se detalla que, la radicación de los inmigrantes en Pamplona, fue un hecho que</p>

	<p>a Pamplona-Norte de Santander?</p>	<p>ofrecían ayuda y decían que nos fuéramos a Bucaramanga, pero de verdad no sé, cuando llegue aquí y vi la primera persona que me colaboro con un pan, o tome para que venda algo, bueno me sentí bien. Claro llegaron momentos donde lloré o me sentí afligido, pero se me acercó un señor me habló, y me fue bien”.</p> <p>Sujeto N°2. “Fui a Barranquilla y no me gusto, o por lo menos el entorno donde estuve no me llamo la atención, pues había mucha drogadicción, y libertinaje, y como somos de clase social media no quiero eso para mis hijos”.</p> <p>Sujeto N°3. “Fue el lugar más cerca después de Cúcuta, y me gusta mucho el clima, es un lugar muy sano y uno tiene libertad de trabajo”.</p> <p>Sujeto N°4. “Yo tenía planeado irme para Bogotá porque yo trabajé con un amigo que trabaja en villa del Rosario como vigilante, yo me</p>	<p>sucedió de manera espontánea, en el caso de algunos participantes ya tenían la idea de dejar su país por cómo se estaba presentando la crisis. Unos contaban con el apoyo de personas externas y otros al ver que Pamplona es un municipio pequeño, acogedor, donde se mueve el comercio por su población universitaria, siendo apropiado para iniciar sus proyectos de vida. De esta manera, algunos inmigrantes venezolanos, contemplan la posibilidad de radicarse permanentemente en Pamplona para poder cumplir con los nuevos objetivos trazados (formar una empresa o negocio propio, seguir sus estudios, radicarse con su familia completa) sin importar que la crisis de Venezuela mejore. No obstante, otros por tener todavía familiares, amigos o bienes en Venezuela están decididos a volver de forma temporal. Por consiguiente, es necesario que realicen el proceso de legalización, ya que los ocho participantes cuentan solo con un</p>
--	---------------------------------------	---	---

		<p>comunique con él y él me dijo porque no pasa por Pamplona y experimente a ver cómo le va, me ofreció apoyo incondicional, y mira sigo acá”.</p> <p>Sujeto N°5. “Originalmente yo pensaba irme con mi hermano para Perú, pero preferí quedarme aquí en Pamplona porque me queda más cerca de Venezuela, yo vivo a veinte horas casi un día de viaje, pero estoy más cerca que de Perú, si llega a pasar alguna complicación me queda más cerca llegar”.</p> <p>Sujeto N°6 “Primero que nada por un amigo que me dio la oportunidad de trabajar acá y también por la cercanía que esta con mi casa ya que vivo a exactamente 5 a 6 horas y es más rentable y factible estar acá, por si se presente una situación familiar, viajo y regreso rápido. Además del movimiento de estudiantes es rentable para mi trabajo”.</p>	<p>carnet de residencia de dos años y algunos de ellos si saben cómo es el proceso de legalización y otros no. Ahora bien, las aspiraciones de los participantes radican en salir adelante, cumpliendo sus sueños y metas, brindarles una mejor calidad de vida a sus familias.</p>
--	--	---	---

		<p>Sujeto N°7. “Específicamente Pamplona por ser una ciudad universitaria y en el fondo tenía la idea de continuar mis estudios de mecatrónica, pero principalmente porque me ofrecieron la oportunidad de trabajar como tatuador”.</p> <p>Sujeto N°8. “Porque primero me queda cerca a mi familia, estoy a dos horas de mi casa y se me hace fácil ir y volver, y pues la primera persona que me extendió la mano aquí en Colombia es de acá de Pamplona y también soy agradecido y me quede aquí”.</p>		
	<p>¿Dentro de su proyecto de vida contempla la posibilidad de quedarse definitivamente en Colombia, y cuál es su expectativa?</p>	<p>Sujeto N°1.” Mi futuro es quedarme en pamplona, de pronto por un tiempo mientras pasa la crisis de Venezuela, o como me trata la vida aquí”.</p> <p>Sujeto N°2. “Así cambies las cosas en Venezuela, yo me quiero quedar en definitiva aquí, quiero fabricar mis productos en este lugar, claro puedo viajar a visitar a mi otra familia, pero como tal aquí estar”.</p>		

		<p>Sujeto N°3. “¡Yo me quedo! No me quiero ir de este lugar, y mi expectativa es triunfar con mis tejidos, y con el hecho de estar aquí en este refugio puedo ayudar a otros venezolanos”.</p> <p>Sujeto N°4. “Depende, si se me da la oportunidad, pero hasta el momento me gustaría quedarme en Pamplona porque es un pueblo muy acogedor, y si se arregla la crisis volvería a mi país, pero no permanente”.</p> <p>Sujeto N°5. “Pues muchos me han dicho que me quede acá, que Pamplona o bueno Colombia tiene un nivel de estudio mejor que Venezuela siendo más avanzada, entonces me dicen que proveche esta oportunidad de estudios, pero también si quisiera me podría devolver”.</p> <p>Sujeto N°6. “Si, he estado pensando con mi hermano en radicarnos y traernos la familia acá, poner a</p>		
--	--	---	--	--

		<p>nuestros hijos a estudiar, mientras Venezuela se acomoda”.</p> <p>Sujeto N°7. “Me gustaría, pero va a depender de las oportunidades de trabajo y en el momento no tengo pensado moverme a otra ciudad”.</p> <p>Sujeto N°8. “En realidad si, también me gustaría que mis niños se vinieran acá a estudiar en Colombia porque el nivel académico acá es superior”.</p>		
	<p>¿Cómo sería el proceso de legalización al radicarse definitivamente en Pamplona?</p>	<p>Sujeto N°1. “Si he investigado, tengo entendido que la alcaldía entregara un carnet de permanencia de dos años y después de los dos años le dan una documentación”.</p> <p>Sujeto N°2. “No tengo un buen conocimiento, pero se más o menos que es por carnets de la alcaldía”.</p> <p>Sujeto N°3. “La verdad no tengo conocimiento de cómo es el proceso de legalización, pero pues aquí en Pamplona le dan un carnet de estadía</p>		

		<p>de dos años, pero solo pidieron cedula y ya”.</p> <p>Sujeto N°4. “Es un proceso muy radical, en Venezuela es corrupto porque uno debe pagar por el pasaporte y sale muy caro. Y, aquí menos mal no me han exigido papeles porque no tengo, solo se del carnet de dos años”.</p> <p>Sujeto N°5. “Hace poco fui con mi mamá a la alcaldía y nos mencionaba que dentro de poco tienen la iniciativa de darle la legalización completa a los venezolanos, otorgando la cedula, pero está en proceso”.</p> <p>Sujeto N°6. “Si conozco como es el proceso, primero le piden a un familiar nacido en Colombia, segundo le piden dos testigos para que sea veraz la información del familiar que sea colombiano y a traer la partida de nacimiento y esperar hasta que lo citen para luego seguir</p>		
--	--	--	--	--

		<p>el reglamento que tiene la registraduría”.</p> <p>Sujeto N°7. “Como tal no conozco el proceso de legalización”.</p> <p>Sujeto N°8. “En una jornada que hubo acá en Pamplona nos dijeron que debíamos traer el documento colombiano de mi mamá, legalizar la partida y que tenían que venir mi papá y mi papá para que la firgaran y tener dos testigos colombianos y si era un hermano, tendría que ser mayor de 7 a 5 años, pero en ese momento yo no pude hacer el proceso”.</p>		
	<p>¿Cuáles son sus aspiraciones y como concibe realizar su proyecto de vida?</p>	<p>Sujeto N°1. “Mis aspiraciones es seguir continuando todos los días, y voy a lograr mis proyectos luchando todos los días fuertemente”.</p> <p>Sujeto N°2. “¡Uy! Sacar adelante mis productos, y brindarles una mejor calidad de vida a mi familia”.</p> <p>Sujeto N°3. “Mi aspiración es volver a estar como estábamos en</p>		

		<p>Venezuela antes de la crisis, con un buen estrato social y con mejores oportunidades. Pero para cumplir con todo eso, debo tener un emprendimiento”.</p> <p>Sujeto N°4. “Todo depende como me vaya, una aspiración fija no tengo, pero si me sale una oportunidad la aprovecho para beneficiarme sin importar el lugar, ese es mi proyecto vivir cada día”.</p> <p>Sujeto N°5. “Para cumplir con lo que quiero debo trabajar fuertemente, y proyectarme a cumplir con mis estudios, pero quiero aquí por la exigencia educativa”</p> <p>Sujeto N°6. “Me gustaría tratar de traer mis títulos de Venezuela o seguir estudiando acá para seguir ejerciendo mi trabajo de docente”.</p> <p>Sujeto N°7. “Quisiera culminar o volver a empezar mis estudios de mecatrónica, tener un sitio para</p>		
--	--	---	--	--

		<p>trabajar estable, a tener trabajo todos los días”.</p> <p>Sujeto N°8. “Primero traerme a mi familia, también me gustaría montar un negocio propio, tener una casa así sea alquilada, y estoy más que seguro que en el trabajo donde estoy lo puedo hacer y la situación de Venezuela lo ayuda a uno a ser más consiente de no derrochar sino más bien ahorrar”.</p>		
<p>Adaptación</p>	<p>¿Qué es lo más difícil de su permanencia en Pamplona?</p>	<p>Sujeto N°1. “No me fuera preguntado eso, lo más difícil es dejar a mi familia, y lo que mencione de mi pareja, pero aquí en Pamplona no he visto algo difícil ni siquiera al saber que dormí afuera del Carmen”.</p> <p>Sujeto N°2. “Lo más difícil en algún momento fue el alquiler o arriendo, nos costó mucho. Teniendo una buena clase social con tres televisores y ahora nada”.</p> <p>Sujeto N°3. “No se me hace difícil porque tengo a mi familia aquí, pero es triste dejar sus bienes que tanto</p>		<p>En la categoría de adaptación se pudo inferir que entre lo más difícil de la permanencia de los participantes venezolanos en Pamplona han sido la soledad, por el dejar y separarse de sus familias, de sus cosas y de sus bienes, el tener que pagar arriendo. Por otra parte, si se ha tenido aceptación por parte de los colombianos, en ningún momento han vivido un rechazo, sino al contrario los han tratado bien y les han brindado apoyo. Ahora bien, una parte de los participantes aseguran que, si debieron cambiar algunos aspectos de su personalidad</p>

		<p>luchó por tenerlos, y ahora le toca dejarlos en un país ladrón. Aquí en Pamplona hay diferentes tipos de personas unas son buenas y otras malas, unos lo tratan bien y otros mal, pero es entendible que sientan miedo; y, todo es a causa de que también existen venezolanos que no hacen el bien”.</p> <p>Sujeto N°4. “El gastar dinero en comida, en arriendo, u otras cosas, y a veces eso se dificulta, pero se logra el objetivo. Lo que pasa es que no estoy acostumbrado”.</p> <p>Sujeto N°5. “Estar sin toda mi familia, porque uno cuenta más con ellos, estando solo no es fácil”.</p> <p>Sujeto N°6. “Primero la soledad, al estar lejos de los familiares, luego el tener otro estilo de vida ya que en Colombia son muy ahorrativos en servicios públicos y alimentación, también la adaptación al clima frío”.</p>	<p>para ser aceptados, como el hecho de ser más educados, tener cordialidad, poner en práctica los modales, la pronunciación de algunas palabras ya que se tienen significados diferentes en los dos países, mientras la otra parte de los participantes, aseguran no haber cambiado nada, siguen siendo las mismas personas ya que así fueron siempre y así los aceptan los demás. Por otra parte, en cuanto al proceso de preparación psicológica, todos los participantes no estuvieron preparados para emigrar, aunque algunos de ellos ya lo tenían planeado, fue una situación muy difícil, un cambio radical, donde se siente tristeza y dolor de dejar su familia y sus cosas en su país, pero siempre buscando una mejor vida.</p>
--	--	--	---

		<p>Sujeto N°7. “La soledad me afecta mucho, al encontrarme lejos de mi familia y de mi único hermano ya que lo veré en unos cinco años”.</p> <p>Sujeto N°8. “Los primeros días que llegue a trabajar acá a Colombia era difícil porque nadie me conocía, y no me llegaban clientes porque no conocían mi trabajo y por ende no tenía clientes y no ganaba dinero”.</p>		
	<p>¿Cómo ha sido la aceptación por parte de los colombianos hacia usted?</p>	<p>Sujeto N°1. “Mira, la verdad no creo que fuera llegado un momento así que la gente me rechazara con oye venezolano o veneco, palabra que utilizan”.</p> <p>Sujetos N°2. “Yo no he sentido rechazo, algunos otros si lo han sentido, cuando ofrezco mis productos en algunas tiendas las personas tienden a decir no, pero creo que es la desconfianza del producto”.</p> <p>Sujeto N°3. “Los colombianos no han utilizado palabras ofensivas, pero en las expresiones me hacen</p>		

		<p>sentir incomoda como si los fuera a robar o hacer algo malo”.</p> <p>Sujeto N°4. “La verdad muy bien, ahorita sí, antes pues es normal que lo miren a uno raro”.</p> <p>Sujeto N°5. “Pues han sido buenas, muchas personas me han brindado la ayuda, y cuando necesito ellos están ahí. Pero también he conocido una cantidad personas que tienen rechazo a los venezolanos, tratándolo a uno mal”.</p> <p>Sujeto N°6. “Por mi parte si he tenido aceptación, las personas me han abierto las puertas y he dado lo mejor de mí y no he tenido ningún rechazo por parte de los colombiano”.</p> <p>Sujeto N°7. “Si he tenido aceptación por parte de las personas, me han tratado bien y pues siempre he tenido buenos modales hacia ellos”.</p>		
--	--	--	--	--

		<p>Sujeto N°8. “Si he tenido aceptación por parte de los colombianos y las amistades que he hecho acá en Colombia han sido estudiantes, y también porque la mayoría de ellos son mis clientes y mientras trabajo hacemos una amistad y no he tenido ningún problema con ningún colombiano”.</p>		
	<p>¿Ha tenido que cambiar su comportamiento o la forma de pensar para ser aceptado, en qué momento?</p>	<p>Sujeto N°1. “Mira, digamos que sí, pero no a un extremo, en Venezuela se tenía una educación, pero estando aquí uno debe llevar esa educación más allá porque en verdad las personas tienen mucha formación. Además, ya se tiene el pensamiento de que algunos roban o matan, entonces uno debe ser más abierto y utilizar palabras adecuadas”.</p> <p>Sujeto N°2. “Un cambio total, pero uno sigue siendo el mismo, uno debe demostrarles a las personas las intenciones que tenemos, siendo cordial”.</p>		

		<p>Sujeto N°3. “¡Uy sí!” aquí los colombianos tienes muchas cosas diferentes a uno, allá en Venezuela uno tiene más libertad, y uno estando en este país debe comportarse y pensar que todo tiene un límite”.</p> <p>Sujeto N°4. “No, sigo siendo el mismo de siempre”.</p> <p>Sujeto N°5. “Pues, uno debe ser más educado en la manera de pensar, expresarse y comportarse, para no ser excluido por los colombianos. Yo utilizaba ciertas palabras o léxico diferente, pero ahora ya no, porque son raras en este lugar”.</p> <p>Sujeto N°6. “No, yo pienso que uno debe ser uno mismo donde este y con quien este, pero sabiéndose adecuar a las situaciones y a la sociedad”.</p> <p>Sujeto N°7. “El estar en otro sitio, aunque se esté hablando el mismo español es otro idioma, entonces he tenido que aprender y decir ciertas palabras que he olvidado o</p>		
--	--	---	--	--

		<p>aprendido para que me entiendan y hacerme entender”.</p> <p>Sujeto N°8. “La verdad no, porque siempre he sido yo y la gente me ha aceptado como soy y me parece que no soy una mala persona como para aparentar lo que no soy”.</p>		
	<p>¿Qué ha sido lo más complicado en el proceso de adaptación desde su baja preparación psicológica, para un inmigrante indocumentado?</p>	<p>Sujeto N°1. “No me sentía preparado para emigrar, ni para caminar, y ni para dormir en la calle, fue algo de un momento a otro. Y lo más complicado fue el cambio de todo, me dio una tristeza y dolor, pero esto se volvió en una experiencia, y queda como un legado para mí vida”.</p> <p>Sujeto N°2. “No me sentía preparada, tanto que ni supe que había metido en la maleta, me di cuenta fue cuando estaba ya en Colombia, que tenía una camisa, dos pantalones y mi hijo un pantalón y zapatos, todo es una locura. Lo más complejo es estar sin ropa, en definitiva, sin nada. Para mi ser</p>		

		<p>mamá y decirles a mis hijos que la situación va a mejorar y no es verdad es complejo, es fuerte”.</p> <p>Sujeto N°3. “Tenía planeado salir, pero no contemple que fuera tan duro el cambio pasar a un país que, aunque es vecino es diferente, me llego a dar estrés de todo esto, pero asumí el reto e hice este cambio, y ahora estoy bien”.</p> <p>Sujeto N°4. “Es complicado el salir de su zona de confort, mira cuando haces algo tan radical tú dices es la oportunidad para mejorar y aprovechar u otros se quedan. Cuando iba a mitad de camina dije ¡Uy y ahora qué hago! Que pasara conmigo, mi trabajo, mi dormida, e infinidades”.</p> <p>Sujeto N°5. “Pues emigrar fue algo espontaneo, pero alrededor de los diecisiete años tenía previsto irme del país a otro lugar, pero no irme de esta manera, en mi proceso de adaptación se hizo complejo en la</p>		
--	--	---	--	--

		<p>parte de conseguir trabajo con un buen jefe, yo ingrese a trabajar a un restaurante, la señora me daba un trato no adecuado, unos días me pagaba y otros días no, estos hechos complicaron al principio mi adaptación, como es posible esto ocurra, nadie se merece esto”.</p> <p>Sujeto N°6. “Fue algo espontáneo, no me sentía preparado, no quería, fue un proceso de pensar y analizar, pero de igual manera no se me hizo difícil el proceso de adaptación en Colombia”.</p> <p>Sujeto N°7. “De cierta manera por mi caso de que me estuvieron amenazando ya estaba planeando venirme de Venezuela, pero siempre fue difícil, pero al llegar a Colombia me recibieron bien y al momento de adaptarme fue algo complicado por la cantidad de venezolanos que llegan a Pamplona”.</p> <p>Sujeto N°8. “Laboralmente Si, porque cuando me vine para</p>		
--	--	---	--	--

		<p>Colombia yo ya me había comunicado con la persona que me iba ayudar acá con el trabajo de la barbería pues no se me hizo difícil adaptarme al trabajo porque ya venía de trabajar en eso y en general la adaptación fue fácil porque vivo en el estado Táchira y son similares las personalidades acá en Colombia y pues lo que si cambia es el significado o nombre de algunas cosas, aunque preparado emocionalmente y personalmente no porque a uno le duele mucho separarse de la familia”.</p>		
<p>Resiliencia</p>	<p>¿Usted cómo maneja las dificultades y adversidades que se le han presentado en este nuevo país?</p>	<p>Sujeto N°1 “Las manejo de que soy una persona muy optimista y positiva, si tú no me ayudas otro día podrá, mañana o pasado mañana, pero sé que en cualquier momento esa ayuda, colaboración o aporte la voy a tener”.</p> <p>Sujeto N°2. “Soy muy optimista, es que la mente tiene poder, si tú dices puedes lo puedes lograr”.</p>		<p>En la categoría de resiliencia, se logró encontrar que las dificultades y adversidades las manejan con optimismo y positivismo, siempre pensando en salir adelante y tomándolas como un aprendizaje de vida, aunque también en ocasiones buscan algún tipo de ayuda o apoyo en los demás. Por otro lado, el principal factor motivacional para salir adelante es la familia, los hijos y el amor al trabajo que realizan. Ahora bien, la experiencia</p>

		<p>Sujeto N°3. “Soy muy positiva, claro hay días donde no puedes controlar todo, y tus lágrimas quieren salir, pero a veces es necesario salgan”.</p> <p>Sujeto N°4. “Yo manejo y afronto las adversidades viéndole lo positivo a todo”.</p> <p>Sujeto N°5. “Cuando se me presentan estas dificultades, siempre busco ayuda para saber cómo superar la dificultad, yo me estreso, pero trato de mantener la calma, porque no coordino o no pienso bien”.</p> <p>Sujeto N°6. “Yo pienso que todas las dificultades y adversidades que he tenido acá en Colombia, las tomo como un aprendizaje de vida, valorando las cosas”.</p> <p>Sujeto N°7. “No voy a negar que me deprimó un poco por situaciones adversas que me pasen, pero siempre con la cabeza en alto, intento ser</p>		<p>emocional que se vive al despedirse de la familia, amigos, trabajo y demás cosas, es un momento difícil, fuerte y de mucha tristeza, también a raíz de todos los cambios que se afrontan. Por último, el empezar de cero, se asume con positivismo, siendo personas fuertes con ganas de salir adelante y llenándose de valor por los seres queridos.</p>
--	--	--	--	--

		<p>positivo en mis cosas, pero es complicado”.</p> <p>Sujeto N°8. “Lo que más me aqueja son mi familia por el estar lejos de ellos, pero afortunadamente los tengo algo cerca, que en cualquier momento puedo ir a visitarlos y de resto no he tenido ningún inconveniente o adversidad porque en mi trabajo me va bien y no he pasado necesidades”.</p>		
	<p>¿Qué lo motiva a usted todos los días para salir adelante frente a la situación que atraviesa?</p>	<p>Sujeto N°1. “Mi familia, es el motor de mi vida, en especial mis hermosas hijas”.</p> <p>Sujeto N°2. “Mi familia, mi hijo, tíos, sobrinos, mi familia, todos, quiero decirles a todos que, si se puede, no va hacer fácil, pero eres capaz. El gobierno no te puede pisar”.</p> <p>Sujeto N°3. “Mi familia es mi motor de todo, me impulsan y me dan las fuerzas que necesito, gracias a Dios los tengo”.</p>		

	<p>Sujeto N°4. “Lo que me motiva es mi trabajo, amo lo que hago. La motivación ya viene por parte mía. Y saber que iré a Venezuela, pero solo de visita, no quiero radicarme allá”.</p> <p>Sujeto N°5. “Mi familia es mi principal eje, y saber que algún día seré un buen profesional”.</p> <p>Sujeto N°6. “Primero la auto superación y porque sé, que si estoy bien, mi familia y mis hijos van a estar bien, siendo ellos mi motivación”.</p> <p>Sujeto N°7. “Crecer en lo que quiero porque quiero ser muy bueno tatuando”.</p> <p>Sujeto N°8. “Mis niños, ellos son mi vida y por ellos es que tengo que trabajar”.</p>		
	<p>Sujetos N°1. “Mira, fue emocional en un aspecto y triste, separándose de la familia, de mis padres que están vivos y lo más fuerte son con mis hijas, pero siempre los llamo, pero</p>		

	<p>¿Cómo fue su experiencia emocional cuando dejo a su familia, trabajo, amigos, y en términos generales su realidad?</p>	<p>con todo el trabajo que he realizado puede llevarle a ellas comida, ropa, zapatos y juguetes”.</p> <p>Sujeto N°2. “Fuerte, tanto así que estaba muy nerviosa, porque me trajeron, yo era pensativa, me dio mucha tristeza, por los cambios de su realidad, pero ahorita estoy bien”.</p> <p>Sujeto N°3. “Yo deje a mi yerno por parte de familia, pero al dejar a mis amigos, y vienes, me sentía incompleta, y muy triste porque es algo que construyes y que de un momento a otro se desborone es doloroso”.</p> <p>Sujeto N°4. “Cuando uno ve a diario no sentía tanto los cambios, pero cuando miré mi país, pensé y dije en mí que era es difícil entender, comprender, alimentarte, y ya no eres solo, sino una familia. Da mucho estrés porque no alcanza para todos. Es triste dejar a la familia, pero deber luchar también por ellas”.</p>		
--	---	---	--	--

	<p>Sujeto N°5. “Yo sabía que en algún momento iba a separarme de mis padres, pero no de esta manera porque es fuerte todo lo que pasa en mi país”.</p> <p>Sujeto N°6. “Fue difícil el separarme de mi familia, de mis seres queridos y de mis cosas, hay momentos en los que se me hace un nudo en la garganta y lágrimas en los ojos, impotencia de querer estar con mi familia y no poder”.</p> <p>Sujeto N°7. “Es realmente fuerte y triste porque los estudios es lo que más me duele, allá la universidad me quedaba cerca, tenía una buena residencia y dejar mis amistades o amigos con los que me crie aunque ya están en otros países, dejar a mi perro, tengo tiempo de no ir y quisiera regresar”</p> <p>Sujeto N°8. “Pues muy fuerte y difícil porque aparte que tengo dos hijos, mi hermano se murió y dejo una niña la cual también me dice</p>		
--	---	--	--

		<p>papá y para los hijos de mi hermana, para ellos también soy el papá y fue muy triste el venirme”.</p>		
	<p>¿Cómo asume su rol para volver a comenzar de cero?</p>	<p>Sujeto N°1. “Empezar de cero es traumático, y más cuando uno ha tenido, es fuerte el tener y luego no, empezando de nuevo. Pero yo soy dado a las cosas, no me afecta”.</p> <p>Sujeto N°2. “Fuerte, en este momento empezar de cero es duro, pero quiero crear mi hotel a futuro, mi calidad de vida cambio, pero soy optimista y trabajar duramente para cumplir los sueños por mí y mi familia”.</p> <p>Sujeto N°3. “Como una mujer fuerte, que es capaz de ahora de soportar más adversidades”.</p> <p>Sujeto N°4. “Cuando lo empecé a asumir estaba muy nervioso, porque tomé todo a los golpes, ya que todo era nuevo o distinto. Pero es cuestión de adaptación, colocando una actitud positiva, y tener el apoyo de mi amigo”.</p>		

		<p>Sujeto N°5. “Es difícil, mi familia me ayuda a formar mi rol como una persona luchadora, y estable”.</p> <p>Sujeto N°6. “Como todo es difícil, pero lo tomo como un aprendizaje y mi rol es de superación”.</p> <p>Sujeto N°7. “No estoy empezando de cero sino de uno porque vengo con algo que ya sé hacer que es tatuar, es difícil, pero sin rendirme”.</p> <p>Sujeto N°8. “Lo asumí llenando me de valor gracias a mis hijos, porque yo llegue acá a Colombia y me metí en la cabeza que tengo que trabajar porque quiero darles un buen futuro a mis niños y también me gustaría traerlos a Colombia, y tomo un rol con mucho positivismo”.</p>		
--	--	--	--	--

Grupo focal				
Categoría	Pregunta	Respuestas	Observación	Análisis
Crisis	¿Cuál es su opinión con respecto a los venezolanos que decidieron quedarse en Venezuela, teniendo en cuenta la crisis que prevalece?	Los participantes respetan notablemente que todas las personas ven la crisis de diferente manera, pero a comparación de otros, algunos cuentan todavía con recursos como negocios propios, por lo cual mantienen una economía estable. A comparación de otros, que reconocen la crisis, pero prefieren vivirla en el país y no en otro, puesto que sienten una mejor seguridad, por ejemplo: Un venezolano puede soportar hambre en Venezuela, pero nadie afirma que no la tendrá en Colombia. Algo a destacar es que, las personas que no han emigrado se deben al hecho de terminar estudios o por no perder propiedades, puesto que resaltan que el gobierno tiene la autoridad para tomar los bienes por la ausencia del uso consecutivo por un mínimo. En el caso de los entrevistados, unos abandonaron todo buscando mejores posibilidades	El grupo focal que consta de seis (6) preguntas, dirigida a ocho inmigrantes venezolanos radicados en Pamplona, se observa en el desarrollo lo siguiente: Sujeto N°1. Mantuvo una posición corporal cómoda, aunque, se mostró en desacuerdo con los gestos faciales el el tema de comportamientos ilegales de otros venezolanos, levantando las cejas en forma de asombro y enojo. Se debe agregar que, tiene un movimiento ocular antes de dar una respuesta.	Al momento de realizar el grupo focal se tuvieron en cuenta cinco categorías: Crisis, oportunidades, decisión, resiliencia y adaptación. Para iniciar, la crisis de Venezuela es un acontecimiento que afecta a todos sus ciudadanos, pero no todos emigraron, y es respetable que otras personas decidieran continuar en su país a pesar de los conflictos, algunos por la dificultad en la toma de decisiones, separase de la familia, amigos, bienes, y estudio, por esto, prefieren vivir la crisis de cerca. En el caso de los ocho inmigrantes venezolanos radicados en Pamplona, manifestaron que han recibido diferentes ayudas por parte de la Alcaldía del municipio con el carnet de residencia, con las tarjetas del valor de 96.000 dadas por la cruz roja y, también por organizaciones internacionales al obtener alimentos, o estaba por medio de los refugios.

		<p>y otros lo dejamos al cuidado de otros familiares.</p>	<p>Sujeto N°2. La persona mantiene una mirada fija con los demás participantes, y al momento de responder las preguntas, tiene un tono de voz alto que lo acompaña con gestos faciales expresivos (Movimiento ocular, y extiende los brazos), pero cuando algún integrante no comparte la idea persona se vuelve resistente y demuestra enojo por la controversia.</p> <p>Sujeto N°3. Durante la realización del grupo focal, el sujeto mantiene una postura de resistencia al aportar información, cruza los brazos, y la mirada es dirigida hacia el suelo. Cuando contesta, es cortante, no profundizando en ningún</p>	<p>Prosiguiendo, se resalta que, por todas las ayudas mencionadas anteriormente, ha facilitado el proceso de adaptación, a su vez porque Pamplona ofrece una mejor calidad de vida para los inmigrantes venezolanos, por este motivo es considerada como una pertinente decisión, en lo actual tienen el espacio de solventar la necesidad de alimentos, vivienda, y trabajo, además de ayudar a la familia u otras personas necesitadas.</p> <p>Teniendo presente, que emigrar de Venezuela, es un acto de diferentes cambios, las personas deben adaptarse de manera correcta, pues el nuevo lugar de radicación brinda apoyo. Por esta razón, no se justifica los actos ilegales sin importar la necesidad que él ser humano está cruzando, durante este apartado demostraron enojo pues a causa de esto, algunos pamploneses etiquetan o generalizan a todos venezolanos como delincuentes.</p>
--	--	---	--	---

			<p>tema y el tono de voz es bajo.</p> <p>Sujeto N°4. La persona maneja un tono de voz bajo, la posición de la cara es agachada, mantiene la atención en otros acontecimientos del alrededor. En el apartado de juzgar a otros venezolanos por la delincuencia, sonríe con agrado al desearle un juicio a otros.</p> <p>Sujeto N°5. El integrante es participativo tomando la iniciativa en su mayoría al contestar. En el trascurso de la entrevista se observa enojo en la etiquetación de algunas personas hacia los venezolanos, y al mismo tiempo se ríe por la confusión de otros. Otro punto es que,</p>	<p>En otro aspecto, no todos los venezolanos tienen la capacidad de asimilar los cambios, e incluso el que ya tienen una experiencia; algunos duran dos días fuera del país y buscan la manera de volver, sin antes internar buscar opciones. A partir de esta aportación, no existe un escrito que afirme que las personas que están estables en Pamplona cuentan con la capacidad para enfrentar otra crisis semejante, y menos desde una baja preparación psicológica, pero si son conscientes que es una situación que requiere de perseverancia.</p>
--	--	--	--	---

			<p>gesticula mucho la boca al responder.</p> <p>Sujeto N°6. En el grupo focal el participante toma la iniciativa al responder, demostrando interés por participar. Por otro lado, en lo gestual demuestra neutralidad en los diferentes temas, en especial al dirigir juicio a otros. Y manifiesta desacuerdo por medio de la risa a otras opiniones.</p> <p>Sujeto N°7. Se observa en la entrevista una actitud participativa, sonríe ante las respuestas de los demás. Al estar de pie en el grupo focal, cruza constantemente los pies, mostrando estar inquieto.</p> <p>Sujeto N°8. Al responder el tono de voz es alto, realiza muecas (mueve</p>	
--	--	--	--	--

			<p>hacia un lado los labios) y se ríe cuando no comparte la misma idea que otro. Además, mueve contantemente los ojos. En el tema de la delincuencia demuestra rabia, y, en los programas que ha recibido demostró descontento, porque son ayudas no permanentes.</p>	
Oportunidades	<p>¿Qué clase de apoyos o ayudas han recibido en Pamplona?</p>	<p>Cinco de los participantes, afirman que han recibido ayuda por parte de la Alcaldía de Pamplona, recibiendo un Sisbén, que permite acceder a una consulta médica, siguiendo, las ayudas humanitarias con las tarjetas que la otorga la Cruz Roja, en donde reciben el valor de 96.000 para comprar en supermercados alimentos. Tres de los otros, reciben ayudas por el albergue con alimentos de la Cruz Roja Internacional y por el alquiler del sitio.</p>		
Decisión	<p>¿Cómo considera que la decisión de buscar</p>	<p>Los sujetos están de acuerdo que, la decisión tomada de llegar a Pamplona- Colombia fue la mejor, porque se mantiene una mejor</p>		

	<p>estabilidad en Colombia, fue la más adecuada?</p>	<p>calidad de vida, ya que se tiene alimentos o trabajo. En lo laboral, el salario que se recibe es más adecuado, en el cambio de valor, lo que reciben en unos 15 días o menos, cubre cuatro salarios mínimos en Venezuela, entonces se solventa mejor la necesidad de la familia. Aunque, resaltan que como habitantes también se invierte dinero en gastos personales. En otro aspecto, el presente municipio es un lugar es adecuado por la ausencia de inseguridad o delincuencia.</p>		
Resiliencia	<p>¿En su opinión, creen que las personas que emigran, tienen la misma capacidad de asimilar o enfrentar estos cambios que ustedes?</p>	<p>Todos comparten la idea que todas las personas no son iguales, puesto que existen vivencias, pensamientos y comportamientos diferentes. Existen casos de personas que, llegan a Colombia, y a los dos días se devuelven a Venezuela porque están acostumbrados a tener todo, y no como otros que se arriesgan para obtener algo mejor.</p>		
	<p>Si llega a pasar nuevamente la situación de emigrar,</p>	<p>Ocho de los participantes estipularon que no sería fácil adaptarte, partiendo de que ya tienen una experiencia, porque otro lugar con</p>		

	<p>¿Ustedes tienen la capacidad para adaptarse más fácilmente, ya que tienen una experiencia?</p>	<p>una nueva experiencia, resaltando que las personas inmigrantes nunca se terminan de adaptar en su totalidad.</p>		
<p>Adaptación</p>	<p>¿Qué percepción tiene sobre los venezolanos que tienen su mismo tiempo de radicación, pero se dedican a la delincuencia?</p>	<p>En las respuestas cuatro participantes resaltaron que independientemente de la nacionalidad es un acto ilegal que debe ser pagado con la justicia o realizan el juicio de “Matarlos”, porque indiscutiblemente de la crisis que atraviesa Venezuela (Falta de dinero, comida, cama, entre otras) no es justificación para ser delincuente, a causa de esto, se etiquetan a todos como malas personas y utilizan términos como “manada de “venecos”. Aclaran que ser delincuente es algo que no sucede por necesidad sino por costumbre. Desde otro punto de vista de los otros cuatro sujetos, “matar” no es la solución, pero como sugerencia, Colombia debe mantener un mejor control migratorio, y la persona que ingrese debe ser apto para la</p>		

		permanencia. En el caso de Venezuela, mencionan que el gobierno desafortunadamente protege a los delincuentes.		

Tabla 1. Presentación de resultados, entrevista semiestructurada y grupo focal

Observación participante				
Categoría	Tema		Observación	Análisis
Crisis	Dramatizado “La protesta del país de Venezuela al gobierno”	El grupo de ocho inmigrantes venezolanos se dividió en dos subgrupos quedando de a cuatro integrantes cada uno. El primer grupo, realizó un dramatizado de una familia exigiendo libertad por Venezuela, mientras que el segundo grupo dirigió su exposición a la escasez de alimentos en la población.	<p>Grupo N°1. La dramatización demuestra la protesta de una familia, dos de ellos tomaron el rol de hijos y los otros de padres, en los rasgos faciales demuestran una tristeza profunda puesto que inclinan la cabeza al suelo, impotencia al imitar un grito exagerado, cierran los ojos en forma de lloro y abaten las manos al gobierno, exigiendo la libertad de un pueblo.</p> <p>Grupo N°2. Los integrantes dramatizan una protesta, extendiendo los brazos como si tuvieran carteles y gritos de</p>	Durante la observación participante con el desarrollo del teatro del oprimido por imagen. Se realizaron unos ejercicios previos de expresión de emociones permitiendo que los participantes se sintieran cómodos. Con esto, se inicia el teatro, durante las escenas de crisis, se percibía un dolor profundo por la situación, por lo cual, al terminar inclinaron hacia abajo la cara. En la ilustración de la decisión conmovió a

			<p>protesta. Otra toma el cargo de un comando del ejército demostrando una mirada fija, fría e insensible. Al momento que el pueblo trata de acceder a alimentos, es maltratado por el comandante con empujones hasta el punto de tirarlos al suelo. Los protestantes inclinan su cara, en los ojos se denota un descontento, necesidad y tristeza, pero persisten en la lucha.</p>	<p>los ocho integrantes, ya que no tienen la familia en Pamplona, provocando preocupación y tristeza. En el último dramatizado, se demostró la motivación de seguir con los proyectos de vida. En definitiva, por medio del teatro del oprimido, con imagen, la gesticulación facial y caporal cumplen con la obligación de demostrar lo que las palabras no alcanzan a expresar.</p>
<p>Decisión</p>	<p>Dramatizado “Despedida con la familia”</p>	<p>Se mantiene los dos grupos de dramatización, en la categoría de decisión, los participantes decidieron demostrar el desprendimiento con la familia. En el grupo N°1. Demostraron la trayectoria después de la despedida con la familia. Y en el grupo N°2. Ilustraron las despedidas con los familiares.</p>	<p>Grupo N°1. El dramatizado sucede por imaginación y representa a un grupo de inmigrantes venezolanos que caminan hacia Pamplona, pero durante la trayectoria dos se caen, lloran por el agotamiento físico y mental, al recibir apoyo por los compañeros de viaje en la caída, ponen tembloroso los labios por la tristeza y preocupación de dejar a la familia. Por un momento, se levanta fijando la mirada hacia atrás, se seca las lágrimas y suspira.</p>	

			<p>Grupo N°2. En la despedida con los familiares, el venezolano que decide emigrar se despide de la madre y hermanos, al dar a conocer la noticia de salir del país, la mamá inclina la cabeza, llorando excesivamente y los otros utiliza las manos en sinónimo de consolación, pero siendo una decisión necesaria en la búsqueda de oportunidades para brindar una mejor calidad de vida a su familia. Durante el dramatizado se observó que, los participantes se sintieron tristes (bajan la mirada) al recordar el suceso.</p>	
Oportunidades	<p>Dramatizado “Superación”</p>	<p>En la última dramatización, se tomaron en cuenta tres categorías, oportunidades, resiliencia y adaptación: El grupo N°1. Dramatizaron el trabajo del refugio. Y el grupo N°2, adoptaron por contraponer dos hechos que suceden al momento de acceder a un trabajo en Pamplona.</p>	<p>El grupo N°1. Por el hecho que los participantes se encuentran en un refugio trabajando en la ayuda humanitaria, dramatizaron el oficio, por esto, uno de ellos tomo el rol de recepcionista, al instante ingresan tres venezolanos en condición de cansancio y hambre, lo representan al abrir la boca y secar el sudor. Luego, la</p>	
Resiliencia				
Adaptación.				

			<p>repcionista sonríe, extiende la mano, y dirige al necesitado a una silla por comodidad. Se detalla que, los participantes sienten satisfacción por la ayuda que brindan a otros que también pasan por la misma necesidad.</p> <p>Grupo N°2. La ilustración teatral se dividió en dos situaciones, una donde un venezolano sonríe mirando a todos los locales, en un determinado momento se acerca a una Barbería a buscar trabajo uniendo las dos manos en suplica, pero el empleador lo empuja fuertemente generando un gesto de rabia y rechazo, sin embargo, continua optimista, con la esperanza de encontrar un ingreso. En la segunda ocasión, el inmigrante señala con los dedos y brazos los acontecimientos que ha vivido desde que salió de Venezuela, señalando con una sonrisa la satisfacción de obtener resultados con su oficio</p>	
--	--	--	---	--

Tabla 2. Presentación de resultados, observación participante con el teatro en imagen

Análisis y Discusión de Resultados

El proceso de adaptación de los inmigrantes venezolanos radicados en Pamplona-Norte de Santander, esta procedido de diversos acontecimientos y dificultades, pero después del transcurso de algunos meses ya se encuentran acoplados. Sin embargo, lo vivido en el país vecino es una crisis donde los colombianos han sido testigos de que los venezolanos son los principales afectados. Según Sánchez (2015), la crisis es considerada como un conjunto de cambios en cualquier aspecto de la vida, siendo cambios críticos, por ende, las crisis pueden ocurrir en muchos niveles, presentando cambios traumáticos en la vida o salud mental de una persona, entre otros. Esto se evidencia en la medida que los venezolanos que hicieron parte de la investigación dieron a conocer la crisis que acontecía el país de Venezuela, resaltando diferentes puntos de vista que enmarca la falta de administración del gobierno e inflación, dando como consecuencia la escasez de alimentos, medicamento, inseguridad, es decir, inestabilidad, por lo cual, han tenido que salir en busca de oportunidades.

A raíz de esto, Venezuela es conocida actualmente por otros países como un lugar que presenta una crisis humanitaria, uno de los aportes mencionados “Fue algo muy fuerte, porque fue empezando por pocas cosas, iniciando con los escasos de comida, luz, y agua, es como se dice por etapas. Ahora la crisis está un poco más fuerte, ya no hay comida ni medicamentos, y todos los días aumenta la inseguridad” y “La crisis venezolana tiene varios años de transcurso debido a la falta de alimentos y la falta de insumos, siendo esto lo que desató el caos en Venezuela; sin embargo, hoy en día se sufren otras falencias con respecto a los servicios públicos”, con esto, queda evidente que la crisis se sigue manteniendo, a pesar que algunas personas emigraron y otras se quedaron (Integrantes familiares, amigos y conocidos), el impacto prevalece fuerte, al salir y dejar su país de procedencia; en referente Human Rights Watch (2016), Venezuela se ha debilitado, y no puede atender a las necesidades de sus propios ciudadanos. Aunque, el gobierno hace alusión a la no existencia de tal crisis, donde dicha afirmación pone en oposición según lo evidente en el país.

En el momento que, los inmigrantes mencionan la crisis, resaltan que años posteriores Venezuela era un país receptor de emigrantes a nivel mundial, rico en insumos, donde los ciudadanos tenían buena estabilidad económica, pues el gobierno daba a los pobres subsidios y mercados, que cubrían las necesidades del pueblo, pero actualmente esta situación es diferente. Por este motivo, los venezolanos han tenido que salir de sus hogares, de origen, a movilizarse a otros países, con la esperanza de iniciar sus vidas en busca de oportunidades, con mejor acceso a los alimentos, los hijos dispongan de educación, y que las personas que presentan alguna enfermedad puedan recibir de profesionales la atención médica necesaria. Pero hay que resaltar que todo requiere de un proceso legal para que el nuevo país pueda brindar ayuda. (Catholic Relief Services, 2019), afirmando que el ser humano busca la satisfacción de cubrir todas las necesidades que requieren de un cumplimiento obligatorio.

Es importante resaltar que, por la crisis que prevalece en el país de Venezuela varias personas tuvieron que emigrar tomando la decisión de buscar una mejor calidad de vida a nivel personal, pero también para su familia. Según Bórea (2017), afirma que las decisiones son algo más que proposiciones de hecho, ya que describen un estado futuro de las cosas. Aunque, seleccionan un estado futuro con preferencia, dirigen el comportamiento hacia la alternativa elegida. Ahora bien, la cuestión de que si las decisiones pueden ser correctas o incorrectas se resuelve en términos éticos, pues esto varía basado en la experiencia de cada individuo. Teniendo en cuenta este término, se detalla que la emigración y asumir una condición de inmigrantes, no puede ser visualizada como una decisión elegida de forma pausada, ya que, según lo reportado durante la investigación por los participantes, es que sucedió de forma no planeada sin tener la facilidad de recopilar información y determinar si es positivo o negativo, tanto así que no dio tiempo para alistar ropa o ahorrar dinero. Por consiguiente, tenían la expectativa de decidir salir del país, pero nunca en una condición devastadora como por supervivencia y estabilidad.

En cuanto a Moscovici (2010 citado por Rodríguez 2012), plantea que cuando se presentan conflictos a nivel personal y social, se requiere de la toma de una decisión para buscar alguna solución, interacción y equilibrio social. A pesar que es un punto de vista respetable, las personas pueden tomar una decisión, pero con una no es suficiente para generar que exista una solución inmediata o un equilibrio social rotundo, para ejemplificar, los inmigrantes en Pamplona manifestaban la decisión espontanea de emigrar y ser inmigrante en Pamplona, pero todavía el país está en la misma condición. Y a pesar que estar en un país como Colombia no es sinónimo de estabilidad total, sino que todos los días para lograr sus propósitos y estabilidad, requieren no solo de una toma de decisión sino de varias. Pero lo más complejo para él ser humano al tomar decisiones es cuando se encuentran involucradas personas externas como hijos, padres, hermanos, tíos, abuelos, u otros, puesto que se busca un beneficio común.

Por otra parte, las decisiones vienen acompañadas de oportunidades, y estas se definen como, una creación, crecimiento y diversificación por el propósito de que exista un mejoramiento. Es importante resaltar que, las oportunidades llegan en cualquier momento de la vida, y su uso debe ser de manera oportuna, la cual será de provecho en todas las áreas de la vida (Muñoz, 2010). Durante la representación con el teatro del oprimido por imagen, demostraban una realidad que sucedió a nivel personal y es que llegan con la disposición de empezar desde cero, pero la nueva sociedad, aunque no toda, generan barreras, por ejemplo: Un inmigrante venezolano así tenga las habilidades necesarias para trabajar en una peluquería, se encuentra al colombiano que por etiqueta prefiere decirle que no, a comparación de otros que abren las oportunidades para que inicie con el pie derecho.

Ahora bien, muchos de los inmigrantes consideraban que tuvieron emprendimiento en Pamplona por ser un lugar comercial y estudiantil, viendo la oportunidad de salir adelante con el propósito de dar sustento a la familia, algo a resaltar es que, Pamplona es un pueblo que abrió las puertas, pero no todos los colombianos han tenido una actitud negativa frente a ellos, y si sucedió en algunos momentos para los

inmigrantes es considerado como un acto normal, ya que se está invadiendo el espacio o por falta de conocimiento sobre la situación que ellos presentan. La Organización Internacional para las Migraciones (2015), afirma que el aumento de la inmigración, se ha dado por buscar oportunidades de empleo, vivienda y salud, entre otras acciones diferentes. Pero cuando el proceso es legal, los migrantes se convierten en agentes de ideas y constructores de diversidad global.

Complementando lo expuesto, los inmigrantes que están radicados en Pamplona, mencionan que no han completado su proceso legal, ya que, según lo establecido por Fernández, Vásquez, Navarro, *et al.*, (2018), ser inmigrantes ilegales y en condiciones no favorables, representa un estancamiento para acceder a oportunidades de alimentación, vivienda, educación, empleo, y sistema de salud, puesto que prevalecen las limitaciones, en este caso, a volver a obtener una autorrealización. Esta afirmación es considerada neutra, pues los venezolanos dieron a conocer que no han presentado ninguna dificultad para trabajar, resaltando “Todo depende del emprendimiento y la iniciativa”, pero para otros en el aspecto de estudio ha sido desfavorable, ya que Colombia se encuentra más avanzado en educación y al acceder solicitan requisitos de papeles al día. A causa de esto, se han trazado el propósito de hacer la legalización respectiva en las entidades gubernamentales.

De manera consecutiva, refiere Cárdenas, *et al* (2010), la adaptación va encaminada al ajuste que se establece entre un individuo y su medio, siendo parcial e inconclusa, ya que la vida es percibida como un proceso adaptativo, en la que un sujeto puede acceder o cesa al momento de interaccionar. No obstante, deja de hacerlo hasta que se integra en un núcleo social por completo, en donde la persona logra sentirse cómoda entre los demás que comparten o no la misma manera de pensar o actuar, logrando una estabilidad con el entorno, dejando a un lado los prejuicios. Para determinar cómo es el proceso de adaptación del inmigrante venezolano se deriva diferentes factores y el principal es la ausencia de la familia, aunque la adaptación no debe ser tomado como un término definitorio, pues todo es un proceso, y depende de cada persona como lo visualiza.

Lo bueno es que, los ochos venezolanos radicados en Pamplona se han sentido cómodos en el nuevo lugar, pues han podido empezar sus proyectos de vida, buscando la estabilidad.

Argumenta Valenzuela (2014), que la adaptación conlleva algunas consecuencias, pero esto no quiere decir que sea por la persona en sí, sino por los diferentes factores externos que no facilitan la adaptación social en el ambiente, pero también se relacionan con las interacciones interpersonales o vínculos afectivos que se establezcan dentro de una sociedad, y es que la mayoría de los individuos están interesados por entablar una relación social con personas cercanas o de su mismo entorno, por lo tanto no permite o no son flexibles a incluir a otros sujetos; a partir de esto, no se comparte la idea, pues la misma población pamplonesa ha brindado el apoyo a los inmigrantes venezolanos donde estos han recibido ayudas humanitaria como tarjetas con depósitos, mercados, y estadías en refugios. Esto no quiere decir, que sean absolutamente todos, puesto que otras personas prefieren tener distanciamiento, por falta de conocimiento, o por opiniones externas.

Para profundizar, el proceso de adaptación en las experiencias recopiladas si resaltaban que, a pesar de ser un país vecino, el comportamiento, dialecto, pensamiento o creencias eran diferentes, donde referían que, los venezolanos son más “Atravesados para hablar” y el colombiano es educado, y otros, consideran que el comportamiento sigue intacto pues Colombia es un país de diversidad cultura. Dicho hasta el momento, ha dado al descubierto que para el proceso de adaptación se requiere de disposición e iniciativa para alcanzar esos proyectos de vida que se estancaron. Pero esto no es sinónimo, que los inmigrantes no hayan experimentado afectación emocional, pues muchos de los participantes en Venezuela eran de estrato socioeconómico alto o medio, y eran dueños de pertenencias como; carros, buses, cabañas, viviendas, fincas, etcétera, y pasar a perder todo eso, es complejo de asimilar.

Para abordar más el tema anterior, Castillo, et al., (2016), resalta el término de resiliencia, es considerada como la capacidad o habilidad que tiene una persona para afrontar exitosamente las adversidades de su entorno o ambiente en el que se encuentra, como también situaciones de su propia vida personal. Además, las habilidades que desarrollan las personas resilientes, consiguen mejorar y optimizar los recursos para el sostenimiento de su propia salud. Donde se dice que, una persona resiliente es capaz de afrontar la adversidad de la salud propia o ajena, saliendo fortalecida de la situación. Por ende, la resiliencia ayuda a que, en las situaciones adversas, las personas sean capaz de fortalecer sus relaciones interpersonales. En este apartado, los venezolanos inmigrantes expresaban el sentimiento de optimismo y positivismo por superar adversidades que se presentan en la vida diaria y aquellas de tensión emocional, tomando a la familia como el principal motor.

Todo lo acontecido en Venezuela sigue siendo doloroso para los inmigrantes venezolanos, el observar como el país de nacionalidad se derrumba por la falta de sensibilización del gobierno por la patria. Viendo esto como un aprendizaje significativo para el crecimiento personal, enmarcando las barreras y obstáculos como; un factor de cambios positivos, al indagar en soluciones. Conviene subrayar que, las emociones negativas surgen en momentos de angustia durante la adaptación, pero la resiliencia permite al inmigrante salir adelante no quedando inmóvil ante un nuevo entorno de posibilidades, que le va a devolver un estado de estabilidad.

Se puede concluir, que existen investigaciones anteriores que buscan analizar como es el proceso de adaptación de los venezolanos, denotando que es una trayectoria compleja no solo a nivel económico, como factor es necesario de considerar, sino también desde la psicología en la medida que el impacto emocional y psicológico del ser humano afecta en gran parte, siendo necesario que la sociedad pamplonesa y en todo Colombia se sensibilice de esta situación, porque algunas personas pueden ser resilientes, pero otros llegan a atravesar situaciones más adversas. De ahí que esta investigación, permitió a las psicólogas en formación un acercamiento con una realidad, llegando a motivar a futuras

investigaciones a buscar alternativas ante esta población que requiere de ayuda en su salud mental. Por otro lado, una de las dificultades en la realización de la investigación es el acceso a la población, ya que los inmigrantes radicados en Pamplona cuentan con un horario laboral que no permitía el espacio de participación en el proceso investigativo. En ese sentido, se puede suponer que si la población hubiera sido más extensa, los resultados habrían profundizado en más aspectos asociados a su proceso de adaptación.

Conclusiones

Con la presente investigación cualitativa se ha hecho un acercamiento sobre el proceso de adaptación que tienen los inmigrantes venezolanos en Pamplona Norte de Santander tras la crisis que se desató en el país vecino de Venezuela y que a raíz de esto, tomaron la iniciativa de dejar su país de procedencia e inmigrar al municipio de Pamplona, dejando atrás una vida, con los bienes personales, seres queridos, trabajo, estudio y demás, con el propósito de buscar una mejor calidad de vida y estabilidad económica para su bienestar físico y mental. De esta manera, con la realización del presente estudio, se genera una aportación significativa, obteniendo información relevante para obtener una visualización más amplia de cómo se dio el proceso de adaptación y todas aquellas implicaciones que presentan estas personas a causa de la crisis que afronta su país de Venezuela en la actualidad.

Dado lo anterior, al momento de describir el proceso de adaptación de esta población, se buscó que a partir de la información recolectada, se generara conciencia a la población Pamplonesa sobre la situación que atraviesan estas personas, debido a que es el municipio que recibe a los inmigrantes venezolanos, por estar cerca de una zona fronteriza como Cúcuta y por lo tanto, se tienen que adaptar no solo a una cultura o costumbre, pues el hecho sucede al momento de contemplar el inicio desde cero. Retomando lo mencionado por Ferrer, *et al*, (2014), mencionan que el inmigrante o la persona que llega a un país diferente al propio experimenta una serie de cambios a nivel individual, social y cultural que van a influir en su adaptación psicosocial o ajuste a la sociedad receptora, e incluso en su readaptación a la sociedad de origen cuando tenga que retornar, bien sea por voluntad propia o expulsión.

A partir de esto, permitió analizar las vivencias de cada inmigrante venezolano que hizo parte de la presente investigación cualitativa, al dar a conocer sus experiencias, percepciones e historias de vida, como también sus opiniones acerca de la crisis que

enfrenta Venezuela, donde toda esta información recolectada apporto al entendimiento de cómo es el proceso de adaptación, tras la crisis de su país Venezuela, y a su vez, como están afrontando su inmigración en el municipio de Pamplona Norte de Santander, algo a resaltar es que, todos los participantes mencionaban que el emigrar del país de Venezuela fue una decisión espontanea, no contaban con una preparación psicológica, que facilitara la su adaptación de forma fácil, y aún más cuando existen intermediarios como; la familia, profesión, vienes, y otros.

Ahora bien, se hace importante mencionar en este apartado lo referenciado por Zlobina (2004) citado por Sosa y Zubieta (2014), quien afirma que el individuo por distintos motivos abandona el sitio de origen, y debe adaptarse a un nuevo lugar y por tanto, las costumbres, reglas, normas, comportamientos, oportunidades entre otras cosas llegan a ser diferentes, se pueden presentar dos tipos de dificultades en la adaptación como lo son: En primer lugar, la dificultad práctica, que describe los problemas que enfrenta un sujeto al acceso al mercado laboral, cobertura al servicio de salud, adquisición de vivienda, y funcionamientos administrativos oficiales; y en segundo lugar, la dificultad para preservar las costumbres, se refiere a las adversidades relacionados con las tradiciones y costumbre de la cultura, como la comida, forma de vestir, de hablar, expresar, educación, creencias, y otros aspectos.

De acuerdo a lo anterior, el análisis de las experiencias de los venezolanos que participaron en la presente investigación cualitativa, dio a conocer interesantes resultados sobre las historias de vida y percepciones individuales, que ayudaron a visualizar de diferente manera el proceso de adaptación, siendo evidente el aporte del autor mencionado, encontrando que en la dificultad práctica, los participantes refirieron que el acceso a un trabajo es un aspecto importante para la estabilidad económica, a su vez, es complicado acceder a un empleo a menos de contar con el apoyo y ayudas de personas externas.

Algo significativo en el proceso de la aplicación, detalla que dos de los venezolanos cuentan con una profesión de docente en artes escénicas y otra profesional en estética y belleza, aunque por la crisis que presentó el país de Venezuela emigraron, a pesar de contar con estudios superiores el acceso al mismo campo de trabajo se torna difícil, sin embargo, resaltan que la adaptación depende del emprendimiento y motivación por salir adelante; en cuanto al servicio de salud, no han presentado la necesidad de acceder a atenciones médicas, puesto que no han tenido dificultades en la salud física, a pesar de esto, mencionan no presentar inconvenientes para recibir estos servicios; en el aspecto de la vivienda, comentaban que es difícil reunir dinero para pagar una mensualidad, también el hecho de compartir una vivienda se tornaba complicado al convivir con personas desconocidas, algo a destacar es que algunos de los venezolanos contaban con viviendas propias en su país de origen, ocupando un estrato socioeconómico medio, que permitía solventar las necesidades básicas de protección como; un techo, una cama, alimentación y otros aspectos que ayudaban a tener una vida cómoda y estable.

Por otra parte, en el segundo tipo de dificultad de preservar las costumbres, los inmigrantes venezolanos dan a conocer que los habitantes de Pamplona Norte de Santander no han mostrado algún tipo de rechazo frente a ellos, sino por el contrario algunas personas les han brindado ayudas humanitarias para salir adelante con emprendimiento, aunque en algunos casos ciertas personas expresaban acciones desagradables tanto verbales como gestuales, según para los emigrantes eran actos justificables por la cantidad masiva de venezolanos que llegan constantemente a Pamplona. Esto ocurre en los colombianos al sentirse invadidos en su mismo territorio, teniendo en cuenta que las oportunidades de trabajo podrían verse limitadas, es decir en la realización de un trabajo que normalmente tiene un valor entre 25.000 y 30.000 pesos por parte de un colombiano, ahora bien, un venezolano puede llegar a ofrecer este mismo trabajo a un precio menor de lo establecido.

En cuanto, a los comportamientos y forma de pensar, manifiestan que no se ha presentado hasta el momento un cambio personal para llegar a ser aceptados dentro de una

nueva sociedad, refiriendo que a pesar de ser países vecinos tienen costumbres e ideologías diferentes, si bien, procuran siempre ser amables y educados con el contexto social. En el acceso a los alimentos no han experimentado inconvenientes, al igual que en su forma de vestir; y en el idioma a pesar de ser español para los dos países, se presentan diferencias en su vocabulario, donde algunas cosas tienen diferente significado, por lo cual no es un problema, al igual que su acento venezolano, aunque ya son identificados por este rasgo en la comunidad Pamplonesa. Además, en la educación los participantes afirman que el nivel educativo de Colombia es superior al de Venezuela, por tal razón, los niños se ven afectados directamente en su rendimiento escolar, puesto que al ingresar a un nuevo colegio, la exigencia académica varía, por lo tanto disminuye su grado de escolaridad, a pesar de todo lo mencionando anteriormente, los inmigrantes venezolanos ven en Colombia una nueva esperanza para adquirir oportunidades que beneficien tanto a nivel personal como familiar, en pro de una mejor calidad de vida.

En otro objetivo específico de la investigación cualitativa, dio paso a la exploración de la salud mental de esta población inmigrante de Venezuela desde el punto en afectación emocional, quedando evidente en las experiencias personales, la baja preparación psicológica que tuvieron al momento de emigrar y dejar su país de procedencia, debido a que esta decisión se dio de manera espontánea sin previa preparación e impulsada por la crisis de Venezuela, ante la escasez de alimentos, inseguridad, falta de oportunidades de trabajo, y el precio elevado de insumos, medicamentos, entre otras cosas. En búsqueda de una mejor calidad de vida para sí mismos y para sus familias.

Seguidamente, en la población inmigrante, se pudo detallar el conflicto existente en el proceso de inmigrar y la adaptación en un nuevo país, afectando de manera significativa su estado a nivel emocional y personal, al dejar y despedirse de sus seres queridos, abandonar de bienes personales, trabajo, estudios y demás cosas, que hacían parte fundamental del diario vivir. Refieren que, lo más difícil de esta situación es encontrarse lejos de la familia, aún más cuando están pasando por necesidades, sintiendo

soledad y sentimientos de tristeza en algunos momentos, no obstante, la familia es el principal motor de motivación para salir adelante y alcanzar todos los objetivos propuestos, logrando un mejor bienestar psicológico, que permite una mejor calidad de vida y estabilidad económica.

Según, Ramón (2013), el conflicto se experimenta en todos los niveles de la actividad humana desde el nivel interpersonal, comunitario, nacional hasta el internacional y que no necesariamente se interpreta de forma negativa, sino que es un aspecto intrínseco e inevitable de la vida social, y puede llevar a cambios beneficiosos. Por ende, es necesario analizar y manejar los conflictos, entendiendo este proceso como la transformación positiva o constructiva de los conflictos. Por consiguiente, la situación que afrontan los inmigrantes venezolanos, da paso al conflicto como proceso de construcción para una solución que aporte a un beneficio personal y en pro del bienestar propio.

En relación con el último objetivo específico propuesto en este estudio, se elaboró un pagable informativo de forma didáctica, que da a conocer estrategias psicoeducativas para el afrontamiento psicosocial de las personas que emigran de su lugar de origen, dejando su vida atrás, a raíz de una crisis en el país de procedencia y los cuales llegan a un nuevo entorno desconocido donde las costumbres, comportamientos y pensamientos son diferentes, atravesando por un proceso de adaptación que les permitirá la asimilación de la situación para poder salir adelante y encontrar un bienestar psicológico y calidad de vida (*Apéndice G*).

En conclusión, esta investigación cualitativa permitió tener una visualización más amplia del proceso de adaptación de los inmigrantes venezolanos tras la crisis que afronto el país de Venezuela, aportando conocimiento a la población colombiana sobre la verdadera situación que afrontan los inmigrantes venezolanos cuando dejan el país y se establecen en un municipio o ciudad de Colombia, de esta manera concienciar a las personas porque una vez que comprendan como es el proceso de adaptación de los

inmigrantes, puedan contribuir con ayudas humanitarias que permitan la no discriminación, rechazo y etiquetamiento de los venezolanos, sino al contrario fomentar el apoyo psicosocial a esta población.

Recomendaciones

Durante la realización de la investigación cualitativa, se ha realizado la descripción sobre el proceso de adaptación de los inmigrantes venezolanos que están radicados en Pamplona- Norte de Santander en el tiempo de seis (6) meses, con base a ello, se ha evidenciado que a pesar de que la crisis que acontece el vecino país ha provocado un caos a nivel social, ya que las personas emigraron en diferentes condiciones con el propósito de buscar un mejor estilo de vida, las fuentes que solo enmarcan esta información son periódicos o noticieros, siendo así, existe una limitación de estudios en el área de psicología u otras profesiones sobre el abordaje de la presente población y su situación actual. Por este motivo, se pretende que la investigación se siga profundizando, en pro de una salud mental en los inmigrantes.

Además, por la crisis que acontece el país de Venezuela se ha especulado información de forma personal, sobre el acontecimiento que ha impactado en otros países, ya que era un lugar con una economía estable y pasar a ser, un país inestable sin la capacidad de cubrir con las necesidades de sus mismos compatriotas. A partir de esto, y bajo esta investigación, se busca que se incentive la planeación de futuras investigaciones sobre los venezolanos que permanecen todavía en el país, sobre las condiciones psicológicas que se han generado por vivir la crisis más de cerca. Cabe señalar que, muchas personas prefirieron no emigrar, no por necesidad sino por factores personales como; temor a la equivocación por emigrar, las condiciones familiares, enfermedad, vienes, estudios universitarios, negocios, y otros, con la esperanza de que su país vuelva a la misma estabilidad.

Teniendo en cuenta lo anterior, se evidencia la necesidad que en la profesión de la psicología se realice un abordaje psicológico específicamente en el área social y clínica, social porque es un impacto que ha influido a nivel social tanto para el país de Venezuela como sus alrededores, en especial Colombia, pues se interconectan siete zonas fronterizas,

y los mismos colombianos han sido testigos. Por otros lados, en el área de psicología clínica a través de intervenciones individuales y familiares, en lo actual los inmigrantes están sufriendo del síndrome de Ulises, es un estrés crónico causado por la emigración del país y por las condiciones difíciles que sobrelleva cada uno; de esta manera con la clínica se brinda el tratamiento en pro de la salud mental de las personas.

Se recomienda que para los futuros profesionales de Psicología que realicen lo expuesto anteriormente, donde sean personas humanas, que sientan empatía ante la situación que viven los venezolanos, siguiendo, que sea una persona comprensible, respetando las diferentes opiniones, creencias, y ante todo que mantenga disposición por ayudar a una población que está en condiciones de vulneración de sus derechos y oportunidades. A partir de lo anterior, se espera que se motive a los estudiantes, a ejecutar investigaciones de forma longitudinal, las cuales permitan hacer más evidente el proceso de adaptación, recolectando así información más amplia sobre los factores que interfieren durante la trayectoria. Al mismo tiempo se evita que la población venezolana se sientan objeto de manipulación para el beneficio personal.

Por esto se ve necesario que en las investigaciones que se realicen con una población vulnerable como los venezolanos, reconozcan las necesidades que requieren, se deje como resultado una campaña de impacto en vez de formatos como bolates u otros, se expone esta propuesta puesto que es una estrategia más didáctica al impartir conocimientos, no dando la relevancia que requiere; las campañas permiten que por parte de la sociedad den aportes en ayuda humanitaria. De este modo, se sensibiliza a la población, generando que se prevengan prejuicios. Algo que ocurre es que, algunos colombianos estigmatizaron a los venezolanos con comentarios “Los venecos son unos perezosos” “Solo vienen a robar” “Le quitan el trabajo a personas que lo necesitan”, etcétera, provocando indisposición por otras personas.

Sería muy interesante que el proceso de adaptación se empiece a investigar desde el primer mes, puesto que el impacto es más evidente, muchos de los venezolanos no tienen un apoyo externo, por lo tanto, el proceso se torna más complejo dentro de un nuevo país. Algo a resaltar es que no presentan una estabilidad económica ni emocional, por eso vemos familias pidiendo ayuda de dinero en las calles, trabajando por un sueldo no permanente, al igual que, otros el hecho de no contar con una red de apoyo se ve afectado el estado emocional de los venezolanos, pues es un despegó a seres queridos y materiales preciados.

Se debe agregar que, al ser una investigación realizada en Pamplona, sería recomendable que se produjera en otros lugares de Colombia, en las ciudades fronterizas y las que registren aumento de venezolanos, hacer parte de este trabajo permite que el país de Colombia, padres de familia, estudiantes, universitarios, profesionales, en pocas palabras toda la sociedad, y con la información recolectada permita que se establezcan proyectos, no para prevenir la crisis pues son factores que no se controlan, pero si un dominio emocional frente a ella, donde los proyectos de vida no sean percibidos de manera lejana, sino una situación que incentive la lucha propia para salir adelante.

En consecutiva a lo abordado hasta el momento, es necesario que el programa de Psicología de la Facultad de Salud en la Universidad de Pamplona, en base al diplomado de Resolución de Conflictos en las líneas para la realización de monografía permitan más campos para las propuestas de investigación, con el propósito que los estudiantes se interesen por estudiar el conflicto durante el proceso de inmigración, pues es una problemática que necesita del abordaje e intervención Psicológica, por lo evidenciado en la crisis de Venezuela. Asimismo, el investigador disponga de la iniciativa a crear nuevas estrategias para esta población vulnerable en beneficio personal y social.

De esta manera, también es de gran importancia que en el desarrollo de las asignaturas del programa de psicología que están relacionadas con la línea de

investigación, retomen y enfoquen la problemática de inmigración, no solo al aplicar instrumentos cualitativos o cuantitativos, sino también que a raíz de los resultados obtenidos realicen alguna intervención, que contribuya a impedir el aprovechamiento de la condición de los migrantes para beneficios personales, y que permita pensar y actuar como futuros profesionales en psicología, aportando desde nuestra área ayudas a nivel de la salud mental, puesto que en muchas ocasiones estas personas no reciben una atención psicológica.

De forma semejante, otro de los enfoques que se recomiendan para futuras investigación radica en el aprovechamiento de los semilleros de investigación, para estudiar las estrategias de afrontamiento que esta población inmigrante utiliza para asumir su rol de inmigrante y adaptarse a otro país que no es el suyo, donde ha tenido que dejar sus pertenencias, como también su familia, estudios y trabajo, el estudiar las estrategias de afrontamiento y la resiliencia que tienen, ayudara a evaluar su eficacia, o si por el contrario dichas estrategias no han sido favorable para una persona en su proceso de inmigración y adaptación, por consiguiente deja una amplia visión para los investigadores el plantear estrategias desde el área de psicología que trabajen en pro a estos procesos y que en verdad contribuyan al mejoramiento de esta situación, como a nivel mental, emocional y social, facilitando una mejor adaptación y desenvolvimiento en un nuevo país.

Ahora bien, desde la experiencia y los resultados obtenidos a partir de la presente investigación, se deja como otra de las recomendaciones, la intervención con esta población inmigrante desde la parte de teatro, más específicamente el teatro del oprimido desde la técnica de imagen, siendo esta estrategia útil y efectiva para que estas personas puedan realizar un proceso de catarsis donde pueden liberar y expresar todas las emociones, sentimientos y experiencias que fueron dolorosas y por las cuales tuvieron que pasar tras la situación de crisis de su país, donde se vieron afectados directamente. Esta técnica permite que realicen una liberación interior que ayuda a no dejar guardado todo lo negativo que los atormentan, y de esta manera se puede realizar un trabajo en conjunto

con el área de psicología, tanto en el proceso de catarsis y liberación emocional como también al poder evaluar cuáles son las áreas que necesitan ser más reforzadas para que la persona puede tener un bienestar físico y mental.

Además, se recomienda que se realicen investigaciones mixtas donde prime la variable de la edad, puesto que sería interesante entrar a estudiar el proceso de adaptación de la población infantil, adolescente y adulta, tras la inmigración de su país de procedencia a un país nuevo debido a que son etapas de la vida humana muy diferentes donde las reacciones frente a sucesos son cambiantes y esto permitiría tener un abordaje más completo de las principales afectaciones en cada una de las etapas del ser humano, como también conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan y en cual etapa se da más rápido la adaptación y afrontamiento a situaciones de crisis como lo es la del país vecino de Venezuela.

Por otro lado, el aplicar este estudio no solo con la población inmigrante de Venezuela si no con los inmigrantes de otros países del mundo, sería una sugerencia para próximas personas interesadas en el mismo tema de investigación, ya que las crisis que se dan en los países para que sus habitantes tomen la decisión de inmigrar y las condiciones en que lo abandonan son diferentes en cada país. Por consiguiente, la cultura y sus creencias varían, quedando la posibilidad que sus procesos de adaptación, las estrategias de afrontamiento y el proceso de resiliencia se dé, de formas distintas. Dando resultados y conclusiones más asertivas puesto que se aplicaría a una población más amplia donde se podría analizar de manera más profunda el proceso de adaptación de un inmigrante.

Por último, tras la realización del presente estudio, se recomienda un abordaje interdisciplinar, debido a que estas personas no solo son afectadas de manera psicológica o emocional, sino que también a nivel personal, físico, económico y demás. Brindando una ayuda más amplia en todas las áreas afectadas desde las diferentes disciplinas como nutrición y Dietética, trabajo social, fisioterapia, economía, sociología, medicina, terapia

ocupacional y demás profesiones que pueden aportar desde sus conocimientos al bienestar de los inmigrantes venezolanos.

Referencias

- Aguilar, N. (2015). *Efectos de la crisis económica en el proceso migratorio de las mujeres bolivianas y venezolanas en la ciudad de Valencia*. Pág 40-267. Recuperado el 4 de noviembre de 2018 de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/47844/Tesis.Norma%20Aguilar%20Almao.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alcaldía de Pamplona. (2018). *Mi municipio, Pamplona*. Pág 1. Recuperado el 4 de noviembre de 2018 de pamplona-nortedesantander.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Fiestas-y-Celebraciones.aspx
- Bermúdez, Y. et al. (2018). *Realidades Y Perspectivas De Quienes Emigran*. Pág. 9-12. Recuperado el 08 de noviembre de 2018 de cpalsocial.org/documentos/570.pdf
- Bracamonte, R. (2015). *La Observación Participante Como Técnica De Recolección De Información De La Investigación*. Pág 4-6. Revista Arje. Recuperado de: arje.bc.uc.edu.e/arj17/art11.pdf
- Bórea, L. (2017). *Modulo Introductorio Teoría De La Decisión*. Pag. 2 – 3. Recuperado el 18 de Octubre de <http://www.cienciarred.com.ar/ra/usr/4/26/m0.pdf>
- Cárdenas, M; Meza, P; Lagues, K y Yañez, S. (2010). Adaptación y validación de la Escala de Orientación a la Dominancia Social (SDO) en una muestra chilena. Pág 1-8. Recuperado de 18 de noviembre de 2018 de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v9n1/v9n1a13.pdf>

Castillo, J & Ramírez, M. (2018). *El papel de la psicología ante los retos del pos-conflicto*.

Pág. 2-5. Recuperado el 27 octubre del 2018 de <file:///D:/Downloads/2835-Texto%20del%20art%C3%ADculo-10798-2-10-20181020.pdf>

Castillo, G. et al., (2016). *Conceptualización Teórica De La Resiliencia Psicosocial Y Su*

Relación Con La Salud. Pág. 60 – 62. Recuperado el 21 de noviembre del 2018 de <http://www.redalyc.org/pdf/839/83943611006.pdf>

Catholic Relief Services. (2019). *Crisis humanitaria de Venezuela*. Pág 1-2. Recuperado

el 20 de mayo de 2019 de [//pvm.archchicago.org/documents/87254/621203/CRS+LLAMADO+DE+EMERGENCIA+FEBRERO+DE+2019%255b1%255d.pdf/9931af5d-6226-4451-98d2-3ad1ceef701f](http://pvm.archchicago.org/documents/87254/621203/CRS+LLAMADO+DE+EMERGENCIA+FEBRERO+DE+2019%255b1%255d.pdf/9931af5d-6226-4451-98d2-3ad1ceef701f)

Córdoba, J. (2016). *Emigración e inmigración internacional en el área metropolitana de*

Bogotá (Colombia). Pág 2-25. Recuperado el 4 de noviembre de 2018 de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcdg/v25n2/v25n2a8.pdf>

Corrales, J. (2017). “*La Crisis Económica de Venezuela*”. Pág 1. Recuperado el 21 de

septiembre de 2018 de www.amherst.edu/system/files/media/Como%2520explicar%2520la%2520crisis%2520Venezuela%25202017%2520Tribuna.pdf

Díaz, L; Torruco, U, Martínez, M & Varela, M. (2013). *La Entrevista, Recurso Flexible*

Y Dinámico. Pág 2-7. Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado el 10 de septiembre de 2018 de www.redalyc.org/pdf/3497/34733228009.pdf

El Espectador. (2017). *ONU: Es urgente Atender la Situación en la Frontera con Venezuela*. Pág 1. Recuperado el 10 de septiembre de 2018 de www.elespectador.com/noticias/nacional/onu-es-urgente-atender-la-situacion-en-la-frontera-con-venezuela-articulo-738188

El Tiempo. (2018). *Con los venezolanos, Colombia vive la más grave crisis migratoria*. Pág 1. Recuperado el 10 de septiembre de 2018 de www.eltiempo.com/politica/gobierno/migracion-de-venezolanos-a-colombia-es-la-mas-grave-crisis-migratoria-del-pais-178596

ENCOVI. (2017). *Encuesta sobre las condiciones de vida en Venezuela*. Pág 1-18. Recuperado de 20 de mayo de 2019 de www.ucab.edu.ve/wp-content/uploads/sites/2/2018/02/ENCOVI-2017-presentaci%C3%B3n-para-difundir-.pdf

Elkheir, M. (2014). *Personalidad, y desarrollo del comportamiento anormal*. Pág 80-88. Recuperado el 21 de mayo de 2019 de <file:///C:/UserDocuments/Mozdalifa%20pdf%20tesis.pdf>

Ferrer, R, & et al. (2014). *Proceso De Aculturación Y Adaptación Del Inmigrante: Características Individuales Y Redes Sociales*. Pág. 560-567. Recuperado el 24 de septiembre de <http://www.redalyc.org/pdf/213/21332837009.pdf>

Fierro, A. (2013). *Estrés, afrontamiento y adaptación*. Pág. 2-12. Recuperado el 27 de Octubre del 2018 de

http://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrentamiento_y_a_daptacion.pdf

Gross, M & Stiller, L. (2015). *Contribución de la técnica del grupo focal al acercamiento a la percepción estudiantil sobre accesibilidad en el entorno universitario*. Pág 7. Recuperado el 8 de septiembre de 2018 de <http://www.redalyc.org/pdf/447/44733027002.pdf>

Hendrix, K. (2015). *La aculturación, identidad y adaptación de los adolescentes inmigrantes del colegio Nt2 Mundium*. Pág 2- 106. Recuperado el 4 de noviembre de 2018 de <file:///C:/Users/Downloads/MA-scriptie%20Kirsten%20Hendrix%203744183.pdf>

Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación cualitativa*. Pág 125. Recuperado el 8 de noviembre de 2018 de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Human Rights Watch (2016). *“Crisis Humanitaria En Venezuela”*. Pág 11-12. Recuperado el 21 de septiembre de 2018 de www.hrw.org/sites/default/files/report_pdf/venezuela1016sp_web_2.pdf

Manzano, M y Torres, C. (2016). *Negociación y alternativas para la solución de problemas*. Pág 88. Recuperado el 21 de mayo de 2019 de <https://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/derecho/dere1/Tesis19.pdf>

- Mazuera, A. (2018). *Empleabilidad De Migrantes Venezolanos En El Mercado Laboral De Cali*. Pág. 14-22. Recuperado el 08 de Noviembre del 2018 de http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/10426/Empleabilidad_migrantes_venezolanos.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mosquera, Jemay y Suarez Sergio (2008). Mapa Cultural Digital para Pamplona, en “Paisaje e Itinerarios Culturales como estrategias para el desarrollo”. Compilación María Isabel Tello. ISBN 978-958-44-4415-8. Segundo Encuentro Internacional de Restauradores Sin Fronteras A-RSF. Escala S.A. Bogotá, pp. 135-141
- Muñoz, C. (2010). *¿De qué hablamos cuando hablamos de oportunidad?* Pág 2. Recuperado el 8 de febrero de 2019 de https://fae.usach.cl/fae1/docs/opinion/DE_QUE_HABLAMOS_CUANDO_HABLAMOS_DE_OPORTUNIDADES.pdf
- Murcia, (2007). *Glosario de términos de integración de inmigrantes*. Recuperado el 24 de septiembre de http://www.carm.es/ctra/cendoc/doc-pdf/publicaciones/2007_Glosarioinmigrantes.pdf
- Organización Internacional para las Migraciones, (2015). *Informe sobre las migraciones en el mundo*. Recuperado el 24 de septiembre de http://publications.iom.int/system/files/wmr2015_sp.pdf
- Portilla, M., Rojas, A & Hernández, I. (2014). *Investigación cualitativa: una reflexión desde la educación como hecho social*. Pág 1-5. Recuperado el 8 de noviembre de 2018 de [file:///C:/Downloads/2192-Texto%20del%20art%C3%ADculo-7372-2-10-0150826%20\(1\).pdf](file:///C:/Downloads/2192-Texto%20del%20art%C3%ADculo-7372-2-10-0150826%20(1).pdf)

Posada, D. (2017). “*Jóvenes Migrantes Venezolanos En Colombia. Una Mirada A Sus Actuales Trayectorias Migratorias Bajo El Enfoque Transnacional*”. Pág 12-13. ¿Recuperado el 21 de septiembre de 2028 de www.repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/33956/PosadaCalleDaniela2017.pdf?sequence=1

Portafolio (2018). “*Se agudiza la crisis económica y de seguridad en Cúcuta*”. Pág 1 . Recuperado el 21 de septiembre de 2018 de www.portafolio.co/economia/tesis-tesis-economica-y-de-seguridad-en-cucuta-513729

Semana (2017). “*Dormir en la calle, el sufrimiento venezolano por un futuro en Colombia*”. Pág 1. Recuperado el 21 de septiembre de 2018 de www.semana.com/mundo/articulo/tesis-tesis-economica-y-de-seguridad-en-cucuta-por-un-mejor-futuro/534055

Sánchez, C. (2015). *El Derecho Internacional De La Prevención Y Gestión De Crisis*. Pág. 2 – 3. Recuperado el 21 de noviembre del 2018 de https://iugm.es/wp-content/uploads/2016/07/05-08_05_2015.pdf

Rodríguez, J. (2008). *Inmigración e integración de los inmigrantes al país de acogida*. Recuperado el 10 de septiembre del 2018 de <file:///D:/Downloads/Dialnet-InmigracionEIntegracionDeLosInmigrantesAlPaisDeAco-2547020.pdf>

Reyes, C. (2012). *Resolución y manejo de conflictos*. Pág. 5-8. Recuperado el 26 octubre del 2018 de

<https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/6886/PereiraReyesCarlosAndres2012.pdf;jsessionid=B7299189DF7756DA94FD49F7EAD5739D?sequence=2>

Reynoso, A. (2016). *Estigma Y Discriminación: Narrativas De Migrantes Centroamericanos En Tránsito Por México Hacia Estados Unidos*. Pág. 71-76. Recuperado el 08 de Noviembre del 2018 de <https://www.colef.mx/posgrado/wp-content/uploads/2016/12/TESIS-Aranda-Reynoso-Ad%C3%A1n-Emir.pdf>

Salazar, J. (2015). *Introducción a la psicología social Psicología social y conflicto*. Pág. 132-135. Recuperado el 26 de octubre del 2018 de <file:///D:/Downloads/libropssocialfinal3corregido2017.pdf>

Serbin, A. (2018). *La crisis humanitaria de Venezuela y su impacto regional: migración, seguridad y multilateralismo*. Pág 1-11. Recuperado el 20 de mayo de 2019 de </www.cries.org/wp-content/uploads/2018/10/010-Andrei-1.pdf>

Valenzuela, R. (2014). *A creación de hábitos, proceso de adaptación social*. Pág. 1-3. Recuperado el 27 de octubre del 2018 de <http://www.deposoft.com.ar/valenzuela/archivos/habitosadaptacion.pdf>

Apéndices

Apéndice A. Entrevista semiestructurada



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



Fecha: _____ Entrevistado: _____ Tiempo:

Entrevistador: _____ Ciudad: _____

A continuación, se encontrarán una serie de preguntas clasificadas en cinco (5) categorías: Crisis, oportunidades, decisión, adaptación, y resiliencia, con sus respectivas preguntas que se enfocan en el proceso de adaptación de los inmigrantes venezolanos en colombianos.

Crisis

1. ¿Describa la crisis que presenta Venezuela actualmente?

2. ¿De afectaciones personales y familiares le han ocasionado la crisis de Venezuela?

3. ¿Qué suscitó la iniciativa de abandonar su país durante la crisis?

Oportunidades

4. ¿Qué oportunidades puede ofrecerle Colombia, en comparación de Venezuela?

5. ¿Por qué la formación académica es un aspecto importante cuando se solicita un trabajo?

-
-
6. ¿El estar indocumentado, ha sido un causante de perder oportunidades de trabajar, estudiar o recibir atención en salud?

Decisión

7. ¿Por qué decide radicarse o emigrar específicamente a Pamplona- Norte de Santander?

-
-
8. ¿Dentro de su proyecto de vida contempla la posibilidad de quedarse definitivamente en Colombia y cuáles son sus expectativas a futuro?

-
-
9. ¿Cómo sería el proceso de legalización al radicarse definitivamente en Colombia?
-
-

10. ¿Cuáles son sus aspiraciones y como concibe realizar su proyecto de vida en Colombia?

Adaptación

11. ¿Qué es lo más difícil de su permanencia en Colombia?

12. ¿Cómo ha sido la aceptación por parte de los colombianos hacia usted?

13. ¿En qué momento ha tenido que cambiar su comportamiento o la forma de pensar para ser aceptado por los colombianos?

14. ¿Qué considera usted ha sido lo más complicado en el proceso de adaptación desde su baja preparación psicológica, para un inmigrante ilegal en Colombia?

Resiliencia

15. ¿Usted, como maneja las dificultades y adversidades que se le han presentado en este nuevo país?

—

16. ¿Qué lo motiva a usted todos los días para salir adelante frente a la situación que atraviesa?

17. ¿De qué manera usted afronta esta situación de salir de su país de Venezuela?

18. ¿Cómo fue su experiencia emocional cuando deja sus familiares, el trabajo, sus amigos, y en términos generales su realidad?

19. ¿Cómo asume su rol para volver a comenzar de cero?

Firma del Entrevistador

Firma del Entrevistado

Apéndice C. Formato del grupo focal

GRUPO FOCAL

PROCESOS DE ADAPTACIÓN EN INMIGRANTES VENEZOLANOS RADICADOS EN PAMPLONA, COLOMBIA.

El presente grupo focal tiene como finalidad conocer con los participantes (Ocho personas inmigrantes de Venezuela) como ha sido el proceso de emigración y adaptación de los inmigrantes venezolanos en Colombia desde una baja preparación psicológica, y como se está afrontando ante esta situación. Para ello, se busca organizar una pequeña discusión en torno a los efectos que ha dejado la crisis en Venezuela.

Para el ejercicio se tendrán dos moderadoras, encargadas de direccionarán todo el proceso del grupo focal. El cual, tendrá una duración de una hora, cumpliendo con una guía base donde se da inicio con la presentación de las moderadoras, siguiendo de la presentación de cada uno de los participantes, de igual modo se da a conocer el motivo de la reunión y a su vez las pautas o reglas que se tendrán en cuenta. No obstante, se hace necesario mencionar que se grabará la entrevista con el fin de obtener las respuestas claras hacia las preguntas a realizar, por esto, permitirá un mejor análisis del ejercicio.

Asimismo, se dará inicio a las preguntas de apertura, que irán dirigidas a cada uno de los participantes, donde cada uno de ellos dará a conocer su opinión y punto de vista, respetando el de la otra persona, para así construir una idea central y conocimiento grupal frente a la situación presentada.

Preguntas para el grupo focal

1. ¿Cuál es su opinión con respecto a los venezolanos que decidieron quedarse en Venezuela, teniendo en cuenta la crisis que prevalece?

2. ¿Qué clase de apoyo o ayudas han recibido en Pamplona?
3. ¿Cómo considera que la decisión de buscar estabilidad en Colombia, fue la más adecuada?
4. ¿En su opinión creen que las personas que emigran, tienen la misma capacidad de asimilar o enfrentar estos cambios que ustedes?
5. ¿Si llega a pasar nuevamente la situación de emigrar ¿Usted tiene la capacidad de adaptarse más fácilmente ya que tiene una experiencia?
6. ¿Qué percepción tiene sobre los venezolanos que tienen su mismo tiempo de radicación, pero se dedican a la delincuencia?

Apéndice D. Evidencia Fotográfica de la Entrevista Semiestructurada

Todas las siguientes imágenes corresponden al registro fotográfico de las autoras



Apéndice E. Grupo focal



Apéndice F. Teatro de imagen



Apéndice G. Cartilla con Estrategias para el Proceso de Adaptación

DIPLOMADO RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS UNA PERSPECTIVA DE FRONTERA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA COLOMBIA

PSICOLOGÍA

ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS DE AFRONTAMIENTO EN EL PROCESO DE ADAPTACIÓN PARA LOS INMIGRANTES VENEZOLANOS

#VENEZUELANESESITATÚAPOYO

Autores de la investigación:
Tatiana Giselle Meneses Parada
Eileen Sheryl Mora Vásquez

Dirigido por:
PhD. Jemay Mosquera Téllez

Reconocemos que llegar a un lugar país nuevo o desconocido al suyo se torna complicado, más aún cuando el motivo de emigración es a causa de una crisis o un estado desfavorables. Lo que queremos con el siguiente cartilla psicoeducativa es presentar estrategias psicológicas que puede utilizar durante su proceso de adaptación, en condición de inmigrante.

Acti

TEMA:
MANEJO EMOCIONAL EN LA CONDICIÓN DE INMIGRANTE

Hoy ¿Cómo está?, marque con una X la emoción que lo representa



Figura 1. Cuadrado, (2015). La expresión de las emociones

Objetivo: Incentivar el uso de técnicas psicológicas frente a situaciones de tensión emocional durante el proceso de adaptación en los inmigrantes venezolanos, permitiendo un espacio de bienestar.

Marque con una X cuando realice los pasos.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Al conseguir una respiración diafragmática y un ritmo respiratorio lento se reducen la activación fisiológica y psicológica, proporcionando tranquilidad y bienestar. El diafragma es el músculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago.

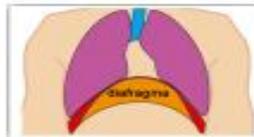


Figura 2. Medina, (2018). Ubicación del diafragma

Pasos

Póngase en una posición cómoda. Puede ser de pie, o sentado

Póngase una mano en el pecho y la otra en el estómago. La mano encima de su estómago permitirá que

sienta su estómago subir y bajar al respirar
Inhale por la nariz si puede
Exhale por la boca, muy lentamente. Repita hasta que su cuerpo se sienta relajado.

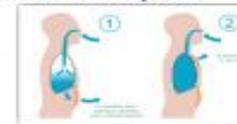


Figura 3. Medina, (2018). Nudo en el estómago

Beneficios de la Respiración diafragmática

- Reduce el dolor
- Ayuda con el ritmo cardíaco
- Reduce la ansiedad
- Reduce la tensión muscular
- Reduce el estrés

-RELAJACIÓN PROGRESIVA

En general, el objetivo del entrenamiento en Relajación Progresiva es reducir los niveles de activación mediante una disminución progresiva de la tensión muscular. Se inicia con las extremidades inferiores hasta las superiores. Se tensa el musculo, y se va soltando de manera lenta.

Marque con una X cuando realice los pasos.

- Músculos para tensionar
- Los dedos de los pies
 - Piernas
 - Manos
 - Brazos
 - Arrugar la cara



Figura 4. Pico, (2018). Relajación progresiva

TALLER TEATRAL "CATARSIS DE EMOCIONES"

En el siguiente apartado, se expondrá un taller teatral, que puede realizarse entre amigos, familiares o conocidos, que estén pasando por un proceso de adaptación como inmigrantes.

Objetivo

Promover la liberación de los sentimientos y emociones que surgen durante el proceso de adaptación en un nuevo lugar en los inmigrantes venezolanos tras la crisis vivida en su país, por medio del teatro del oprimido, generando reflexión tanto a nivel personal como en la sociedad.

Trabajo Práctico

Primera Sesión: Expresión Corporal

En esta primera parte se llevará a cabo un entrenamiento corporal para superar bloqueos durante la actuación y generar un clima de confianza con sí mismo y con el grupo, estimulando el potencial creativo.



Figura 3. Medina, (2018). Nudo en el estómago

- Ejercicios de control respiratorio (respiración diafragmática), movimientos y desplazamiento en el espacio, utilización de la voz (sonidos de animales), movimientos gestuales (expresar emociones).

Segunda Sesión:

Dramatización de Vivencias

En esta sesión se llevará a cabo el desarrollo de improvisaciones y dramatización a partir de distintas categorías dadas con el fin de que los participantes puedan expresar lo que se les solicita de acuerdo con sus propias experiencias, de tal manera que puedan liberar sus emociones por medio de la actuación y, al mismo tiempo, logren sensibilizar al observador sobre la situación que vivieron.

- Entrega de categorías para dramatizar; Crisis, Resiliencia, Adaptación, Decisión y Oportunidades.
- Organización del maquillaje, vestuario, elementos escenográficos.
- Realización de improvisaciones y actuación de las situaciones donde se reflejen las categorías entregadas. Para finalizar, cada participante hará una reflexión de cómo ha abordado el trabajo realizado, como se sintió durante el taller y que aprendizaje significativo adquiere en el encuentro.



Figura 4. Ignacio, (2014). Poner el cuerpo a la opresión.

TEMA: MANEJO PROSPECTIVO DE LA CONDICIÓN DE MIGRANTE

Objetivo: Motivar a los inmigrantes venezolanos a que establezcan proyectos de vida a corto o largo plazo en el proceso de adaptación.

PON EN MARCHA TUS SUEÑOS

El Proyecto de Vida es la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el



Figura 7. Heredia, (2014). El camino de creación

dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales. Siguiendo, es importante que, durante el proceso de adaptación en un nuevo entorno social como inmigrante establezcan proyectos de vida, ya que hace parte de la autorrealización personal y familiar. A continuación, haga el ensayo de establecer cinco proyectos a futuro a corto o largo plazo.

Proyectos	¿Qué debo hacer?	¿Cómo puedo hacerlo?	¿Quién puede ayudarme?	¿Qué hacer si no funciona?	¿Quién me motiva a cumplir este proyecto?
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Ya teniendo presente los proyectos establecidos, desarrolle el siguiente cuadro, tenga en cuenta que las debilidades y amenazas al igual que las demás son factores que te ayudaran a motivar, y mejorar.

<p style="text-align: center;">Fortalezas </p> <p>¿Qué ventajas tengo?</p> <p>_____</p> <p>¿Qué hago bien?</p> <p>_____</p> <p>¿Qué virtudes o fortalezas las personas recalcan de usted?</p> <p>_____</p>	<p style="text-align: center;">Debilidades </p> <p>¿Qué debo mejorar?</p> <p>_____</p> <p>¿Qué debería evitar?</p> <p>_____</p>
<p style="text-align: center;">Oportunidades </p> <p>¿Qué oportunidades tengo?</p> <p>_____</p> <p>¿De todas sus oportunidades, en que se podría desenvolver mejor?</p> <p>_____</p>	<p style="text-align: center;">Amenazas </p> <p>¿Qué obstáculos se me presentan?</p> <p>_____</p>

Beneficios

- Aprendes a tomar decisiones
- Previene el estrés, ansiedad y depresión
- Permite una mejor estabilidad emocional y material



REFERENCIAS

Cuadrado, I. (2015). La expresión de las emociones en la Comunicación Virtual: El Ciberhabla. Recuperado el 10 de junio de 2019 de dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4997133.pdf

Heredia, D. (2016). El camino de creación. Pág 1. Recuperado el 10 de junio de 2019 de www.escueladesabiduria.com/el-camino-de-creacion/

Ignacio, J. (2016). Poner el cuerpo a la opresión. Pág 1. Recuperado el 10 de junio de www.laizquierdadiario.com/Teatro-del-Oprimido-en-Bahia-Blanca-Como-ponerle-el-cuerpo-a-la-opresion

Medina, M. (2018). Respiración abdominal o diafragmática contra la ansiedad. Pág 1. Recuperado el 10 de junio de 2019 de vivirsinansiedad.org/superar-ansiedad/respiracion-abdominal/

Motos, T. (2017). Teatro del Oprimido. Pág 5. Recuperado el 10 de junio de 2019 www.postgradoteatroeducacion.com/wp-content/uploads/2017/01/1Teatro_Oprimido_Master_TA_febreiro_2017.pdf

Pico, I. (2018). Técnica de relajación progresiva. Pág 1. Recuperado el 10 de junio de 2019 de psicopico.com/la-tecnica-relajacion-progresiva-jacobson/

Rodas, S. (2018). Técnicas de relajación muscular progresiva y estrés. Pág 1-12. Recuperado el 10 de junio de 2019 de [://biblio3.url.edu.gt/publi/jrcifuentes/TESES/2018/05/22/Rodas-Sucely.pdf](http://biblio3.url.edu.gt/publi/jrcifuentes/TESES/2018/05/22/Rodas-Sucely.pdf)