

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



SECUELAS PSICOLÓGICAS DE LA MIGRACIÓN DE VENEZOLANOS A LA CIUDAD
DE CÚCUTA NORTE DE SANTANDER

Presentado por:

Ruth Echeverri González

Marlon Amilkar José Daniel Jaimes Urbina

San José de Cúcuta

2019

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



SECUELAS PSICOLÓGICAS DE LA MIGRACIÓN DE VENEZOLANOS A LA CIUDAD
DE CÚCUTA NORTE DE SANTANDER

Presentado por:

Ruth Echeverri González

Marlon Amilkar José Daniel Jaimes Urbina

Director Mg. Luis Alberto Molano

San José de Cúcuta

2019

Tabla de contenido

| | |
|---|----|
| Resumen | 6 |
| Abstract | 7 |
| Introducción | 8 |
| Problema de investigación | 10 |
| Descripción del problema | 10 |
| Planteamiento del problema | 12 |
| Formulación del problema | 13 |
| Justificación | 13 |
| Objetivos | 16 |
| <i>Objetivo general</i> | 16 |
| <i>Objetivos específicos</i> | 16 |
| Estado del arte | 17 |
| <i>Internacional</i> | 17 |
| <i>Nacional</i> | 20 |
| <i>Local</i> | 23 |
| Marco teórico | 26 |
| Capítulo I | 27 |
| Conflicto | 27 |
| <i>Conflicto social</i> | 29 |
| <i>Causas</i> | 29 |
| <i>Conflicto social venezolano</i> | 32 |
| Capítulo II | 36 |
| Migración | 36 |
| <i>Consecuencias</i> | 40 |
| Capítulo III | 49 |
| Consecuencias psicológicas de la migración | 49 |
| <i>Duelo migratorio</i> | 50 |
| <i>Síndrome de Ulises</i> | 58 |
| Capítulo IV | 60 |
| Impresiones diagnosticas de la migración | 60 |

| | |
|--|-----|
| <i>Estrés</i> | 62 |
| <i>Depresión</i> | 65 |
| <i>Ansiedad</i> | 67 |
| Marco contextual | 69 |
| Metodología | 70 |
| <i>Diseño</i> | 70 |
| <i>Población</i> | 71 |
| <i>Muestra</i> | 71 |
| <i>Instrumentos</i> | 72 |
| <i>Categorías</i> | 73 |
| <i>Procedimiento</i> | 74 |
| <i>Primera fase</i> | 74 |
| <i>Segunda Fase</i> | 74 |
| <i>Tercera fase</i> | 74 |
| <i>Cuarta fase</i> | 74 |
| Análisis de resultados | 75 |
| Discusión | 81 |
| Conclusiones | 87 |
| Recomendaciones | 90 |
| Referencias bibliográficas | 91 |
| Anexos | 101 |
| <i>Anexo 1: Entrevista semi-estructurada.</i> | 101 |
| <i>Anexo 2: Formato Juicio de Expertos.</i> | 102 |
| <i>Anexo 3: Formato observación no participante</i> | 103 |
| <i>Anexo 4 consentimiento informado 1</i> | 104 |
| <i>Anexo 5 consentimiento informado 2</i> | 104 |
| <i>Anexo 6 consentimiento informado 3</i> | 104 |
| <i>Anexo 7 juicio de experto 1</i> | 104 |
| <i>Anexo 8 juicio de experto 2</i> | 104 |
| <i>Anexo 9 juicio de experto 3</i> | 104 |
| <i>Anexo 10 control de asistencias a asesoría</i> | 104 |
| <i>Anexo 11 cartilla secuelas psicológicas de la migración</i> | 104 |

Lista de tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1: Cierres de la frontera Colombo-Venezolana..... | 44 |
| Tabla 2: Características básicas de población migrante, fuente La Opinión (2018). | 47 |
| Tabla 3: Resultados entrevista semiestructurada | 80 |
| Tabla 4: Resultados observación no participante..... | 81 |

Resumen

El presente trabajo de investigación consiste en el análisis de las secuelas psicológicas de la migración de venezolanos a la ciudad de Cúcuta Norte de Santander, así mismo cuenta con cuatro capítulos donde se despliega información relevante acerca de este fenómeno social, las consecuencias psicológicas e impresiones diagnósticas en migrantes que trae consigo esta problemática. Así mismo la metodología a trabajar en esta investigación es de tipo cualitativo, fenomenológico. La población abordada fueron tres migrantes venezolanos quienes actualmente residen en Cúcuta. La técnica utilizada para la recolección de datos fue una la observación no participante, Entrevista Semi-estructurada, donde se logró evidenciar rasgos relacionados a la sintomatología propios del estrés, depresión y ansiedad, brindando herramientas concretas para el afrontamiento de los mismos.

Palabras clave:

Migración, ansiedad, estrés postraumático, depresión.

Abstract

The present research work consists in the analysis of the psychological consequences of the migration of Venezuelans to the city of Cúcuta Norte de Santander, as well as four chapters where relevant information about this social phenomenon, psychological consequences and diagnostic impressions are displayed. in migrants that this problem brings with it. Likewise, the methodology to be worked on in this research is qualitative, phenomenological. The population addressed were three Venezuelan immigrants who currently reside in Cúcuta. The technique used for the data collection was a non-participant observation, Semi-structured Interview, where it was possible to demonstrate features related to the symptomatology of stress, depression and anxiety, providing specific tools to cope with them.

Keywords:

Migration, anxiety, post-traumatic stress, depression.

Introducción

Las teorías sobre la migración internacional son demasiado jóvenes y en proceso de formación; sin embargo, desde las escuelas interdisciplinarias se hacen alusiones sobre el tema que no son mencionadas en los trabajos e investigaciones actuales, aun cuando hacen parte de los principios que rigen en esta teoría, por ende, el siguiente trabajo de investigación pretende analizar cuáles son las secuelas psicológicas de la migración de venezolanos a la ciudad de Cúcuta para la prevención de los mismos desde el enfoque cognitivo-conductual, teniendo como referencia que la migración es entendida como el desplazamiento de personas de un país a otro en busca de nuevas oportunidades que su país natal no le está brindando.

Con respecto al referente conceptual, vale la pena destacar que este se divide en 4 capítulos: En el Capítulo uno acerca del conflicto social venezolano se evidencia que es una problemática que se está viviendo en la frontera y sus prolongaciones, a razón del desgaste de los derechos de las personas migrantes se está haciendo más visible y amenaza la cooperación migratoria levantando dificultades en la construcción de una legítima agenda migratoria multilateral.

De acuerdo con la información al 14 de junio de 2018, después de dos meses de censo a los venezolanos que se encontraban de manera irregular en nuestro país este llega a un número de 442.462 personas de las cuales 219.799 son mujeres, 222.330 son hombres y 333 se identifican como transgénero. Más adelante, en el capítulo dos se abarca que la migración es una problemática, puesto que trae consigo estrés o duelo migratorio.

En el capítulo tres, se especifica que el estrés y duelo migratorio hace referencia a un desequilibrio sustancial entre las demandas ambientales y las capacidades de respuesta del

sujeto, estos factores agravan la presencia de síntomas como migrañas, insomnio, preocupaciones recurrentes, nerviosismo, irritabilidad, desorientación, miedo y dolores gástricos y físicos (Martínez, 2017), conllevando una regresión psicológica debido a que al tener que afrontar tantos cambios a la vez, el migrante tiende con frecuencia a sentirse abrumado e inseguro, y a adoptar actitudes regresivas, finalmente el cuarto y último capítulo se abarcan las impresiones diagnósticas a raíz de la migración, donde se ven reflejados la ansiedad, estrés y depresión.

Con respecto a la metodología, esta es cualitativa de tipo fenomenológico con una muestra por conveniencia de 3 migrantes venezolanos. La recolección de la información está basada en una entrevista semi-estructurada, observación no participante para dar cumplimiento a los objetivos propuestos. Los resultados obtenidos radican en que las secuelas psicológicas comunes en esta población son ansiedad, estrés y depresión, a raíz de las situaciones que han tenido que afrontar desde que iniciaron su proceso de migración por la problemática socioeconómica que vive actualmente Venezuela.

Finalmente, se logra identificar las características de la ansiedad y el estrés en migrantes venezolanos en pro de la salud mental, describir las características de la depresión de la población abordada y se diseña una estrategia de promoción y prevención para mitigar secuelas psicológicas que sedimenta un proceso de migración, sin embargo, es recomendable que este tema sea abordado en las distintas áreas de investigación vistas a lo largo de la carrera, y partiendo de las excelentes bases que se pueden formar a raíz de este tipo de intervenciones en el campo laboral.

Problema de investigación

Descripción del problema

Este trabajo investigativo surge a partir del creciente del fenómeno de migración de ciudadanos venezolanos a Colombia y otros países de la región, tomando como epicentro de su análisis psicosocial a la ciudad de San José de Cúcuta que por su ubicación en la línea fronteriza colombo-venezolana constituye el principal paso terrestre de ciudadanos venezolanos fuera de su nación, buscando profundizar acerca de las secuelas psicológicas de este fenómeno, donde según los distintos medios de comunicación, la alteración del sueño, la mala alimentación, la violencia y la explotación son factores desencadenantes en las patologías mentales a raíz de esta problemática, puesto que muchos acampan en el primer lugar que les permitan o duermen a la intemperie en estado de alerta, asimismo, la falta la comida, exponerse constantemente a episodios violentos dentro de su camino migratorio es evidente, donde todo esto contribuye de manera significativa a que las personas sean más susceptibles a desarrollar algún cuadro clínico correspondiente al trastorno depresivo mayor, trastorno de ansiedad generalizado, y en algunos casos, estrés postraumático.

Según el Ministerio de Relaciones Exteriores, en Colombia hasta septiembre de 2018 había 1.032.016 venezolanos, de los cuales 573.502 son regulares, es decir que tienen visa, cédula de extranjería, Permiso Especial de Permanencia (PEP) o están en el país dentro del tiempo de ley establecido. Otros 240.416 están en proceso de regularización, es decir, que se censaron en el Registro Administrativo de Migrantes Venezolanos (RAMV) y están en proceso de expedir el

PEP, asimismo, entre la población irregular, 137.718 venezolanos superaron el tiempo de permanencia que por ley se da (es decir 180 días) y 80.380 ingresaron por pasos no autorizados.

Es importante aclarar que el mayor incremento de venezolanos que viven en Colombia, según el informe, se presentó en los últimos dos años donde la cifra aumentó de 39.311 en 2016 a 184.087 en 2017 y 769.726 en 2018, coincidiendo con los años en los que se agudizó la crisis sociopolítica del vecino país con la llegada a la presidencia de Nicolás Maduro, sucesor de Hugo Chávez.

Por otra parte, una investigación liderada por el sociólogo y experto en migración venezolana, Iván de la Vega, profesor de la Universidad Simón Bolívar, realizada con colegas y alumnos del Laboratorio Internacional de Migraciones (LIM), revela que a nivel nacional la cifra de migrantes venezolanos asciende a 900.000 personas incluyendo los que tienen doble nacionalidad, que se calcula el equivalente a 1,8 % de la población de Colombia. No obstante, este artículo destaca que a pesar de la agudización de la crisis venezolana a partir del año 2016, el número de migrantes venezolanos en Colombia ha crecido en los últimos 20 años, como efecto de la llamada ‘revolución bolivariana’ y consecuente crisis social en ese país (El Tiempo, 2017).

Finalmente, es importante tener en cuenta que desde el año pasado, vivir en Venezuela se volvió una tarea casi imposible, debido a que el 87 % de los venezolanos se encuentran en la absoluta pobreza y el 71 % come solamente dos veces al día. Por otra parte, la inflación, según el Fondo Monetario Internacional, llegará al 1'000.000 % al final del año, y por último, la violencia está desbordada puesto que se han efectuado 89 asesinatos por cada 100.000 habitantes, y la escasez de medicina es de 80 %, según la Federación Farmacéutica, y es por esta razón que deciden migran al vecino país. (la Republica,2018).

Planteamiento del problema

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) estima que 2,3 millones de personas han salido de Venezuela, y de ellas, el 90 % busca llegar a algún país de la región, donde Colombia es el más afectado por la crisis del vecino país, debido a que tiene más población migrante venezolana y el único que no se puede desentender del problema, por ende, intenta asumir un liderazgo en la región para solucionar la creciente ola, implementando a través de la ONU un mecanismo de coordinación regional, para que, de esta manera, ayude a responder a un problema que debe recibir un tratamiento multilateral.

El gobierno colombiano, a diferencia de otros casos internacionales, ha mostrado benevolencia con los migrantes venezolanos, debido a que a mitad de año, el Ministerio de Salud y Protección social impulsó a las Instituciones Prestadoras de Salud y entes territoriales, a brindar atención a los migrantes y a realizar rápidamente su aseguramiento al sistema de salud, así como también situó las fuentes de financiación para la atención de urgencias, en el decreto 866 del mismo año.

Sin embargo, aún no existe un diagnóstico del proceso salud-enfermedad de esta población, y la implementación de las rutas de atención ha sido limitada en varios departamentos, desconociéndose cuáles son realmente los problemas y necesidades de esta población en términos de salud (Fernández y Luna, 2018), siendo relevante tener en cuenta que entre los años 2015 y 2016, se ha observado un incremento del 15% en el ingreso de venezolanos a Colombia, no obstante, muchos han ingresado irregularmente, y no se conocen sus condiciones socio-económicas más allá de diagnósticos aislados y de algunos reportes de la prensa.

No obstante, de acuerdo a la experiencia internacional, se puede presumir razonablemente el que los migrantes venezolanos enfrentan varios problemas de salud, entre ellos de salud mental, debido a que la atención por parte de los entes territoriales no ha sido de gran ayuda para esta población, donde la sintomatología presentada por cada uno se enfatiza en el estrés post-traumático, ansiedad por separación y duelo migratorio, síntomas que, de no ser tratados de la forma correcta, pueden traer consigo trastornos depresivos.

Finalmente, Colombia por su parte, ha estado abierta a acoger a los migrantes brindando posibilidades laborales, atendiendo problemas sociales, como son vivienda, alimentación, salud y educación, sin embargo, la dificultad que se presenta, es que políticas nacionales se ven afectadas a la hora de ser implementadas, ya que no solo se ve la necesidad de atender los problemas internos del país, sino que es necesario generar programas que permitan atender las necesidades de la población venezolana (Zúñiga, 2017), para contribuir al bienestar psicológico de las personas para la prevención de trastornos mentales.

Formulación del problema

¿Cuáles son las secuelas psicológicas de la migración de venezolanos a la ciudad de Cúcuta Norte De Santander?

Justificación

La migración es entendida como el desplazamiento de personas para hacer cambio de residencia desde su lugar de origen a otro de destino, atravesando algún límite geográfico que generalmente es una división política (Ruiz, 2002), cuyo objetivo radica en buscar mejores oportunidades para el mejoramiento de la calidad de vida, ya sea porque en su lugar de origen o

de establecimiento actual no existen tales oportunidades o porque no satisfacen todos sus criterios personales.

En ese mismo orden, Ludmila Borisovna Biriukova en su libro “Vivir un espacio. Movilidad geográfica de la población”, menciona que la decisión de migrar es el resultado de un cálculo racional en el cual cada individuo compara los costos de la migración con sus recompensas, es decir, que todo aquel que decida en un momento determinado migrar de su lugar de origen, debe que analizar todas y cada una de las opciones que tenga presente y saber el costo beneficio de la decisión que tome, implicando un movimiento en el que el lugar de partida y el punto de llegada no son inmutables ni seguros, por ende, es importante que la persona que decida abandonar o cambiar su lugar de procedencia debe estar consciente del proceso de asimilación al que se va a enfrentar y saber que en muchos casos no es nada sencillo adoptar nuevas formas de convivir y de desarrollarse en una sociedad distinta a la suya.

La llegada de miles de venezolanos y de colombianos, que habían vivido por décadas en Venezuela, no es un secreto en los últimos años, pero tal vez lo que todavía el país desconoce es la magnitud de este fenómeno social que ya se convirtió en la migración más alta de nuestra historia, puesto que desde hace tiempo, por razones políticas, han dejado su país de origen debido a las situaciones poco favorables que se han estado presentando a causa de las ideologías de su actual presidente que, a ojos internacionales, no son las pertinentes, debido a que se evidencia que el país vecino cada vez está peor y los únicos afectados son sus habitantes, quienes a raíz de esto, deciden abandonar sus casas para buscar un mejor futuro en el país vecino Colombia.

Por otra parte, según el diario el tiempo (2018), plantea que los venezolanos tengan que dejar su país, sus familias y enfrentarse a una dura carrera por sobrevivir en lugares ajenos como Cúcuta, además de problemáticas como la xenofobia y la discriminación están causando en estas familias una variedad de secuelas mentales que podrían quedar de por vida, o incluso, desencadenar en otras consecuencias más graves como estrés post-traumático, duelo migratorio y problemas de ansiedad por no saber a lo que se deben enfrentar en su nuevo lugar de residencia.

Al desarrollar el tipo de patologías mentales anteriormente mencionadas, estas disminuyen de manera considerable su calidad de vida, debido a que cualquier situación externa que se perpetúe en el tiempo y que comprometa la calidad de vida de las personas, causa sintomatología emocional al no poder encontrar un trabajo estable para suplir sus necesidades básicas y las de sus familiares.

La presencia de cientos de venezolanos en Colombia, ya es común en las diferentes ciudades, debido a su incremento, esta situación se ha generado por el Gobierno Venezolano, por ende, Robayo (2013) afirma que a llegada de cientos de miles de venezolanos a territorio colombiano en la última década ha dejado de ser una novedad para convertirse en un fenómeno social y económico en Colombia, debido a que la compleja situación política por la que está atravesando dicho país es la principal causa de una migración, que en su mayoría está compuesta por personas altamente calificadas, lo cual se han vinculado exitosamente en diversos sectores productivos.

Aunque esto último, sea positivo para nuestro país, también genera grandes interrogantes y algunos de difícil resolución, más aun, ante el incierto rumbo político que ha tomado Venezuela y que se ha acrecentado tras la muerte del presidente Chávez. Finalmente, es relevante destacar

que esta investigación es importante debido a que se pueden identificar las distintas secuelas psicológicas a causa de la migración a nuestro país, partiendo de que el número de venezolanos buscando trabajo en Colombia oscila entre 200.000 y 600.000; y la probabilidad de contratación puede ser del 20% o del 50%. Bajo el escenario de una tasa de contratación del 50%, nuestros cálculos sugieren que el aumento en la tasa de desempleo oscilaría entre 0.3 puntos porcentuales, según un reporte de RCN Radio.

Por lo expuesto anteriormente, es importante destacar que esta investigación es importante para la psicología, debido a que gracias a esto, se puede determinar las secuelas psicológicas de la migración de venezolanos desde su lugar de origen hasta un destino determinado, para que de esta manera, nosotros como psicólogos en formación, contribuyamos significativamente al mejoramiento de la calidad de vida de estas personas, desarrollando estrategias de afrontamiento para que la sintomatología presentada disminuya considerablemente, para que de esta manera, poder brindar las herramientas necesarias para que la salud mental de los migrantes que deciden cambiar su lugar de origen no se vea afectada.

Objetivos

Objetivo general

Analizar cuáles son las secuelas psicológicas de la migración de venezolanos a la ciudad de Cúcuta por medio de una entrevista semi-estructurada para la prevención y el mejoramiento de la calidad de vida.

Objetivos específicos

Identificar las características de la ansiedad y el estrés en migrantes

Describir las características de la depresión en la población venezolana residente en Cúcuta

Diseñar una estrategia informativa para mitigar las secuelas psicológicas que deja la migración, que contribuya el mejoramiento de la calidad de vida de los migrantes.

Estado del arte

En este trabajo investigativo se revisaron diferentes estudios que se trabajaron tanto en otros países y en ámbito nacional y local, después de hacer una revisión minuciosa se tomaron como base los siguientes:

Internacional

La investigación realizada por Cerja, Lira y Fernández, (2014) en México llamada Salud y enfermedad en los migrantes internacionales México-Estados Unidos tuvo como propósito identificar los problemas de salud que se presenta en la población que está dentro del proceso del fenómeno migratorio en estos países, aquellos que emigran de manera estacional o permanente y los que participan quedándose en la comunidad de origen, desde cada uno de los momentos por los que atraviesan, de la partida, durante el traslado y a la llegada, así como los riesgos a lo que se enfrentan, las causas y las principales enfermedades que padecen.

Respecto a la metodología, esta investigación se centró en la revisión documental, con la intención de brindar un panorama acerca de las necesidades que experimentan los migrantes y con esto, diseñar estrategias orientadas a disminuir las problemáticas de salud, al desarrollo de programas de intervención que favorezcan la salud y estrategias para prevenir la enfermedad, concluyendo que se puede observar que de acuerdo al momento del proceso migratorio en el que se detengan a analizar las problemáticas que tener en la salud, se puede identificar consecuencias físicas y psicológicas para las personas que participan en el proceso del fenómeno migratorio y que requieren una atención especializada.

Por lo anterior, es importante la creación de políticas de salud reglamentarias que favorezcan a esta población de acuerdo a sus necesidades y características específicas, que sean justas, equitativas, no discriminen, de fácil acceso y enfocadas a incrementar el bienestar psicosocial y físico, por lo que tienen que existir un esfuerzo en común por parte de las naciones y de los profesionales de la salud para atender el fenómeno y que así se logren disminuir los riesgos por los que atraviesan y las consecuencias que padecen las personas participes de la migración en su salud física y psicológico. Este autor es tenido en cuenta para esta investigación debido a que gracias a sus aportes, se pueden determinar las secuelas psicológicas que causa la migración en otros países, para hacer una comparación de las mismas.

De acuerdo con Torres y Naranjo (2019) en migración venezolana en Riobamba: proceso de asimilación y adaptación de los migrantes venezolanos a la ciudad de Riobamba Ecuador, intenta estudiar el impacto de la migración venezolana en este país, para ello, se enfocaron en el aspecto socio-cultural de los migrantes venezolanos, poniendo énfasis en conocer si han transitado por los procesos de adaptación a través del uso contextual de varias teorías de asimilación. Una vez culminada con el proceso de recolección de los datos acerca de la migración venezolana, se pudo determinar que la gran mayoría de los migrantes venezolanos se han adaptado a las formas culturales de la ciudad.

Esta investigación se llevó a cabo por medio de enfoque cualitativo, por ello se utilizó las siguientes técnicas de recolección de información: entrevistas (semiestructuradas), como instrumento la guía de entrevistas y el método biográfico, a partir de las entrevistas, con la finalidad de extraer elementos importantes de los entrevistado, de tal manera que se pudo obtener una serie de conclusiones y resultados eficaces, a fin de comprobar si es que

realmente los migrantes venezolanos siguen un proceso de asimilación y adaptación durante su estadía en la ciudad de Riobamba.

Acá se identificó que las principales causas de la migración venezolana a la ciudad de Riobamba, gracias a las diversas herramientas empleadas para la obtención de datos y también por la colaboración de los migrantes, quienes manifestaron 4 elementos muy importantes que consideran que son las causantes de la migración masiva de venezolanos al exterior tales como: crisis económica, crisis en la salud, escasez de alimentos y por último la inseguridad, elementos que los migrantes venezolanos consideran imprescindible dentro de una sociedad.

Es por ello que se puede concluir que el factor o elemento que ha provocado la masiva migración radica en el factor netamente económico por el hecho de que es un activo que sirve para la adquisición de productos de primera necesidad. Este autor es tomado como referencia debido a la importancia de su investigación con la población venezolana, urbe abordada para nuestra intervención.

Finalmente, Vilar, y Eibenschutz (2007), desarrollaron un artículo investigativo de un tema que no le dan el interés que corresponde, tal como lo es la migración y salud mental: un problema emergente de salud pública, debido a que este tema de la migración ha aumentado en el último tiempo debido a las consecuencias socioeconómicas de los diferentes países del sur ya que esto trae el empobrecimiento extremo a sus pobladores y las consecuencias que esta misma situación provoca en la salud mental tanto de los migrantes como de sus familias las cuales se quedan en su país de origen, lo que se busca con esta investigación es el estudiar a los diferentes grupos de migrantes y así ver las perspectivas de su salud mental desde el momento que sale de su país de origen (México) hasta su desarrollo en el país receptor como lo es (España).

La metodología se basó en datos de fuentes secundarias, artículos publicados y estadísticas nacionales sociodemográficas y de salud mental, los que fueron reinterpretados a la luz de las ciencias sociales, la medicina social y la salud colectiva. Para esto los investigadores se apoyaron en fuentes secundarias como lo son artículos, estadísticas sociodemográficas nacionales y de salud mental por otra parte todas estas herramientas fueron revisadas e interpretativas desde la ciencias sociales y salud colectiva dando así un validez a este trabajo investigativo. Este autor es importante tenerlo en cuenta, debido a que hace un paralelo entre lo que es la migración y salud mental, debido a que se está convirtiendo en un problema de salud pública, a raíz de las secuelas psicológicas que trae la migración.

Nacional

Aguado (2018), en su estudio empleabilidad de migrantes Venezolanos en el mercado laboral en Cali tiene como propósito analizar la empleabilidad de los migrantes venezolanos en el mercado laboral de dicha ciudad, donde los objetivos específicos que persigue este trabajo radican en indagar sobre las percepciones de los migrantes venezolanos frente al mercado laboral en la ciudad de Santiago de Cali, para que posterior a esto, analizar las competencias laborales de tres migrantes venezolanos a la luz de los tres saberes (hacer, conocer y ser).

En cuanto al tipo de investigación se tiene en cuenta que es cualitativa, la técnica de estudio fue el análisis de contenido de Bardin y la población son tres migrantes venezolanos de la ciudad de Cali con edades comprendidas entre 18 y 35 años. En relación a los resultados se obtuvo un 56% para la categoría macro empleabilidad y un 44% para la segunda categoría macro Migración. Se concluye que las razones más importantes para la migración son las económico-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. En cuanto a los alcances y limitaciones se encontró que no existen muchos estudios documentos sobre la migración de extranjeros a Colombia, lo que hace que sea un estudio de carácter exploratorio.

Asimismo, se recomienda realizar estudios en relación a la discriminación de migrantes en Colombia, porque se debe tener en cuenta que este país nunca había sido atractivo para los extranjeros y por lo anterior, todos los temas relacionados con la migración están inexplorados, para que contribuya a la comprensión de uno más los fenómenos sociales que de esta presentando actualmente, para que de esta manera, poder dar soluciones a las problemáticas que se avecinen. Esta investigación es tomada en cuenta debido al desempleo que se ve reflejado en la población venezolana en Cúcuta, situación que los desestabiliza mentalmente al no tener como cubrir las necesidades de su familia.

Por otro lado, Murillo y Salazar (2018), en factores psicosociales relacionados con la intención migratoria externa de colombianos residentes en varios municipios vallecaucanos buscan la posibilidad de estudiar la relación entre las variables psicosociales satisfacción con la vida, importancia del vínculo familiar, identidad nacional, importancia del dinero y apertura al cambio y la intención migratoria externa de colombianos residentes en varios municipios del Valle del Cauca para identificar cuáles son las mayores predictores de la intención migratoria.

Con respecto a la metodología cuantitativa-correlacional e intención predictiva, con 969 participantes seleccionados de manera no probabilística mediante la técnica bola de nieve, en la que contactos personales e institucionales iniciales condujeron al resto. Allí indicaron que un porcentaje significativo de los participantes manifestaron intención de emigrar y mostraron una

relación negativa y significativa de las variables satisfacción con la vida, importancia del vínculo familiar e identidad nacional con la intención migratoria, así como una relación positiva y significativa de las variables apertura al cambio e importancia del dinero con la misma intención migratoria.

Asimismo, la identidad nacional emergió como el mayor predictor negativo y la apertura al cambio como el mayor predictor positivo de la intención migratoria, concluyendo que la intención migratoria es un fenómeno multivariado en el que los factores psicológicos juegan un importante papel. Esta investigación es de suma importancia tenerla en cuenta ya que gracias a esto, se puede evidenciar el impacto social de la población venezolana en otros departamentos del país.

Para terminar, En el año (2008), Rodríguez publicó un artículo en la revista mexicana Scielo que lleva como nombre variación estacional de la mortalidad por homicidio en Colombia, 1985 a 2001 en el cual da importancia a un tema que ha afectado a Colombia durante su historia, teniendo como puntos críticos los años 80 e inicios de los 90 donde el promedio de asesinatos era 8 de cada 10.000 colombianos, es por tal motivo que se da interés a esta problemática, con respecto a la metodología, se estudiaron las defunciones por homicidio ocurridas durante el período entre enero de 1985 y diciembre de 2001.

Con ayuda del programa SSS1 se efectuó un análisis de series temporales, mediante procedimientos iterativos de construcción de modelos ARIM, lo que se buscaba con este artículo investigativo es el analizar los diferentes casos presentados en el país apoyándose en información de las bases de datos del Dane dando como resultado los índices mensuales de homicidios el cual arrojó 5.26 por 100,000 (mínimo, 2.41 en abril de 1985 y máximo, 8.67 en diciembre de

1992 es por esto que según estos resultados los investigadores a partir de esta experiencia se podría utilizar y promulgar diferentes políticas públicas y el desarrollar programas de prevención y control de esta problemática que ha sido un punto crítico en Colombia.

Es por ello que en la ciudad de Cúcuta se han aumentado los índices de homicidios esta investigación apoya el desarrollo del cuerpo del trabajo ya que se evidencia el homicidio como una problemática que se le debe dar la importancia a adecuada y con la llegada de los venezolanos se ha potencializado dicho conflicto social en la frontera. Este autor es tomado en cuenta, debido a la tasa de suicidio de población venezolana en Colombia, situación que se da a partir de la sintomatología correspondiente a la depresión mayor.

Local

Carreño (2015), en Refugiados Colombianos en Venezuela: quince años en búsqueda de protección pretende comprender la situación de los refugiados en este país, debido a que han llegado cerca de 200.000 refugiados durante los últimos 15 años, de los cuales más del 95% son colombianos. De acuerdo con su Constitución la República Bolivariana de Venezuela de 1999 se "reconoce y garantiza el derecho de asilo y refugio", sin embargo solo el 3% (5.210) de las personas con necesidad de protección internacional son reconocidas como refugiados.

Este artículo explora las causas de este fenómeno y plantea recomendaciones a los gobiernos involucrados para mejorar las condiciones de vida de los refugiados. La metodología implementada es cualitativa y se realizó a partir de fuentes documentales por medio de una revisión de las políticas públicas enfocadas en atender a esta población e investigaciones de caracterización de la misma.

El estudio aborda el contexto colombiano, la historia de la movilidad de colombianos a Venezuela, las condiciones de refugio en este país, la situación jurídica, el proceso de refugio, la alternativa de la naturalización, la discriminación y el acceso de los refugiados a servicios básicos. Esta investigación es tomada en cuenta debido a la importancia de comprender la situación por la que han tenido que pasar la población que decide probar suerte en un país distinto al suyo, y las consecuencias negativas que ha arraigado el haber tomado esa decisión.

Por otra parte, (Naranjo, 2015), en el nexo migración-desplazamiento-asilo en el orden fronterizo de las cosas. Una propuesta analítica constata las evidencias empíricas de la multiplicación de patrones y ciclos migratorios complejos cuya característica es la mezcla entre categorías de migrantes, son la expresión de la tendencia de los movimientos migratorios desde el llamado Sur global hacia el Norte global a manifestarse como migración forzada, en especial desde el fin de la Guerra fría.

Asumir el reconocimiento de los nexos entre tipos de migración y de los diferentes posicionamientos de las personas, plantea retos de conceptualización en torno a las continuidades entre procesos migratorios, en la perspectiva de superar dualismos teóricos y metodológicos que analizan estas tipologías de manera separada. A partir de la idea de que el fenómeno y las conexiones entre el movimiento de personas, el régimen internacional de los refugiados y el estudio de los desplazamientos han ocurrido bajo el orden nacional de las cosas, y que este mismo parámetro ha inspirado los estudios en las Ciencias Sociales, hacemos una propuesta analítica diferente para explicar el nexo migración desplazamiento-asilo en el marco del régimen de fronteras, y así avanzar en el desvelamiento del orden fronterizo de las cosas.

Finalmente, Ramírez (2017), en migración de Venezolanos en el Periodo 2016-2017: Una mirada desde los derechos humanos vs el marco jurídico migratorio en Colombia frente a los asentamientos humanos en la zona fronteriza presenta un análisis descriptivo de la situación a la que se está enfrentando el estado colombiano con la migración masiva de ciudadanos venezolanos hacia Colombia en búsqueda de mejorar o recuperar sus condiciones básicas de vida, que han perdido en su país natal, como consecuencia de la inestabilidad política y económica que se viene presentado desde hace una década en este país.

Este análisis de tipo monográfico tuvo como enfoque analizar el proceso de migración de venezolanos hacia Colombia desde una mirada de los derechos humanos Vs el marco jurídico de migración en Colombia, y para lograrlo se abordaron en el análisis central tres aspectos: conocimiento y descripción de la situación migratoria de venezolanos en Colombia, determinación de los Impactos colaterales de la movilización de venezolanos hacia Colombia y Análisis de las soluciones humanitarias y legales creadas para enfrentar el proceso migratorio masivo de venezolanos hacia Colombia por parte del estado colombiano.

Ante la pregunta de investigación planteada como base de análisis e interpretación ¿Que debe prevalecer en la situación de los migrantes venezolanos que se ubican en la zona fronteriza: la regulación jurídica colombiana en materia de control de extranjeros o el concepto de humanitarismo de los derechos humanos?, se pudo concluir a través del análisis de los acontecimiento descritos y los datos encontrados en la revisión de fuentes secundarias que ante el hecho de que la presencia de venezolanos en Colombia es inevitable, el gobierno nacional ha asumido una posición conciliadora entre las aplicación estricta de la ley frente a la estadía de extranjeros en el país y la adopción de excepciones legales de carácter humanitario para los

ciudadanos venezolanos que han emigrado a Colombia huyendo de la difícil situación política y humanitaria de ese país.

Por ende, esta investigación es tomada en cuenta por la situación frente a la pregunta de análisis se resume en que la oleada de venezolanos en el periodo 2016-2017 ha generado una verdadera crisis humanitaria, hecho que implica la presencia de gran número de personas y familias que buscan ayuda urgente y asistencia en materia de salud educación y empleo, entre otros. Hecho que representa una carga para el estado colombiano, y para hacerle frente se debe apelar a la solidaridad y disponer de recursos específicos desde el gobierno nacional sin afectar los débiles presupuestos de los Departamentos y Municipios fronterizos.

Marco teórico

Se hace ineludible establecer los aspectos teóricos con el fin de demostrar el estudio a realizar, por este motivo, esta parte de la investigación se plasma un breve recorrido por la historia referida al tema en estudio, lo que ayudará a orientar la búsqueda y conceptualizar los términos a ser manejados con mayor facilidad. A modo de contextualización, se puede percibir que el conflicto social originado por las migraciones o desplazamiento de personas de un país a otro, en el transcurso del tiempo ha presentado cambios sustanciales originados por razones sociales o políticas e inclusive psicológicas las cuales motivan a las personas a realizar este tránsito o circulación entre países.

Para la explicación de este tipo de estudios se ha utilizado disciplinas como la economía, la sociología o la geografía, por lo que se considera que la mayoría de estas teorías inicialmente no explican adecuadamente la migración, por lo que se plantea entonces que no existe una teoría específica de migración, por ser un tema por demás amplio, con diferentes matices para que una

única teoría la explique. En el caso de esta investigación se tomará en cuenta el área de los problemas psicosociales o sus consecuencias en la ciudad de San José de Cúcuta y su relación directa con la migración venezolana hacia la mencionada ciudad.

Capítulo I

Conflicto

Jades (2002) resalta el conflicto como la esencia de un fenómeno de incompatibilidad entre personas o grupos y hacen referencia tanto a los aspectos estructurales como a las personas, es decir, cuando se presenta cualquier tipo de actividad incompatible y es sumamente que se genere una solución en la que se vea beneficiada todas las partes, sin dejar de lado que los conflictos siempre van a existir., es decir, es un fenómeno natural en toda la sociedad, es decir, se trata de un hecho consustancial a la vida en sociedad. (García, 2008).

Por otra parte, Hugh, Ramsbitham & Woodhouse (1991), plantean que el conflicto es una situación inherente a cualquier sociedad, y que surge porque los integrantes tienen intereses y metas diversas que con frecuencia se oponen a los de los demás o por cambios de actitudes o tradiciones que se contraponen a los existentes, pero que puede cambiar ya que depende de las actitudes de las partes involucradas, persistiendo en los factores sociales que motivan la forma cómo evoluciona la sociedad. Surgen en el desarrollo de acciones incompatibles, de sensaciones diferentes; responden a un estado emotivo que produce tensiones, frustraciones; corresponden a la diferencia entre conductas, la interacción social, familiar o personal (Fuquen, 2003).

Finalmente, según la revista Color-abc (2007), existen distintas definiciones para conflicto social que plantea cada autor, donde se encuentran los siguientes:

Lewis Coser: “El conflicto social es una lucha con respecto a valores y derechos sobre estatus, poderes y recursos escasos; lucha en la cual el propósito es neutralizar, dañar o eliminar a los rivales.

Max Weber: “Es un tipo especial de relación social, en la que la acción implicada se reduce intencionalmente a mantener la voluntad del actor contra la resistencia de la otra parte, lo que supone un esfuerzo deliberado y consciente de oponerse, resistir y coartar la voluntad de otros, a fin de perjudicar o eliminar al rival.

Georg Simmel: “Es una forma de ‘asociación’, ya que el conflicto tiene como finalidad la solución de dualismos divergentes, y es un modo de alcanzar cierta unidad, incluso mediante la aniquilación de una de las partes en conflicto”. Joseph Fichter: “Es la forma de interacción por la que dos o más personas tratan de excluirse mutuamente, bien sea aniquilando una parte a la otra o bien reduciéndola a la inacción.

Así pues, los conflictos persisten en los factores sociales que motivan la forma como evoluciona la sociedad, surgiendo en el desarrollo de acciones incompatibles, de sensaciones diferentes; responden a un estado emotivo que produce tensiones, frustraciones; corresponden a la diferencia entre conductas, la interacción social, familiar o personal (Fuquen, 2003). En Colombia, como en la sociedad en general, el conflicto es inevitable a la condición y al estado natural del ser humano; sin embargo, la realidad ha demostrado que la convivencia es cada vez más compleja.

La problemática ha desbordado la capacidad de respuesta y de manejo de los mecanismos tradicionales para manejarlo, por lo cual es necesario afrontarlo desde una perspectiva positiva como una oportunidad de aprendizaje; como un reto y un desafío intelectual y emocional que

refleje experiencias positivas y se conviertan en un motor de desarrollo que permitan asumir y enfrentar un proceso continuo de construcción y reconstrucción del tejido social desde la teoría no-violenta que motive al cambio.

Conflicto social

Según la agencia de naciones unidas cuando se habla conflicto se refiere no solo a los conflictos armados, sino a otras clases de conflictos que aunque no utilizan armas pueden conllevar a la violencia, trayendo consigo efectos negativos para la población, por ende, la palabra conflicto implica una falta de acuerdo entre dos o más personas, pero cuando esa falta de acuerdos persiste en el tiempo afecta un grupo grande de individuos o hace que varios grupos sociales se enfrenten y es allí cuando se habla de conflicto social.

En algunos casos, los conflictos sociales comienzan de manera pacífica, pero cuando se extienden en el tiempo pueden tener consecuencias desfavorecedoras, tales como el desplazamiento de miles de personas que temen por su vida (Canan, 2018), por tal motivo, se estima que es un problema de gran complejidad en el cual intervienen grupos sociales, institucionales o el gobierno. Algunas luchas son por creencias, valores, recursos escasos, necesidades, mejor calidad de vida, entre muchas otras, una parte desea erradicar a la otra para lograr sus propios intereses, afectando la estructura de la sociedad.

Causas

Las situaciones sociales generadas por las migraciones son difíciles y complejas, especialmente en los momentos actuales, por ende, hay que tener en cuenta que casi seis de cada diez migrantes residen en países calificados como de alto nivel, cuya principal contradicción

social de las migraciones es su impacto sobre la etnicidad de las sociedades receptoras. Por lo anterior, (León, 2005), plantea que las principales causas de las migraciones son:

Causas políticas: Referidas a las causas provenientes de las crisis políticas que suelen presentarse en ciertos países. Muchas personas que temen a la persecución y venganza políticas abandonan un país para residenciarse en otro o, al menos, intentan abandonarlo, aunque a menudo pueden llegar inclusive a perder la vida cuando se trata de regímenes totalitarios.

Cuando las personas emigran por persecuciones políticas en su propio país se habla de exiliados políticos, como sucedió en el caso de los españoles que huían de la persecución del gobierno franquista después de la Guerra Civil española. En Venezuela se produjo en diversas ocasiones el mismo proceso de exilio, pero en sentido inverso a la migración de los exiliados españoles y de otros países: el caso de Andrés Eloy Blanco podría señalarse como ejemplo.

Causas culturales: La base cultural de una determinada población o comunidad es un elemento muy primordial a la hora de decidir a qué país o lugar se va a emigrar. La cultura (religión, idioma, tradiciones, costumbres, entre otras.) tiene mucho peso en la decisión; así como las posibilidades educativas son también muy importantes a la hora de decidir las migraciones de un lugar a otro, hasta el punto de que, en el éxodo rural, este factor ha sido determinante, ya que los que emigran del medio rural al urbano suelen ser adultos jóvenes, quienes tienen y quieren mayores probabilidades educativas para sus hijos pequeños.

Causas socioeconómicas: Resultan ser las causas fundamentales en cualquier evolución migratorias, de hecho, existe una relación directa entre desarrollo socioeconómico y la migración y por ende, entre subdesarrollo y emigración, debido a que gran parte de las personas que emigran lo hacen por razones económicas, en demanda de un mejor nivel de vida.

Causas familiares: Los lazos familiares también resultan un agente significativo en la toma de decisión a emigrar, sobre todo, en la actualidad, ya que cualquier emigrante de algún país subdesarrollado, necesita de mucha ayuda para establecerse en otro país de mayor desarrollo económico.

Causas bélicas y otros conflictos internacionales: Constituyen un indiscutible motivo de migración forzada, que ha dado origen a desplazamientos masivos de la población, huyendo del exterminio o de la persecución del país o ejército vencedor. La Segunda Guerra Mundial en Europa (y también en Asia), así como guerras posteriores en África (Biafra, Uganda, Somalia, Sudán, entre otras.) y en otras partes del mundo, han dado origen a enormes desplazamientos de la población o, como podemos decir también, migraciones forzadas.

Catástrofes generalizadas: Los efectos de grandes terremotos, inundaciones, sequías prolongadas, ciclones, tsunamis, epidemias y otras catástrofes tanto naturales como sociales (o una combinación de ambas, que es mucho más frecuente) han ocasionado grandes desplazamientos de seres humanos (también podríamos considerarlos como migraciones forzadas) durante todas las épocas, pero que se han venido agravando en los últimos tiempos por el crecimiento de la población y la ocupación de áreas de mayor riesgo de ocurrencia de esas catástrofes.

Este panorama hace que sea muy difícil, si no imposible, discriminar entre las causas de las migraciones debidas a catástrofes naturales de las de otro tipo. Un terremoto de escasa intensidad, por ejemplo, puede ser muy destructivo en áreas subdesarrolladas con viviendas precarias y sin una organización social y económica importante; mientras que en otros países más desarrollados y culturalmente más avanzados, otro terremoto de la misma intensidad puede

tener casi ninguna consecuencia negativa en materia de la infraestructura del país y de la pérdida de vidas.

Conflicto social venezolano

La problemática que se está viviendo en la frontera y sus prolongaciones, a razón del desgaste de los derechos de las personas migrantes se está haciendo más visible y amenaza la cooperación migratoria levantando dificultades en la construcción de una legítima agenda migratoria multilateral.

De acuerdo con la información al 14 de junio de 2018, después de dos meses de censo a los venezolanos que se encontraban de manera irregular en nuestro país este llega a un número de 442.462 personas de las cuales 219.799 son mujeres, 222.330 son hombres y 333 se identifican como transgénero. Este balance del registro administrativo de migrantes venezolanos en Colombia (RAMV) fue entregado por Felipe Muñoz, gerente de la frontera con Venezuela, Carlos Ivan Márquez, director de la unidad nacional para la gestión del riesgo de desastres; y el director de migración Colombia Christian Kruger. Aunque este número de venezolanos censados sea por debajo de lo que corresponde realmente pues no todos acudieron a censarse

Según el informe final el Norte de Santander es el departamento en el que más se concentra la población venezolana en Colombia con 82.286 personas un 18.6% de un total nacional de 442.462 personas, algunos municipios del Norte de Santander como villa del rosario; alcanza a un cuarto de la población, el número de migrantes venezolanos es del 23% del total de habitantes.

La crisis social, el modelo económico, la caída del precio del petróleo, el desabasto, la deuda externa, el contrabando, la recesión, la salida de inversión y la falta de credibilidad son algunos

de las constantes que han tenido un trágico e insostenible resultado en Venezuela. La nacionalización de empresas, la fijación y el control cambiario, la centralización del manejo de la hacienda pública, son algunas de las características del modelo económico venezolano que llegó al punto de ser insostenible.

Colombia y Venezuela comparten una frontera de 2.219 kilómetros y durante la últimas dos décadas los cierres de frontera se convirtieron en un suceso frecuente (Belandria, 2016), donde el conflicto social colombo venezolano data desde la época del presidente Hugo Chávez cuando en el año 2005 ambos mandatarios empiezan a llamar a los embajadores a frecuentes reuniones y suspenden relaciones en tres oportunidades, la última de estas crisis ocurrió en agosto de 2009, cuando Chávez ordenó incluso la ruptura del intercambio comercial por estar en desacuerdo con la firma, por parte de Bogotá, de un acuerdo que permite al Ejército de EE UU utilizar bases militares colombianas.

La frontera colombo-venezolana ha sido un escenario de distintos disturbios durante las últimas 2 décadas: alertas, cierres, bloqueos, incursiones de guerrillas y paramilitares como también de organismos de seguridad de los Estados, por ende, mediante la etiqueta de “socialismo del siglo XXI”, Chávez tenía la finalidad de exportar su modelo revolucionario a otros países de América Latina”. Pero los gobiernos colombianos de centro-derecha fueron un contradictor importante para Chávez en la región.

Los momentos de mayor tensión se vivieron entre Chávez y Uribe (2002-2010). Cuando llegó al poder Santos, el candidato de Uribe, sorprendió a todos con una posición conciliadora (llamó a Chávez su “nuevo mejor amigo”) que al menos oficialmente se había mantenido desde

entonces. Y sin embargo se dieron menos cierres de frontera en la época de tensiones entre Chávez y Uribe que en el período de “cordialidad” entre Maduro y Santos

Entre el 2005 y el 2016 la frontera colombo-venezolana fue cerrada 14 veces y fueron muchas veces más en los años siguientes; pero fue el 19 de agosto del 2015 cuando el presidente Nicolás Maduro anuncia el cierre definitivo de la frontera y deporta más de 1.500 personas de nacionalidad colombiana el mandatario venezolano cierra frontera diciendo que lo hace con el fin de detener a los autores del hecho ocurrido en el estado Táchira donde fueron emboscados unos militares quienes perdieron la vida en ese suceso, siendo el segundo hecho ocurrido en suelo tachirense según los mandatarios del vecino país.

Para la fecha Colombia había ordenado 6 veces el cierre de frontera, con una duración total de seis días. Estos cierres correspondieron a medidas de seguridad previas a jornadas electorales y fueron anunciados con antelación. Por su parte Venezuela había ordenado 8 veces el cierre, por un total de 520 días (hasta el 1 de julio del 2016). Estos cierres tienen una duración variable y no son anunciados previamente, aunque en algunas ocasiones han sido divulgados por las autoridades locales, por los medios o a través de las redes sociales.

Con el cierre de frontera se vieron afectadas muchas familias debido a que se vieron forzadas a regresar a suelo colombiano y en su gran mayoría fueron fraccionadas según la ONU, Venezuela deportó a por lo menos 1.532 colombianos, y otros 18.377 regresaron por miedo a ser expulsados. Motivo por el cual, Colombia hizo la denuncia de “un drama humanitario” que se vio agravado por violaciones de los derechos humanos por parte de las autoridades venezolanas. Por su parte, Caracas rechazó ese señalamiento, así como otras denuncias colombianas –avaladas

por la OEA– las cuales demostraban que hubo expulsiones que separaron a las familias, especialmente a los niños de sus padres.

Los principales lugares de entrada son Cúcuta, la región de Arauca y también la salida por el departamento de la Guajira, en el norte del país. De acuerdo a la Cruz Roja, cerca de un millón de venezolanos ha llegado a Colombia en los últimos cuatro años. Las ciudades de Pasto y Mocoa, en el sur de Colombia y fronteras con Ecuador, también reciben gran cantidad de venezolanos que buscan su ruta hacia otros países. El líder de la oficina de Migración Colombia mencionó que 381.000 venezolanos se encuentran con permisos para permanecer en el país y detalló que un poco más de 442.000 están identificados como irregulares, ya que entraron por trochas, de acuerdo con un censo que organizó el Gobierno durante el primer semestre de 2018.

Las poblaciones en Colombia donde se encuentra la mayor cantidad de venezolanos es Bogotá, con el 23,5%; el departamento de Guajira, con el 11,7%, y el departamento de Norte de Santander, con el 11,4%.

Por otra parte, Krüger Sarmiento detalló que 40.621 venezolanos ingresan a diario a Colombia por pasos fronterizos, con la Tarjeta de Movilidad Fronteriza (TMF), de los cuales 36.638 regresan a su país. El directivo añadió que entre quienes no vuelven a Venezuela casi el 60% sale por el sur del territorio colombiano para dirigirse a naciones como Perú, Ecuador, Chile y Argentina, donde la TMF les permite a sus portadores de Venezuela cruzar la frontera por siete días para abastecerse con productos básicos escasos en su país, como alimentos y medicinas.

Migración Colombia indicó que el Gobierno trabaja en la expedición de un decreto para regularizar a los venezolanos que lo necesitan, mediante un permiso especial, y en estrategias para incorporar a los migrantes en la vida productiva del país. Hay que acotar que este permiso

se les dio a aquellas personas que cuentan con su pasaporte y un puesto de Control Migratorio habilitado y que los venezolanos para obtener este permiso, no podían tener antecedentes judiciales y tampoco medidas de expulsión o deportación vigente.

Según el analista colombiano Leoncio Guzmán Rodríguez, el PEP “va a ayudar a normalizar el estatus de trabajo de los venezolanos que ya vienen trabajando con distintos empresarios colombianos, porque al tener un documento legal de permanencia en Colombia, no va a ser tan fácil que el empleador trate de contratarlos en condiciones inferiores a las que normalmente considera la legislación colombiana” (Alzate, 2017), teniendo en cuenta que una gran parte de venezolanos que se encuentran en Colombia están distribuidos entre los que han legalizado su situación migratoria y los que tienen un tiempo definido para permanecer en el territorio nacional y son portadores de visa.

Capítulo II

Migración

La migración, como la mayoría de los acontecimientos de la vida, posee, junto a una serie de ventajas, de beneficios (como el acceso a nuevas oportunidades vitales y horizontes), un conjunto de dificultades de tensiones, de situaciones de esfuerzo. La migración tendría una parte problemática, un lado oscuro, al que se denomina estrés o duelo migratorio. Desde esta perspectiva, es importante reseñar que no es adecuado plantear la ecuación migración igual a duelo migratorio, ya que supondría negar la existencia de toda una serie de aspectos positivos en la migración, la existencia de beneficios.

La migración es muchas veces más una solución que un problema. Pero es una solución que encierra, a su vez, su parte de problema. Sin embargo, tal como señalaremos, el duelo migratorio

es un duelo complejo y, en bastantes momentos, difícil, sobre todo si las circunstancias personales o sociales del migrante son problemáticas hasta el punto que pueden llegar a desestructurar al sujeto.

Por otra parte, la migración es un fenómeno que se remonta a la prehistoria, sin embargo, en la relación internacional es hasta después de la Segunda Guerra Mundial cuando se presenta como un problema que amenaza la soberanía, la seguridad nacional, el orden, la estabilidad y la economía de los países. Razón por la que el constante incremento de flujo migratorio a nivel mundial ha obligado a la creación de controles legales, las cuales han originado consecuencias políticas entre algunos países.

Al realizar el análisis del proceso de las migraciones este denomina a todo desplazamiento de la población (humana o animal) que se produce desde un lugar de origen a otro destino y lleva consigo un cambio de la residencia habitual en el caso de las personas o del hábitat en el caso de las especies animales migratorias. De acuerdo con lo anterior existirán dos tipos de migraciones: migraciones humanas y animales. Las migraciones de seres humanos se estudian tanto por la Demografía como por la Geografía de la población. Y las de especies animales se estudian en el campo de la Biología (Zoología), de la Biogeografía y en el de la Ecología.

El término migración tiene en este ámbito dos acepciones: una amplia, que incluye a todos los tipos de desplazamientos de los seres humanos, y otra, más restringida, que sólo toma en cuenta aquellos desplazamientos que involucran un cambio de residencia de quienes los realizan. Así, en su significado más amplio se incluirían también los movimientos pendulares de la población entre la vivienda y el lugar de trabajo, donde cualquier proceso migratorio implica dos conceptos:

Emigración: Es la salida de personas de un país, lugar o región, para establecerse en otro país, lugar o región. La emigración implica una estimación negativa del nivel de vida de una persona y de su entorno familiar y una percepción de que al establecerse en otra parte aumentarán sus perspectivas económicas, sociales o de otro tipo o, por lo menos, de que sus esperanzas de una vida mejor se harán efectivas en el futuro.

Migración: Llegada a un país de personas procedentes de otro país o lugar, en ese orden de ideas, Pullol (1990) la define como un conjunto de movimientos que tiene por objeto trasladar la residencia de las personas interesadas de un lugar de origen a otro de destino (citado por Martínez 2015). De acuerdo al criterio para estudiar las migraciones existen diversas clasificaciones. Echeverry estableció 2 tipos (Echeverry 2011 pág. 5) las migraciones definitivas que son los que se ejecutan con el propósito de quedarse para siempre en el lugar de destino y las migraciones temporales que se hacen con la intención de regresar en algún momento.

Esta clasificación está determinada por la duración también puede ser forzada cuando el individuo es precisado a migrar sin que le queden otras oportunidades. Según el destino existen 4 posibilidades de migración, las cuales son dadas en el mismo país:

- Migración campo a campo
- Migración campo a ciudad
- Migración ciudad a campo
- Migración ciudad a ciudad

Las migraciones externas son las que se producen fuera del país, generando problemas más intensos de adaptación y asimilación que las migraciones internas. Este tipo de migraciones

tienen como características común principal la búsqueda de mejores condiciones de vida y de trabajo; de acuerdo con las circunstancias se puede convertir en temporal o permanente.

Echeverry analiza la migración venezolana en Colombia a partir del gobierno de Hugo Chávez, identificando las causas de este fenómeno, en todo caso la causa más importante sigue siendo por factores económicos, aunque el autor sintetiza otras causas de los movimientos migratorios como lo son:

- Factores económicos
- Factores catastróficos
- Problemas humanos
- Problemas socio culturales

Teoría de la migración

Actualmente no hay una teoría coherente única de migración internacional sino solo un conjunto de teorías fragmentadas que han sido desarrolladas de forma aislada entre si y a veces, segmentadas por los límites propios de cada disciplina. Se ha propuesto una amplia variedad de modelos teóricos para explicar el porqué de los inicios de la migración internacional y a pesar de que cada uno de ellos trata el mismo tema emplean posturas, conceptos y marcos de referencia radicalmente diferentes.

Massey considera el enfoque de “la nueva teoría de economía de migración”, considerando las condiciones de una diversidad de mercados y no solo aquellas del mercado de trabajo, asumir el hecho de que tales teorías conceptualizan los procesos causales en tan diverso proceso de análisis (el individuo, familia, nacional e internacional) no significa asumir a priori, que sea

inherente incompatibles probablemente la teoría de migración internacional más antigua y mejor conocida fue desarrollada originalmente para explicar la migración laboral en los procesos de desarrollo económico (Leguis, 1954; Ranis y Fey 1961; Jarris y Todaro, 1970).

De acuerdo a la teoría de estos autores la migración internacional, así como su equivalente nacional, trae causa de las diferencias geográficas en la oferta y demanda de mano de obra, recientemente, una “nueva economía para la migración” ha surgido para cuestionar muchas de las asunciones y conclusiones de la teoría neoclásica.

Según Estark y Bloom, en 1985, fundamentaron que la decisión de migrar no se determina por una decisión de carácter individual, sino por unidades más amplias de lazos parentales (típicamente familias y hogares) en los que actúan colectivamente para maximizar las expectativas de ingresos.

Consecuencias

- Efectos psicológicos y mentales
- Envejecimiento de la población y aumento de la productividad en el lugar de origen
- Crecimiento económico del lugar de acogida
- Enriquecimiento o amenaza cultural en el lugar de llegada

Migración de venezolanos a Colombia

Para empezar a analizar el proceso de la migración venezolana a Colombia se debe tener en cuenta que este hace referencia a todo desplazamiento de la población (humana o animal) que se produce desde un lugar de origen a otro destino y lleva consigo un cambio de la residencia habitual en el caso de las personas o del hábitat en el caso de las especies animales migratorias.

De acuerdo con lo anterior se puede resaltar que la migración de venezolanos se ha generado desde la época en que el presidente Hugo Chávez rompió tratados con el gobierno del presidente de Colombia Alvaro Uribe.

Una vez más, el Gobierno de Venezuela rompió relaciones diplomáticas con Colombia y ordeno establecer un estado de "alerta máxima" en la frontera común, el presidente Hugo Chávez ni siquiera esperó a que terminara la sesión especial del Consejo de Seguridad de la Organización de Estados Americanos (OEA), en donde Bogotá mostró pruebas de la presencia en el vecino país de guerrilleros de las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (FARC) y del Ejército de Liberación Nacional (ELN), para anunciar su decisión el mandatario venezolano dijo desde el Palacio de Miraflores: "No nos queda, por dignidad, sino romper totalmente las relaciones diplomáticas con la hermana Colombia y eso me produce una lágrima en el corazón. Espero que se imponga la racionalidad en la Colombia que piensa". (PRIMERA, 2010)

Desde entonces ambos Gobiernos llamaron a consultas a sus embajadores y suspendió sus relaciones en distintas ocasiones, una de las crisis se presentó en agosto de 2009, cuando Chávez ordenó incluso la ruptura del intercambio comercial por estar en desacuerdo con la firma, por parte de Bogotá, de un acuerdo que permite al Ejército de EE UU utilizar bases militares colombianas, lo que desde esa fecha se fue convirtiendo en un problema que creció con el pasar de los años y lo que empeoró la manera de vivir de muchos colombianos y venezolanos llegando al punto de rupturas familiares, tratados de comercio y un sinnúmero de conflictos que en la actualidad se han visto reflejados en la ciudad de Cúcuta – norte de Santander. (PRIMERA, 2010)

El último cierre fue decretado por el gobierno del presidente Nicolás Maduro el 19 de agosto de 2015 y seguido de eso la expulsión de colombianos residentes en territorios fronterizos. Entre 2005 y 2016 la frontera entre Colombia y Venezuela fue cerrada 14 veces, de las cuales, Colombia ordeno 6 con una duración total de seis días, estos cierres correspondieron a medidas de seguridad previas a jornadas electorales y fueron anunciados con antelación por parte del gobierno colombiano. Mientras que por su parte Venezuela ordeno 8 veces el cierre fronterizo, por un total de 520 días (hasta el 1 de julio 2016).

Estos cierres tuvieron una duración variable y sin anunciados previos, aunque en algunas ocasiones fueron divulgados por las autoridades locales, por los medios o a través de las redes sociales, en el presente cuadro se muestra los cierres anteriormente mencionados: (Acuña, 2016). En la tabla 1 se evidencia los cierres de la frontera entre Venezuela y Colombia durante el mandato del fallecido presidente Hugo Chávez.

| <i>Fecha de inicio</i> | <i>Fecha de terminación</i> | <i>Lugar</i> | <i>Duración del cierre</i> | <i>País solicitante</i> | <i>Características</i> | <i>Justificación</i> |
|------------------------|-----------------------------|--|----------------------------|-------------------------|---|--|
| 15 de enero de 2005 | 15 de enero de 2005 | Frontera media | 90 minutos | Venezuela | Solo podían pasar los que tuvieran doble nacionalidad | Operativo para combatir el contrabando de gasolina |
| 2 de noviembre de 2009 | 3 de noviembre de 2009 | Frontera media | 1 día | Venezuela | Cerraron los Puentes Simón Bolívar, La Unión y Francisco de Paula Santander | Asesinato de dos miembros de la Guardia Venezolana |
| 14 de marzo de 2010 | 14 de marzo de 2010 | Todos los pasos terrestres y fluviales | 12 horas | Colombia | El gobierno nacional explicó que la decisión de cerrar los | Elecciones legislativas en Colombia |

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|--|----------|-----------|--------------------------------------|---|
| | | s | | | | puntos terrestres fronterizos estuvo motivada por la necesidad de hacer frente a eventuales delitos de traslado de votantes y doble votación. |
| 30 de mayo de 2010 | 30 de mayo de 2010 | Todos los pasos terrestres y fluviales | 12 horas | Colombia | | Elecciones presidenciales (primera vuelta) |
| 20 de junio de 2010 | 20 de junio de 2010 | Todos los pasos terrestres y fluviales | 12 horas | Colombia | Decreto 1729 del 19 de mayo de 2010 | Elecciones presidenciales (segunda vuelta) |
| 12 de diciembre de 2012 | 16 de diciembre de 2012 | - | 4 días | Venezuela | | Elecciones regionales |
| 9 de abril de 2013 | 14 de abril de 2013 | | 5 días | Venezuela | | Elecciones presidenciales |
| 2 de diciembre de 2013 | 9 de diciembre de 2013 | | 7 días | Venezuela | Cerraron los puentes internacionales | Elecciones municipales |
| 8 de marzo de 2014 | 9 de marzo de 2014 | Todos los pasos terrestres y fluviales | 36 horas | Colombia | | Elecciones legislativas |
| 24 de | 25 de | Todos | 36 horas | Colombia | Artículo 24 del | Elecciones |

| | | | | | | |
|----------------------|---------------------|--|-----------|-----------|---|--|
| mayo de 2014 | mayo de 2014 | los pasos terrestres y fluviales | | | Decreto del Ministerio de Interior 891 de 2014 | presidenciales (primera vuelta) |
| 14 de junio de 2014 | 15 de junio de 2014 | Todos los pasos terrestres y fluviales | 36 horas | Colombia | Artículo 24 del Decreto 891 de 2014 | Elecciones presidenciales (segunda vuelta) |
| 11 de agosto de 2014 | - | | 1 año | Venezuela | Cierre nocturno de frontera. Desde las 9:30 Pm hasta las 4.30am | Combatir el contrabando |
| 29 de julio de 2015 | 29 de julio de 2015 | | 5 horas | Venezuela | | Muerte de un colombiano, presuntamente a manos de la guardia venezolana |
| 19 de agosto de 2015 | | | Hasta hoy | Venezuela | Medida inicialmente por 72 horas | Dos militares venezolanos fueron heridos en enfrentamiento con contrabandistas |

Tabla 1: Cierres de la frontera Colombo-Venezolana

Estos cierres y el que a la actualidad no hay ningún tipo de vista de solución al cierre de frontera por parte del gobierno venezolano el cual causó una crisis humanitaria sin precedentes entre las dos naciones, sin embargo, en los últimos años bajo el gobierno del presidente Nicolás Maduro la situación ha llegado al grado de crisis humanitaria lo que llevo a millones de

venezolanos a migrar fuera de su país y sus zonas de confort a otras entidades como lo han sido Colombia, Ecuador, Perú, Chile, Argentina, Brasil, España y muchos países más del caribe y otros continentes.

Expertos internacionales como el director del Programa para la Región Andina, Norteamérica y el Caribe del Centro por la Justicia y el Derecho Internacional (Cejil), Francisco Quintana dice que el éxodo de venezolanos al resto de países de América puede llegar a los cuatro millones de personas a fines de este año, el abogado aseguró que las estimaciones que maneja su institución, en función a los datos recogidos por más de sesenta organizaciones de la sociedad civil, indican que actualmente 3 millones de venezolanos han huido de su país, a diferencia de los 2,3 millones que estima Naciones Unidas.

Las cifras estimadas por el Cejil junto a otras organizaciones como el Servicio Jesuita a Refugiados señalan que actualmente hay dos millones de venezolanos en Colombia, medio millón en Perú, otro medio millón en Ecuador, 120.000 en Argentina y unos 30.000 en República Dominicana, "Estamos hablando de que el 12 % de la población de Venezuela podría estar fuera del país este año. Con las medidas que ha tomado el presidente Nicolás Maduro, creemos que el flujo de emigrantes va a seguir con el ritmo que hemos visto hasta ahora", agregó. (EFE, 2018)

La ciudad de Cúcuta se ha visto mayormente afectada en la actualidad por la migración de venezolanos ya que al ser una de las ciudades fronterizas con el vecino país de mayor movimiento a nivel latinoamericano, es por donde la gran mayoría de venezolanos que han migrando hacia otros lugares, pasan tomando la ciudad como puente de salida, para así tomar rumbo a su camino y llegar a su lugar de destino, pero no todos los venezolanos que llegan a la ciudad están de paso hay muchos que también se han quedado hacer vida en la misma lo que ha

incrementado el conflicto social y la estabilidad que tenían los lugareños debido a que por falta de oportunidades se ha visto en la necesidad de implementar maneras de vivir poca aceptadas por los ciudadanos del eje fronterizo.

Un estudio realizado por la cancillería de Colombia demostró que un 43% de migrantes en Cúcuta son venezolanos, un 23% son colombo-venezolanos y un 33% colombiano que fueron retornados a su país, este estudio se realizó con el fin determinar cómo era el perfil de desplazamiento del migrante que proviene de Venezuela. ¿Quiénes son? ¿Qué vienen hacer?. El flujo de migrantes sube cada día en la región, y las cifras de los puntos oficiales de paso así lo demuestran, solo en el puente internacional Simón Bolívar el promedio diario está oficialmente por encima de 50 mil personas diarias que cruzan en búsqueda de una mejor calidad de vida bien sea en Colombia o en otro país sur americano (La Opinión, 2018).

Por otra parte la situación no es la misma en Villa del Rosario, allí la mayoría el 39% de la población es colombianos retornando a su país, y el 24 % son venezolanos, aunque es una variable que fue objeto de estudio y que arrojó un cambio considerablemente, aun a pesar del poco tiempo que ha pasado, una pregunta que los lugareños se hacen es ¿qué vienen hacer a Cúcuta? y en esta oportunidad, más de la mitad 52 % de los venezolanos vienen a hacer compras de productos básicos.

Pero hay que resaltar que el poder adquisitivo de la población venezolana es muy por debajo de lo que está la inflación que poco se los va devorando más y más, y esto ha hecho que este perfil cambie en solo meses. Ya que ahora vienen a trabajar y en su gran mayoría en el área informal, para ganar en pesos e igualmente comprar los productos básicos.

Otro cosa que le ha llamado la atención a las autoridades y a la ciudadanía cucuteña es que 45% de los venezolanos que llega a Cúcuta viaja en grupo, cifra que en Villa del Rosario alcanza 72% y la mayoría de venezolanos que llegan tiene estudios secundarios únicamente y solo 22% es universitario.

El director de fronteras de la cancillería Víctor Bautista, explicó que la movilidad y el desplazamiento venezolanos ha venido cambiando en los 29 meses de reabierto la frontera y dijo que; “Actualmente, 69% de los migrantes de Venezuela en Cúcuta espera moverse a otros lugares de Colombia o Latinoamérica”. Aunque hay que aclarar que, muchas de estas personas o grupos de viaje aspiran a moverse, pero no tienen los recursos económicos para hacerlo, esto especificado en la tabla siguiente, y aunque no aparezca en las estadísticas, pero esta parte de la población ve a Cúcuta como centro de trabajo para reunir el dinero que le permita desplazarse hacia su destino final (La Opinión, 2018). En la tabla 2 se refleja las características básicas de la población migrante a Cúcuta y Villa del Rosario con su respectivo porcentaje.

| | | <i>Cúcuta</i> | <i>Villa del rosario</i> |
|---------------------------|-----------------------|---------------|--------------------------|
| <i>Nacionalidad</i> | Venezolano | 84% | 94% |
| | Colombiano | 13% | 4% |
| | Colombo venezolano | 2% | 1% |
| <i>Sexo</i> | Hombre | 52% | 38% |
| | Mujer | 48% | 62% |
| <i>Modo de viaje</i> | Solo | 55% | 28% |
| | En grupo | 45% | 72% |
| <i>Nivel de educación</i> | Universidad | 22% | 36% |
| | Secundaria | 47% | 45% |

Tabla 2: Características básicas de población migrante, fuente La Opinión (2018).

No hay duda de que Cúcuta y Villa del Rosario son las poblaciones más afectadas por esta crisis humanitaria debido a que sus calles están atestadas de venezolanos que se ganan unos pesos como vendedores ambulantes de dulces, gaseosas y hasta electrodomésticos que pasan ocultos en maletas. Durante meses, el barrio Sevilla de Cúcuta albergó un sitio al que llamaron 'Hotel Caracas', un refugio improvisado en el que vivían 616 venezolanos. La existencia de ese campamento (desalojado el pasado 24 de enero por la Policía) fue la evidencia de que la migración venezolana había llegado a límites insostenibles. Una crisis que desbordó ya el calificativo de fronteriza,

Según la revista semana, las principales problemáticas sociales que ha generado el ingreso de venezolanos a diario en Cúcuta es que aquellos que se quedan en ciudad, buscan un espacio laboral y no lo encuentran por ende, la mayoría de la población venezolana empieza con la sintomatología psicológica, que es evidenciada en los parques, en los escenarios deportivos, afectando también la salud mental de los cucuteños.

En general, el impacto social están relacionados hacia una mayor presión de la oferta de trabajo que busca oportunidades frente a un aparato productivo que no tiene la capacidad para responder a la mano de obra nacional que habita estas ciudades y mucho menos sumando la cantidad de venezolanos que diariamente atraviesan la frontera. Esto se refleja en mayor desempleo e informalidad. Además, presiona los salarios promedio a la baja y genera contradicciones frente a la reconfiguración del mercado de trabajo a favor de mano de obra más barata que la nacional.

Capítulo III

Consecuencias psicológicas de la migración

Antes de tomar en cuenta las sociedades, es relevante conocer cuáles pueden ser las consecuencias comunes que pueden compartir los migrantes en su nuevo lugar de residencia, sin embargo, aunque cada proceso es distinto, los seres humanos se ven obligados a abandonar su zona de confort y emigrar evidenciándose el choque emocional al saber que no encontrarán un lugar similar al que dejaron atrás, y es partiendo de allí, que a nivel psicológico, es probable que se generen malestares psíquicos que contribuyen al mal funcionamiento del individuo.

Asimismo, las condiciones en las que la persona emigró, también contribuyen al malestar psicológico (Pérez, 2009), debido a que es probable que el estar lejos de sus seres queridos le produzca una desestabilización emocional, quien se encarga de la afectación de la salud mental.

Sin embargo, hay gente acostumbrada a los hábitos, resultando complicado que después de tantos años puedan acostumbrarse a un país distinto, que pueda tener un entramado cultural muy distinto al propio y que si no se está dispuesto a aceptarlo, no habrá forma de tener una emigración pacífica desde el plano mental. Las nuevas tecnologías permiten estar conectados con personas desde cualquier punto del globo terráqueo, lo que hace reducir la distancia emocional entre las personas sin importar cuál es la distancia física. Una emigración puede ocasionar depresión, angustia, crisis de pánico, ansiedad, desórdenes alimenticios o muchas otras situaciones circunstanciales que son consecuencia del proceso migratorio y que se refuerzan si es abrupto.

Duelo migratorio

Referente al duelo migratorio, se ha de señalar que los seres humanos poseemos capacidades para emigrar y elaborar ese duelo. Descendemos de seres que han emigrado con éxito muchas veces a lo largo del proceso evolutivo y, desde esta perspectiva, se considera que la migración no es, en sí misma, una causa de trastorno mental, sino un factor de riesgo tan sólo si se dan las siguientes situaciones:

Si existe vulnerabilidad: el migrante no está sano o padece discapacidades.

Si el nivel de estresores es muy alto: el medio de acogida es hostil.

Si se dan ambas condiciones. Migración y salud mental.

Es decir, la migración constituye un factor de riesgo si el migrante es lábil, el medio es muy hostil o, si se dan las dos cosas a la vez; entonces las cosas se pondrán muy difíciles para el migrante.

Por otra parte, el proceso migratorio supone hacer frente a múltiples situaciones de estrés y supervivencia que afectan a muchas áreas de la vida. El estrés se puede prolongar durante años y es intenso y relevante. El principal recurso del migrante es su salud física y mental que puede dañarse en el proceso de adaptación migratoria, por ende, desde el punto de vista de la salud mental, la migración supone afrontar diversos aspectos psicológicos y atravesar distintas fases de adaptación, debido a que el migrante tiene que responder a cuatro procesos psicológicos principales: elaborar los duelos y las pérdidas de lo dejado en el país de origen (Salvador, 2001), hacer frente a múltiples situaciones de estrés y supervivencia (Hovey, 2001), adaptarse a una cultura distinta afrontando el estrés aculturativo (Berry, 2001) y reconstruir una nueva identidad (Villar, 2002).

Cuando el migrante sale de su país no siempre es consciente de que partir es perder aspectos significativos de su vida, tampoco dimensiona la cantidad de situaciones estresantes que deberá enfrentar. Carece de información sobre las situaciones a las que tendrá que hacer frente. Muchas veces, la gente que emigra no cuenta a su familia y amigos los avatares por los que se atraviesa diariamente para no preocuparlos.

El migrante puede ir a un destino idealizado, pero al llegar no hay nada de lo que se imaginaba.

La realidad aparte de diferente, es difícil, tanto las condiciones de vida, como el conseguir un trabajo, la búsqueda de una vivienda, el uso del idioma, las actitudes de rechazo, las dificultades de adaptación. En todo esto hay un desgaste y, por lo tanto, un costo emocional (Magaña y Hovey, 2003).

Así mismo, la migración es un cambio en el estado del individuo que comporta ganancias y pérdidas. Presenta una serie de dificultades adaptativas y tensiones psíquicas que se han definido como duelo migratorio. El duelo migratorio es un problema de salud mental más que una patología mental, pero puede convertirse en la base para desarrollar patologías más graves. Este duelo tiene características específicas que lo hacen diferente de otros duelos: parcialidad, recurrencia y multiplicidad.

La parcialidad: en la migración, el objeto del duelo es el país de origen, el cual no desaparece ya que es posible contactar o volver en un sentido real o simbólico.

La recurrencia: se ve facilitada porque los vínculos con el país de origen siguen activos durante toda la vida y se expresan mediante las "fantasías de retorno".

La cronificación y recurrencia del duelo favorece la aparición de trastornos depresivos.

La multiplicidad: hace referencia a que pocas situaciones de la vida comportan tantos cambios como la migración. Hay autores que definen por lo menos siete duelos en la migración: familia y amigos, lengua, cultura, tierra, nivel social, contacto con el grupo étnico y riesgos físicos relacionados de la migración.

El duelo migratorio puede comportar una regresión psicológica como mecanismo de defensa, es decir, una regresión hacia una conducta infantil, la cual evita contactar con la realidad de una forma realista y madura. Las dos expresiones más básicas de esta conducta es la dependencia y la queja. Este tipo de manifestaciones van dirigidas frecuentemente hacia los servicios sanitarios y sociales y pueden comportar el sobrediagnóstico de patología ansiosodepresiva cuando en realidad puede tratarse de cuadros de tipo reactivo regresivo frente situaciones estresantes agudas.

Por otra parte, es importante destacar que migrar se está convirtiendo hoy para millones de personas en un proceso que posee unos niveles de estrés tan intensos que llegan a superar la capacidad de adaptación de los seres humanos. Estas personas sufren el riesgo de padecer duelo migratorio. Sin embargo, paradójicamente, a nivel antropológico hoy sabemos que la capacidad de emigrar constituye uno de los rasgos distintivos de nuestra especie y se halla en la base de nuestro gran éxito evolutivo (Science, 2003).

Ante esa situación, obviamente la pregunta es: siendo los humanos tan buenos emigrantes, ¿cómo puede ser que emigrar hoy resulte tan terrible para tanta gente, hasta el punto que les afecte en su salud mental?

La realidad a la que nos enfrentamos es que nunca, en nuestro trabajo en la atención en salud mental a los migrantes desde los años 80, habíamos presenciado situaciones tan dramáticas

como las actuales. Y sin embargo, consideramos que existe una gran deshumanización al abordar las migraciones de hoy, ya que se presta muy poca atención a los sentimientos, a las vivencias de los protagonistas de la migración, los migrantes. Achotegui (2002), considera que existirían 7 duelos en la migración en relación a: la familia, la lengua, la cultura, la tierra, el estatus social, el grupo de pertenencia y los riesgos físicos.

Estos duelos se darían en mayor o menor grado en todos los procesos migratorios. Es considerable que no es lo mismo vivir la migración en buenas condiciones (duelo simple) que emigrar en situaciones límite (duelo extremo). En este último caso, las condiciones son tan difíciles que no hay posibilidades de elaboración del duelo, y la persona entra en una situación de crisis permanente: este tipo de duelo migratorio es el característico del Síndrome de Ulises.

En ese mismo orden, en el caso de la migración, el ir y venir emocional en relación al país de origen da lugar a que los procesos de elaboración de la separación funcionen de modo recurrente. Así, es muy frecuente encontrarnos con que un viaje al país de origen, una llamada de teléfono o la información que le llega al migrante le reaviven los vínculos con el país de procedencia. Y escribimos 'reavivar', porque esos vínculos siguen activos durante toda la vida del sujeto, a veces de modo más consciente, a veces de modo más inconsciente.

Asimismo, el duelo migratorio es un duelo vinculado a aspectos infantiles muy arraigados. Como es sabido, la primera infancia constituye, para los seres humanos, una edad sensible, en la que se estructuran toda una serie de vínculos con las personas próximas, la lengua, el paisaje o la cultura. A diferencia de la edad adulta, en la infancia no sólo se viven los acontecimientos en los que la persona se halla inmersa, sino que esos mismos acontecimientos condicionan la forma

como se construye la personalidad, forman parte, por así decirlo, de los materiales con los que se construye el edificio de la personalidad. La infancia nos moldea.

En la edad adulta, la estructura de la personalidad se halla ya formada, y los acontecimientos que se van viviendo actúan sobre algo ya construido, que tan sólo puede ser modificado en parte. De ahí que, cuando la persona emigra, ya está condicionada por lo que ha vivido en la infancia y, lógicamente, tendrá dificultades para adaptarse plenamente a la nueva situación. Como escribía Horacio, “los que atraviesan los mares cambian de cielos, mas no de preocupaciones”. También Séneca, en las Cartas a Lucilio, escribía “el viaje en sí mismo no soluciona nuestros problemas, porque viajas en compañía de ti mismo”.

Por otra parte, el duelo migratorio es un duelo parcial, lo cual podría dar a entender erróneamente que es menos importante o intenso que el duelo total por la pérdida de un ser querido. Sin embargo, hemos visto que el duelo migratorio, por ser parcial, es, a su vez, recurrente y continúa activo durante la vida del sujeto.

También ha visto que el duelo migratorio se halla íntimamente ligado a vivencias infantiles, por lo que también se halla vinculado a aspectos psicológicos difíciles de elaborar. Es un duelo múltiple. Posiblemente ninguna otra situación de la vida de una persona, incluso la pérdida de un ser querido, supone tantos cambios como la migración. Todo lo que hay alrededor de la persona cambia, tanto más, cuanto más lejana y distante culturalmente sea la migración. Tal como señalamos en un texto anterior (Achotegui, 1999), consideramos que, como mínimo, hay, siete duelos en la migración:

- La familia y los amigos.
- La lengua.

- La cultura: costumbres, religión, valores.
- La tierra: paisaje, colores, olores, luminosidad.
- El estatus social: papeles, trabajo, vivienda, posibilidades de ascenso social.
- El contacto con el grupo étnico: prejuicios, xenofobia, racismo.
- Los riesgos para la integridad física: viajes peligrosos, riesgo de expulsión, indefensión. Estos siete duelos se explicarán con más detalle más adelante.

Por otra parte, el duelo migratorio afecta a la identidad. Como no podía ser de otra manera, la multiplicidad de aspectos que conlleva la elaboración del duelo migratorio (familia, lengua, cultura o estatus, entre otros) da lugar a profundos cambios en la personalidad del migrante, hasta tal punto que modifican su propia identidad. Es decir, para bien o para mal, la migración cambia al sujeto. Si va bien, favorecerá que surja una persona madura, ‘de mundo’. Si va mal, desestructurará al sujeto en el plano psicosocial y psicológico.

Se entiende por identidad “el conjunto de las autorrepresentaciones que permiten que el sujeto se sienta, por un lado, como semejante y perteneciente a determinadas comunidades que comparten ciertos valores o ideas y, por otro lado, diferente y no perteneciente a otras”. Achotegui, (2002). Hacer referencia a la identidad de una persona es hacer referencia a un juego de semejanzas y diferencias; podríamos decir que a un juego de espejos

En ese orden el duelo migratorio conlleva una regresión psicológica debido a que al tener que afrontar tantos cambios a la vez, el migrante tiende con frecuencia a sentirse abrumado e inseguro, y a adoptar actitudes regresivas. Desde una perspectiva psicológica, el concepto de regresión se entiende como el retroceso de la persona hacia actitudes más infantiles, menos autónomas... Las tres expresiones más básicas de esta regresión infantil en la migración, serían:

- Las conductas de dependencia: el migrante tiende a comportarse a veces de modo sumiso ante las figuras de autoridad; actúa como el niño ante las figuras paternas.
- La queja infantil, la ‘pataleta’: otra actitud típicamente regresiva ante la frustración y el dolor es la protesta, la ‘pataleta’.
- La sobrevaloración de los líderes. Como señala la psicología social, cuando hay una situación de peligro, los seres humanos tendemos a actuar con una tendencia a la jerarquización.

Así pues, la elaboración del duelo migratorio tiene lugar en una serie de etapas Selye (1954) clasifica en tres las etapas de respuesta fisiológica al estrés: la alarma, en la que el organismo reacciona con gran intensidad ante el estímulo estresor; la resistencia, en la que se ponen en marcha respuestas más organizadas y sostenidas; y el agotamiento ligado a la enfermedad. Posteriormente, J. Bowlby (1985), desde la perspectiva de la elaboración psicológica de los procesos de duelo, hace referencia a cuatro etapas, que aplicadas a la migración, consideramos que se expresarían de la siguiente manera:

Negación: no se puede aceptar la realidad del cambio, y el individuo no la quiere ver.

Resistencia: hay protesta y queja ante el esfuerzo que supone la adaptación. Ante las dificultades y los retos a los que se enfrenta el migrante, surge la queja, tal como señalábamos en el apartado anterior.

Aceptación: la persona se instala ya a fondo en la nueva situación (en el caso de la migración, en el país de acogida).

Restitución: es la reconciliación afectiva con lo que se ha dejado atrás y con la nueva situación (en el caso de la migración, con el país de origen y el país de acogida). Se acepta lo bueno y lo menos bueno o malo, tanto del país de origen como del país de acogida.

Finalmente, cabe resaltar que los estresores más importantes en el duelo migratorio son: la separación forzada de los seres queridos que supone una ruptura del instinto del apego (con la crisis familias que se habían reagrupado, intensidad de los duelos duelo simple el que se puede elaborar en buenas condiciones duelo complicado el que tiene dificultades relevantes para su elaboración duelo extremo el que se da en tan difíciles condiciones que no puede ser elaborado, el sentimiento de desesperanza por el fracaso del proyecto migratorio y la ausencia de oportunidades, la lucha por la supervivencia y en cuarto lugar, el miedo, el terror que se vive en los viajes migratorios.

Las amenazas de las mafias o de la detención y expulsión, la indefensión por carecer de derechos, pero además, estos estresores de tanta relevancia y que van más allá del clásico estrés aculturativo, se hallan incrementados por toda una serie de factores que los potencian, tales como: la multiplicidad, la cronicidad ya que estas situaciones límite pueden afectar al migrante durante meses o incluso años, el sentimiento de que el individuo haga lo que haga no puede modificar su situación (indefensión aprendida –Seligman, 1975; ausencia de autoeficacia –Bandura, 1984), los fuertes déficits en sus redes de apoyo social (el capital social de Coleman, 1984), y por si tantos problemas no fueran suficientes, consideramos que lamentablemente, con frecuencia, el sistema sanitario y asistencial no atiende adecuadamente este síndrome: porque hay profesionales que banalizan esta problemática (por desconocimiento, por insensibilidad..., incluso por racismo) o porque no se diagnostica adecuadamente este cuadro como un cuadro

reactivo de estrés y se trata a estos migrantes como enfermos depresivos, psicóticos, enfermos somático, actuando el sistema sanitario como un nuevo estresor para los migrantes.

Síndrome de Ulises

Emigrar se está convirtiendo hoy para millones de personas en un proceso que implica unos niveles de estrés tan intensos que llegan a superar la capacidad de adaptación de los seres humanos. Estas personas sufren el riesgo de padecer el síndrome del migrante con estrés crónico y múltiple, o síndrome de Ulises, sin embargo, paradójicamente, hoy se conoce que la capacidad de emigrar constituye uno de los rasgos distintivos de nuestra especie y se halla en la base de nuestro gran éxito evolutivo (Science, 2003).

Ante esa situación, la pregunta es: siendo los humanos tan buenos emigrantes, ¿cómo puede ser que emigrar hoy resulte tan terrible para tanta gente, hasta el punto que les afecte en su salud mental? La realidad a la que nos enfrentamos es que nunca, en nuestro trabajo en la atención en salud mental a los migrantes desde los años ochenta, habíamos presenciado situaciones tan dramáticas como las actuales. Y no obstante, se considera que existe una gran deshumanización al abordar las migraciones de hoy, ya que se presta muy poca atención a los sentimientos, a las vivencias de los protagonistas de la migración: los migrantes.

Ya se ha señalado que, desde la perspectiva psicológica, se considera que la migración es un acontecimiento de la vida que, como todo cambio, supone una parte de estrés, de tensión, a la que se denomina duelo migratorio.

Tal como se plantea (Achotegui, 2002) considera que existirían siete duelos en la migración en relación a: la familia, la lengua, la cultura, la tierra, el estatus social, el grupo de pertenencia y los riesgos físicos. Estos duelos se darían, en mayor o menor grado en todos los procesos

migratorios, pero consideramos que no es lo mismo vivir la migración en buenas condiciones (duelo simple), que emigrar en situaciones límite (duelo extremo) cuando las condiciones son tan difíciles que no hay posibilidades de elaboración del duelo y la persona entra en una situación de crisis permanente, siendo este tipo de duelo migratorio el característico del síndrome de Ulises.

En ese orden, es relevante destacar que los estresores más importantes son: la separación forzada de los seres queridos, que supone una ruptura del instinto del apego; el sentimiento de desesperanza por el fracaso del proyecto migratorio y la ausencia de oportunidades; la lucha por la supervivencia (dónde alimentarse, dónde encontrar un techo para dormir); y el miedo, el terror que viven en los viajes migratorios (pateras, ir escondidos en camiones), las amenazas de las mafias, de la detención y la expulsión, o la indefensión por carecer de derechos.

Pero además, estos estresores de tanta relevancia y que van más allá del clásico estrés aculturativo, se hallan incrementados por toda una serie de factores que los potencian, tales como: la multiplicidad (a más estresores, mayor riesgo; los estresores se potencian entre ellos); la cronicidad, ya que estas situaciones límite pueden afectar al migrante durante meses o incluso años; el sentimiento de que el individuo, haga lo que haga, no puede modificar su situación (indefensión aprendida [Seligman, 1975], ausencia de autoeficacia [Bandura, 1984]); y los fuertes déficits en sus redes de apoyo social (el capital social de Coleman [1984]).

Por si tantos problemas no fueran suficientes, consideramos que, lamentablemente, con frecuencia, el sistema sanitario y asistencial no atiende adecuadamente este síndrome:

Porque hay profesionales que banalizan esta problemática (por desconocimiento, por insensibilidad, incluso por racismo).

Porque no se diagnostica adecuadamente este cuadro como un cuadro reactivo de estrés, y se trata a estos migrantes como enfermos depresivos, psicóticos, somático, de forma que el sistema sanitario actúa como un nuevo estresor para los migrantes.

Referente a la sintomatología, como es claro, la vivencia tan prolongada de situaciones de estrés tan intensas afecta profundamente a la personalidad del sujeto y a su homeostasis, al eje hipotálamo-hipófisis-médula suprarrenal, al sistema hormonal o al muscular, entre otros. Ello da lugar a una amplia sintomatología: del área depresiva (fundamentalmente, tristeza y llanto), de la de la ansiedad (tensión, insomnio, pensamientos recurrentes e intrusivos, irritabilidad), de la de somatización (fatiga, molestias osteoarticulares, cefalea, migraña es tan frecuente que, para abreviar, la denominamos ‘in-migraña’), del área confusional (que se puede relacionar con el incremento del cortisol y pueden ser erróneamente diagnosticada como trastornos psicóticos).

A esta sintomatología se le añade, en bastantes casos, una interpretación de su cuadro basada en la propia cultura del sujeto. Así, es frecuente oír decir: “no puede ser que tenga tan mala suerte”, “a mí me han tenido que echar el mal de ojo”, “me han hecho brujería...”.

Capítulo IV

Impresiones diagnósticas de la migración

La OMS ha definido que la salud mental no es “solamente la ausencia de una enfermedad mental detectable sino un estado de bienestar en el cual el individuo realiza sus propias habilidades, puede trabajar productiva y satisfactoriamente y es capaz de contribuir con su comunidad”, asimismo, Doyal amplía la definición dándole la dimensión histórico-social: Aunque la última expresión de la enfermedad mental se halla en la subjetividad individual, el sufrimiento psíquico se inscribe en un sujeto construido socialmente y cuya historia está

determinada por los recursos que socialmente le han sido dispuestos para la satisfacción del deseo.

La salud mental se mantiene en términos de la capacidad que un sujeto tiene para diseñar objetivos y proyectos de vida, así como de la capacidad de allegarse los recursos necesarios para la consecución de tales proyectos, esto no se logra sin una plena participación del sujeto en la sociedad (Doyal, citado por Granados, 2001) Por lo tanto, solamente se podrá atajar la enfermedad mental y promover la salud mental si es posible crear las condiciones idóneas para que los sujetos puedan vivir en un estado de bienestar y puedan elaborar y llevar a cabo un proyecto de vida productivo y satisfactorio; en donde se tenga el derecho a un ambiente compatible con la salud y el derecho a servicios dignos cuando la enfermedad aparece.

El estado de cosas actual está muy lejos de esto, más bien se da vía abierta a la enfermedad y se atajan los caminos para que cada uno decida por cuál transitar (Eibenschutz y Vilar, 2007), por su parte, Achotegui (2004) explica que los trastornos psíquicos que sufren cada vez más migrantes a causa de la dura carrera de obstáculos que han de superar en su búsqueda de una vida mejor, constituyen un problema sanitario emergente en las sociedades que los reciben.

En los últimos cinco años y coincidiendo con el endurecimiento generalizado de las leyes de extranjería, ha habido un aumento de estos trastornos, sobre todo entre quienes viven situaciones más dramáticas y tienen mayores dificultades para ver cumplidas sus expectativas. Este médico, con un grupo de psiquiatras de Barcelona, ha bautizado a esta patología como Síndrome de Ulises.

Estrés

El estrés es entendido como un desequilibrio sustancial entre las demandas ambientales y las capacidades de respuesta del sujeto, estos factores agravan la presencia de síntomas como migrañas, insomnio, preocupaciones recurrentes, nerviosismo, irritabilidad, desorientación, miedo y dolores gástricos y físicos, por ende, es importante señalar que la diversidad y la cronicidad de estos factores se ven aumentadas por la falta de una red saludable de apoyo social y la intervención inapropiada del sistema médico del país huésped (Martínez, 2017), debido a que en el proceso del intento de adaptación a la cultura del nuevo país, muchos síntomas son diagnosticados erróneamente y tratados innecesariamente como si fueran trastornos mentales.

Por otra parte, se extrajo un artículo que trató de examinar el efecto conjunto de los factores psicológicos y estructurales en el sentido de control personal en ancianos mexicanos sobre aspectos importantes de sus vidas y la salud en México y Estados Unidos, por ende, los investigadores emplearon el Estudio de Salud de México y de Envejecimiento y las Poblaciones Hispánicas Establecidas para Estudios Epidemiológicos en Ancianos para que de esta manera, se pueda explorar patrones de asociación entre factores estructurales, características personales, indicadores de materiales y la vulnerabilidad física y expresaron locus de control (Ángel, Ángel y Hill, 2009).

También se evaluó el trauma en migrantes, relacionado tanto con estrés postraumático como traumas en general. En un estudio se pretendió identificar el efecto de la tortura en síntomas de estrés postraumático comparado con el impacto de otros traumas que no son tortura sufridos por tamiles que vivían en Australia. Se impartió el Harvard Trauma Questionnaire de manera anónima Bernal Vigilancia y análisis de zonas de frontera 265 por correo electrónico a los

voluntarios que fueron reclutados por agrupaciones y comunidades religiosas (Silove et all, 2000).

En esta investigación se evidencia que la vigilancia epidemiológica y sanitaria de fronteras y puntos de entrada en el ámbito mundial, está enfocado principalmente en ejes como salud mental, eventos transmisibles y eventos de condiciones no transmisibles. Adicionalmente, se da importancia a la atención integral en los servicios de salud y al análisis del estado de salud de la población migrante bajo el enfoque diferencial territorial, étnico y cultural

El HTQ fue usado en dos estudios más. Uno de ellos, tuvo como objetivo medir las interpretaciones subjetivas de eventos traumáticos en migrantes documentados con varias historias de trauma, para investigar la concordancia entre factores de trauma subjetivos y objetivos. El otro, realizado en refugiados sudaneses residentes en Australia, pretendió establecer el trauma de pre-migración, la ansiedad, la depresión y el estrés postraumático. En este último se usaron dos listas de chequeo adicionales: la Hopkins Symptom (HSCL-37) y la Post-migration Living Difficulties (PMLD) (Schweitzer et all, 2006).

Instrumentos complementarios para explicar la variación de la severidad de los síntomas del estrés postraumático tales como: la Impact of Events Scale, el Trauma History Questionnaire, la Resilience Scale y el Mastery Scale, fueron también usados (Heilemann et all, 2005). Particularmente un artículo refiere la asociación entre etnicidad, mala salud, estrés psicológico, dificultad para dormir y uso de drogas psicotrópicas por autoreporte.

Para esto también se realizó un cuestionario de las condiciones de vida en Suecia con muestra representativa de la población sueca. Las entrevistas se hicieron personalmente y contenían índices de bienestar, empleo, vivienda, economía, salud, descanso, recursos materiales,

relaciones civiles y sociales, educación y seguridad. Se analizó la prevalencia de mala salud auto reportada y quejas que indican estrés psicológico (Taloya et al, 2006).

Finalmente, es relevante destacar que el síndrome por estrés post-traumático ha sido descrito en muchas partes del mundo y se ha relacionado directamente con el proceso de migración que se origina en situaciones de guerra o conflictos bélicos, de desplazamiento de poblaciones o de otros eventos de gran intensidad para la vida de las personas (AOA, 1994), existiendo una extensa tradición de investigación en este campo, con grupos de refugiados, exiliados políticos, personas que sufrieron tortura o la muerte de seres queridos, así como en ex combatientes.

No existen mayores cuestionamientos al vínculo causal propuesto, pero la discusión más importante en este ámbito ha girado en torno a la validez de reducir la experiencia traumática a una simple matriz psicopatológica, olvidando el contexto social y el significado personal para quienes están involucrados en este problema (Summerfield, 2000), haciendo que la persona se sienta estresada y con miedo una vez que ha pasado el peligro, afectando su vida y las vidas de las personas que la rodean.

Por lo anterior, el estrés se caracteriza por ser múltiple ya que afecta a muchas áreas de la vida; crónico porque se puede prolongar durante años; intenso y relevante por su fuerza; y desorganizador por la pérdida de control en situaciones permanentes. Estas características del estrés migratorio se agudizan generalmente por la carencia de una red de apoyo social (Achotegui, 2009). Talarn y sus colaboradores (2006) señalan que el proceso migratorio se puede considerar un estrés crónico en sí mismo. Implica una sobrecarga permanente y de larga duración que puede desencadenar una reacción emocional intensa.

Necesita de esfuerzo y voluntad para adaptarse a la persistencia en el tiempo. En la tabla 1 aparecen algunas de las fuentes de estrés que vive un migrante en el lugar de llegada.

Depresión

El manual para promotores de salud (NPS, 2011), plantea que la depresión es una enfermedad que afecta el estado de ánimo de la persona, su condición mental y física y su comportamiento y su capacidad para desempeñarse en su rutina diaria, donde la migración, que es un evento estresante concreto puede poner a las personas en mayor riesgo de padecer este cuadro clínico, ya sea leve o grave, debido al impacto de adaptarse a una cultura y ambiente nuevos puede hacer que los migrantes se sientan aislados, solos y deprimidos porque carecen del apoyo familiar y el de sus amigos (Hovey, 2002).

Por tanto, Martínez & Martínez (2006) plantean:

La depresión en el Magreb, en su expresión clínica, adopta rasgos diferenciales que son fundamentales en el proceso diagnóstico. En el terreno de la semiología es habitual la manifestación de múltiples y frecuentes quejas somáticas y en menor grado sentimientos de apatía e inhibición motora. El humor depresivo, al igual que las ideas de muerte, deben ser activamente buscadas en la entrevista y, en cuanto a la cognición destaca las preocupaciones somáticas y las ideas de incapacidad y culpa, aunque estas últimas se suelen encontrar en un segundo plano. (Martínez y Martínez, 2006, pág. 66).

Así pues, la migración lleva consigo una serie de cambios y dificultades que suponen un factor de riesgo para el desarrollo de patología mental ya que supone un fenómeno generador de estrés, que a su vez, trae consigo depresión, que es uno de los cuadros que se presenta con mayor frecuencia, la cual se define como un grupo heterogéneo de trastornos afectivos cuyas

características son un estado de ánimo deprimido, disminución del disfrute, apatía y pérdida de interés en el trabajo asociado a insomnio, anorexia e ideación suicida. Su diagnóstico se realiza bajo los criterios del DSM-IV (APA, 1994).

Según datos de la OMS, la prevalencia de la depresión alcanza el 8 % en las personas jóvenes y cerca de 100 000 personas por año padecen depresión en algún momento de su vida; adicionalmente el 80 % de los pacientes con enfermedades crónicas sufren depresión en algún momento de su vida. Sin embargo, solo un pequeño porcentaje es diagnosticado, debido a la falta de capacitación en el personal de salud o al desconocimiento de los síntomas por parte de los pacientes.

La depresión podría llegar a ser considerada en el año 2020 la segunda causa de discapacidad en los países industrializados (OPS, 1998). Múltiples estudios han encontrado que la prevalencia de depresión leve oscila entre 9 % y 24 %, la depresión moderada entre el 5 % y el 15 % y la severa entre el 2 % y el 6,3 %. En todos los estudios es evidente el predominio del género femenino (Riveros, Hernández, Riviera, 2007; Nuram y Nazan, 2008; Royal College of Psychiatrists, 2006; Eisenberg, Gollust, Golberstein y Hefner, 2007; Eisenberg y Golberstein 2008).

En Colombia, la prevalencia de la depresión en el año 1997, cuando se realizó el Segundo Estudio Nacional de Salud Mental, fue de 19,6 % y de 15 % para Antioquia, según datos preliminares del Tercer Estudio Nacional de Salud Mental, la prevalencia de los episodios de depresión mayor es de 8,6 % para hombres y de 14,9 % para mujeres.

En este mismo estudio se encontró una prevalencia de distimia de 0,6 % en hombres y de 0,7 % en mujeres. En la población universitaria los principales motivos de consulta en la atención

psicológica que ofrece las oficinas de bienestar universitario en el país, lo constituyen la depresión y la ansiedad. La prevalencia de depresión reportada por múltiples estudios realizados en población universitaria oscila entre el 25 % y el 50 %, y ello está determinado en parte por los diferentes instrumentos utilizados para su medición.

En relación con los estados depresivos, se encuentra comúnmente asociado el estrés, entendido como el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor que lo habitual para el organismo y que son percibidas por el individuo como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica. Históricamente se ha concebido el estrés desde varias perspectivas: Claude Bernard postuló que lo característico del estrés son los estímulos estresores o situaciones estresantes, mientras que Walter Cannon, más recientemente, afirmó que lo más importante es la respuesta fisiológica y conductual que los estímulos provocan (citado por Montoya et al., 2010).

Ansiedad

La ansiedad es una respuesta ante estímulos peligrosos que la persona afronta ante ciertas situaciones y que entra en el rango de la normalidad (Soutullo y Figueroa, 2010). En otras palabras, la ansiedad cumple una función de protección ante ciertas amenazas, funcionando como un mecanismo regulador de la preocupación mediante el cual la persona se pone en alerta para defenderse o huir. La experiencia de la migración implica un desajuste en muchos aspectos, como el psicológico, el familiar, el cultural y el relativo a los valores (Suárez et al., 2011).

Pero sobre todo es un evento que produce incertidumbre y ansiedad debido a que los involucrados no tienen asegurada su llegada al lugar que desean, y más aún cuando cruzar la frontera hacia Estados Unidos se realiza de manera ilegal.

La ansiedad que experimentan los adolescentes migrantes tiene muchas fuentes. En primer lugar, se encuentran sin el cuidado de sus padres o tutores, lo que genera ansiedad, sufrimiento y desajustes psicológicos y sociales (Moreno y Avedaño, 2015).

En segundo lugar, existen muchos peligros durante el trayecto; por ejemplo, cruzar hacia Estados Unidos puede implicar atravesar ríos, viajar largos días por tren o caminar por el desierto sin suficiente agua o alimento, entre muchos otros. Dentro de las motivaciones de los adolescentes para migrar es encontrar un trabajo, lo cual los pone en riesgo de ser víctimas de personas que los involucran en la delincuencia o los hacen vulnerables a actividades ilícitas, tales como la trata o tráfico de personas (Ortega, 2009), el crimen organizado el tráfico de órganos, entre muchas otras. Incluso se ha reportado que en algunos casos son los mismos adolescentes quienes, por voluntad propia o en contra de ella, se unen a las redes de tráfico para guiar el paso de otros migrantes por la frontera o para traficar drogas (Moreno y Avedaño, 2015).

Todas estas situaciones de peligro e incertidumbre contribuyen a la ansiedad que experimentan los adolescentes migrantes (Suárez et al., 2011).

Hasta la fecha son escasos los estudios que han abordado el tema de los adolescentes migrantes (Moreno y Avedaño, 2015). Por ejemplo, Galván (2007) analizó los niveles de ansiedad que reportaron adolescentes migrantes detenidos en el año 2007 en la frontera de México con Estados Unidos y que fueron canalizados a un albergue municipal de Ciudad Juárez. Dichos adolescentes contestaron la Escala de Ansiedad Manifiesta–Revisada (emas-r por sus

siglas en inglés) y se compararon los niveles reportados por los adolescentes migrantes del estado de Chihuahua (locales) con los provenientes de otros estados de la República Mexicana. La muestra se conformó con 41 adolescentes migrantes, de los cuales 80.1% eran del sexo masculino y cuyo rango de edades fue de entre 12 y 17 años.

Aunque las diferencias observadas no fueron estadísticamente significativas, se encontró que los adolescentes migrantes repatriados originarios del estado de Chihuahua mostraron mayores grados de ansiedad que los originarios de otros estados de la república. La escasa investigación que existe sobre los adolescentes migrantes y los niveles de ansiedad que experimentan sirve como fundamento para proponer el presente estudio, a través del cual se buscó expandir y profundizar en este tópico.

Por tanto, el objetivo de esta investigación radica en comparar y determinar si había diferencias en los niveles de ansiedad que reportaron adolescentes migrantes de procedencia local, nacional e internacional que habían sido albergados en Ciudad Juárez durante su proceso migratorio.

Marco contextual

Al ser la ciudad de Cúcuta un escenario propicio para la migración de venezolanos a Colombia por estar ubicado en el espacio fronterizo, es una de las ciudades más afectadas ante esta problemática de salud pública, debido a que la escandalosa cifra de la población que cruza la frontera diariamente se torna alarmante. Uno de los barrios en donde se ubican los venezolanos una vez deciden migrar a este país es la ciudadela Juan Atalaya, que es el nombre que recibe en conjunto las comunas Noroccidental y Occidental de la ciudad colombiana de Cúcuta. Y le fue dado ese nombre en honor al español Juan Atalaya Pizano, quien donó estos terrenos para que se

expandiera la ciudad hacia ese sector y actualmente es el sector más populoso de la ciudad donde habitan más de 400 000 personas, es paso hacia el norte y occidente del departamento de Norte de Santander.

Metodología

Diseño

Para el presente diseño investigativo la metodología utilizada será de tipo cualitativa, en este orden, Jiménez-Domínguez (2000) plantea que los métodos cualitativos parten del supuesto básico de que el mundo social está construido de significados y símbolos. De ahí que la intersubjetividad sea una pieza clave de la investigación cualitativa y punto de partida para captar reflexivamente los significados sociales, debido a que la realidad social así vista está hecha de significados compartidos de manera intersubjetiva.

El objetivo y lo objetivo es el sentido intersubjetivo que se atribuye a una acción. La investigación cualitativa puede ser vista como el intento de obtener una comprensión profunda de los significados y definiciones de la situación tal como nos la presentan las personas, más que la producción de una medida cuantitativa de sus características o conducta

El tipo de investigación empleada es fenomenológico debido a que tiene como finalidad ir descubriendo y describiendo las notas relacionadas entre sí por fundamentación a través de lo dado por el fenómeno estudiado, es decir, una comprensión intencional que da sentido, donde la intención es depurar el fenómeno considerado con el propósito de develar la estructura invariante o esencia.

A este método le interesa responder cómo las personas dan sentido a su experiencia vivida en un contexto o frente a un fenómeno en particular, cuya finalidad radica en describir el

significado de esa experiencia vivida frente a los fenómenos de interés, hacer visibles los rasgos de esa experiencia, se interesa en las características comunes de la experiencia vivida a partir de la comprensión y cómo el significado es creado a través de contenidos de percepción fenomenológicas. (Mendieta y Ramírez, 2014)

Población

Cúcuta cuenta con 82.000 personas de nacionalidad venezolana un 18.6% según cifras registradas por el Registro Administrativo de Migrantes Venezolanos (RAMV), según un artículo publicado por el diario (la opinión) en junio de 2018.

Muestra

El tipo de muestra escogida para el desarrollo de esta investigación es por conveniencia. Para James H. McMillan y Sally Schumacher (2001)” definen el muestreo por conveniencia como un método no probabilístico de seleccionar sujetos que están accesibles y disponibles”, asimismo, este tipo de muestreo es adecuado para las investigaciones ya que el investigador busca los participantes teniendo en cuenta la cercanía, disponibilidad y otras características que aporten garantías para una mejor ejecución de los objetivos planteados para dar respuesta a las preguntas problema planteado.

con base a lo anterior, esta investigación tomo como muestra a tres participantes de nacionalidad venezolana. Que residen en el barrio Ospina Pérez de la ciudadela de Juan Atalaya de la ciudad de San José de Cúcuta.

Instrumentos

Los instrumentos para recoger la información necesaria, y dar respuesta a la pregunta problema de esta investigación, será la entrevista semi-estructurada, observación no participante (ver anexos 1 y 2), para así identificar las secuelas psicológicas de la migración.

Para Denzin y Lincoln (2005, p. 643, tomado de Vargas, 2012) la entrevista es “una conversación, es el arte de realizar preguntas y escuchar respuestas”. Como técnica de recogida de datos, está fuertemente influenciada por las características personales del entrevistador. Este instrumento es de gran ayuda para la recogida de información y se realiza de una manera más agradable tanto para el investigador como para el participante dando la libertad adecuada para aportar a la investigación.

Por otra parte, en la observación no participante el investigador se mantiene al margen del fenómeno estudiado, como un espectador pasivo, que se limita a registrar la información que aparece ante él, sin interacción, ni implicación alguna. Se evita la relación directa con el fenómeno, pretendiendo obtener la máxima objetividad y veracidad posible. O en ocasiones es el único recurso porque frecuentemente el investigador no pertenece ni desarrolla interacción directa con la población observada (Departamento de sociología de la Universidad de Alicante, 2017).

En este caso el investigador se encuentra como un simple observador del proceso. Se ubicará en una posición que le permita captar la información necesaria sobre el evento vigilado. El proceso a seguir para realizar una guía de observación es propiamente, saber qué se quiere conocer, focalizándolo en el fenómeno o problema, sin perder de vista que es fundamental y que el instrumento tenga validez y confiabilidad (Guillermo y Covarrubias, 2012).

Categorías

Para esta investigación se utilizará tres categorías divididas de la siguiente manera: estrés, ansiedad y depresión, estas categorías planteadas serán evaluadas por medio de técnicas cualitativas como lo son; la entrevista semiestructurada, la observación no participante las cuales ayudaran a la recolección adecuada de la información.

Estrés: El estrés es una patología cuyos síntomas producen una serie de trastornos en el individuo, repercutiendo en la salud psíquica de este, pudiendo crearse diversos problemas como conflictos, insatisfacciones y dificultad en su desenvolvimiento social, es decir, el individuo está sometido dialécticamente al determinante biológico y al aspecto minentemente social (Bastida, 2011)

Ansiedad: Se define como un trastorno neurológico y subjetivo, que se manifiesta como una respuesta a situaciones continuas de estrés o como una reacción de alerta que pone al individuo en un estado de defensa ante situaciones diversas, en una situación de temor desagradable constante. Si bien es un estado de defensa, éste llega a ser patológico cuando altera el comportamiento del individuo, siendo este, incapaz de enfrentarse a situaciones diarias, convirtiéndose más en una amenaza que en algo favorable (Torres y Chávez, 2013)

Depresión: La depresión mayor es un trastorno del humor, constituido por un conjunto de síntomas, entre los que predominan los de tipo afectivo (tristeza patológica, desesperanza, apatía, anhedonia, irritabilidad, sensación subjetiva de malestar) y se pueden presentar también síntomas de tipo cognitivo, volitivo y físicos (APA, 1994).

Procedimiento

Primera fase

Se realiza a través de la planificación de las actividades necesarias para dar cumplimiento de la investigación. En esta fase se eligió la documentación que conformó el marco conceptual para definir las categorías principales, subcategorías y las dimensiones de cada una.

Segunda Fase

Está referida a la investigación de campo, en donde a través de las técnicas de observación no participante y entrevista semi-estructurada se llevó un diario o registro de los hechos desapercibidos para otros. E igualmente a través de la entrevista semi-estructurada a los informantes se obtuvo respuestas a las preguntas abiertas, las cuales fueron sometidas a un proceso de análisis, interpretación y reflexión para ser conceptualizadas, categorizadas y subcategorizadas.

Tercera fase

Se refiere al análisis, interpretación e integración de los resultados. Esta se hizo a través de las conexiones de las categorías y las subcategorías por medio de una matriz de triangulación de información, donde por medio del análisis cualitativo, se dará continuidad a la investigación.

Cuarta fase

Socialización de resultados, una vez realizada la matriz de triangulación a los instrumentos utilizados, se retroalimentarán los resultados obtenidos para la promoción de la salud mental de la población abordada.

Análisis de resultados

En este apartado se lleva a cabo la descripción y análisis de los resultados obtenidos de la entrevista semi-estructurada y observación no participante, instrumentos aplicados a los migrantes venezolanos que actualmente residen en Cúcuta y sus alrededores por medio de las categorías y sub-categorías para dar cumplimiento al objetivo general.

Entrevista semiestructurada

| <i>Pregunta</i> | <i>Respuesta</i> |
|---|---|
| <i>¿Frecuentemente mi situación actual genera dificultades en mis relaciones de pareja y familia?</i> | <p>Sujeto 1: “ uff demasiado por que pasamos de estar en el confort de nuestra casa allá en Venezuela a pasar demasiadas dificultades acá en Colombia las primeras semanas mantenía callada no le hablaba a mi mama a mis hermano incluso lloro mucho por ver que esto no es nada de lo que traía en mente, incluso cuando me vine deje a mi novio él me decía que no me viniera para acá pero ya la situación allá en Venezuela es difícil tome la decisión de buscar una oportunidad acá los primeros días yo lo llamaba con lo poco de dinero que traía de mi país pero la realidad es que el dinero de Venezuela acá no vale nada ya desde hace uno mes que no hablamos eso me ha dado duro porque el a pesar de que estábamos lejos me daba ánimos pero sé que mantener una relación así no va para ningún lado mi familia me dice que debo tratar de hacer buena cara a lo que vivimos pero eso me irita demasiado y prefiero estar sola incluso a veces me voy todo el día a buscar empleo para no verlos y no pelear pero siempre que veo que las puertas se me cierran llevo a la habitación donde nos quedamos con un malgenio que hace que explote con cualquier cosa que me digan por eso siento que esta experiencia acá en este país me está afectando demasiado”</p> |
| | <p>Sujeto 2: bueno la verdad creo que no solo a mí me ha pasado que estamos en conflicto con nuestras familias o pareja creo que esta crisis en mi país y ahora acá en la ciudad de Cúcuta es estresante el no tener un empleo un casa o tan solo un plato de comida cualquiera se desespera incluso con eso del rechazo de los colombianos mira te contare algo muy íntimo hace dos días con mi pareja nos peleamos muy feo solo por el hecho de que el me recriminaba que estaba cansado de esta situación de no tener nada estable pero como yo guardo una mina esperanza de que todo va a cambiar de a poco pero mi pareja no cree lo mismo por lo que está ya cansado de ser un inútil acá en Colombia por así nos sentimos pero bueno debemos seguir adelante así haya poco por conseguir, es muy fácil caer en discusiones y es no tener una estabilidad</p> |

| | | |
|---|--------------------------|---|
| | | <p>en lo emocional creo que hasta me considero que tengo algún problema emocional o depresión diría yo.</p> |
| | | <p>Sujeto 3: Si, discutimos con mi familia por alguna cosa yo digo que la falta de dinero, la incomodidad nosotros estábamos en Venezuela muy cómodos teníamos cada uno su habitación y manteníamos un orden además que estábamos bien económicamente.</p> <p>con mi pareja la relación es muy mala no vivimos juntos nos separamos debido a tantos problemas económicos el entro en crisis depresiva y se volvió celopata pensaba que por la falta de dinero yo iba a encontrar otra persona que cubriera los gastos del hogar</p> |
| <p><i>¿Generalmente percibo mis relaciones sociales se han deteriorado?</i></p> | | <p>Sujeto 1: Pues mira el yo llegara acá a un lugar nuevo donde solo conozco a mis familia, y pues el proceso de adaptación ha sido difícil y pues yo deje todos mis amigos en Venezuela y el poco tiempo que he estado acá no hablo con nadie por ese miedo a ser rechazada por ser venezolana porque la gente lo mira a uno mal por eso casi no salgo, para la único que salgo es a tratar de encontrar un empleo pero en muchas ocasiones me han tratado de veneca entonces yo prefiero no tener ningún contacto con personas nuevas por ese miedo a ser rechazada.</p> |
| | | <p>Sujeto 2: que si se han deteriorado jummm creo que demasiado porque yo allá en Venezuela tenia demasiados amigos, pero pues creo que es diferente acá en Colombia la cosa es diferente por uno acá solo esta con la pareja el resto de mi familia está en caracas acá poco salgo por que el dinero no nos alcanza y también porque la gente de Colombia nos mira raro creo que piensan que uno los va a robar.</p> |
| | | <p>Sujeto 3: Si claro yo ya no tengo amigos no salgo casi, solo con mis hijos porque el dinero no alcanza y como todos mis amigos se quedaron en Venezuela pues es muy complicado tener vida social. Además, que trabajo desde 7 de la mañana a 4 de la tarde de lunes a sábado con que tiempo uno comparte con los amigos</p> |
| | | <p>Sujeto 1: pues que te digo la verdad si lo que me genera impotencia es el saber qué tanto que yo estudie en mi país saber que acá en Colombia eso no me sirve para nada eso siento que me tiene al borde de un desequilibrio emocional bueno no sé si así se llame pero me siento muy decepción de mi porque perdí tanto tiempo en un aula de clase sabiendo que ahora mismo no me sirve ni siquiera para adquirir un empleo la verdad siento que soy una decepción para mi familia a pesar de que sé que ellos me apoyan pero es la idea que tengo sobre lo que me pasa</p> |
| <p><i>¿Presenta ideas persistentes de impotencia</i></p> | <p><i>ideas de o</i></p> | <p>Sujeto 2: sabes el responder sus preguntas me harán desahogarme con lo que siento, mira la verdad todos los días me siento impotente de lo que estoy viviendo con mi pareja por culpa de ese gobierno que no ve lo que todos nosotros los venezolanos estamos sufriendo incluso muriendo de hambre por eso es que muchas de nosotros estamos huyendo de esa</p> |

decepción?

crisis pero la verdad creo que a veces hasta mala idea venimos sin algo fijo sin una estabilidad también el estará así acá en Colombia es complicado incluso el pensar en eso me rompe el corazón incluso prácticamente todos los días lloro por lo que vive mi país y por dejar a mi familia allá en caracas.

Sujeto 3: Todo el tiempo me siento impotente y decepcionada por no poderle dar a mis hijos lo que yo quisiera se siente mucha impotencia ver que ellos necesitan algo y tener que esperar o en algunos casos no dárselo porque no se puede y conmigo misma yo no tengo una carrera en la que me pueda defender y lo delos pasteles no ha sido una opción porque eso demanda dinero para invertir y no tengo una clientela se me puede perder la comida mejor, así como estoy

Sujeto 1: Pues si últimamente siento un desequilibrio emocional bueno como te dije antes no se si así se llame pero así lo siento porque es el cambio de estar en el confort de mi casa a alquilar donde dormir los ingresos y sigo diciendo es un desequilibrio emocional a pesar de estar con mi familia siento que me hace falta todo lo que me complementa esa estabilidad no solo económica si no el sentirme cómoda, porque a pesar de que ella en Venezuela hay carencia uno sentía tranquilidad por lo mismo porque allá teníamos poco pero lo teníamos en cambio acá tenemos poco pero no tenemos nada .

¿Frecuentemente piensa en las consecuencias que ha traído la migración?

Sujeto 2: si creo que la mayor parte del día pienso en todo lo malo que hemos vivido acá el estar sola sin apoyo aparte del de mi pareja es duro creo que últimamente me he sentido muy triste el que me cierren las puertas de todas partes no deja de rondar en mi cabeza la idea de que soy inútil incluso míreme estoy muy delgada desde que llegue acá a Colombia he bajado 10 kilos pesaba 80 kilos y míreme ahora 70 se está evidenciando en mi cuerpo y mente toda esta situación incluso me siento desesperada por tener una estabilidad siempre me siento vacía.

Sujeto 3: El hecho de salir del país por problemas económicos y sociales deja muchas huellas que casi ni se pueden borrar, la separación el comportamiento de mis hijos el trabajo al q nos hemos tenido que someter las necesidades la comodidad la inestabilidad emocional la desorganización de la familia ver quienes nos apoyan y quienes no es duro ver que uno se queda solo sin nadie que lo apoye le tienda la mano ni siquiera la misma familia.

Sujeto 1: Pues mi temor cuando decidí venir a este país era el no tener nada y creo q ese temor se está haciendo más fuerte porque ha sido muy difícil todo acá desde el conseguir un trabajo hasta el de conseguir donde vivir ya desde que estamos acá hemos cambiado de casa tres veces creo que a gente de Colombia no le gusta mucho el hecho de que nosotros seamos venezolanos otra de las cosas que me da mucho temor es el pensar que no pueda seguir con mis estudios yo allá en Venezuela

| | |
|--|---|
| | <p>estudiaba el cuarto semestre en administración de empresas pero eso acá veo no sirve para nada.</p> |
| <p><i>¿Siento temor desde que decidí migrar a Colombia?</i></p> | <p>Sujeto 2: bueno al principio que llegue a Colombia no porque pues traía un pensamiento positivo y con muchas expectativas pero ahora que veo que me cierran las puertas por el hecho de ser venezolana si me han tratado mal incluso como una semana de haber llegado mi pareja se agarró a pelear con un tipo porque él me intento tocar todo eso paso una noche que no teníamos donde dormir la noche nos agarró en un parque decidimos dormir ahí pero creo que fue una mala decisión desde ese momento decidimos entre mi pareja y yo que lo que consiguiéramos era principalmente para un lugar donde dormir así nos tocara no comer creo que ese es mi mayor temor porque lo que viví yo no se lo deseo a nadie. Por eso mi mayor temor es no tener donde dormir segura.</p> |
| | <p>Sujeto 3: Desde que llegue a Colombia vivo temerosa de muchas cosas, como que me rechacen por ser venezolana, y no conseguir trabajo no poderle dar a mis hijos el estudio no poder con tantas cargas, pero lo que más me preocupa es no poder sacar a mis hijos adelante poderles pagar una carrera o que mis hijos se me pierdan en las drogas o malas amistades.</p> |
| <p><i>¿Generalmente me siento nervioso (a) a partir de mi condición de migrante?</i></p> | <p>Sujeto 1: Yo creo que, que desde que estoy acá en Colombia cada día que pasa me siento muy desprotegida me siento vulnerable y creo que hasta me da miedo salir de la casa a veces pienso demasiado el salir a buscar trabajo porque yo como migrante la gente me mira feo incluso he escuchado que a nosotros los venecos como nos llaman tenemos más posibilidades que nos metan en algún tipo de problema y pues a eso le huyo por ejemplo cuando veo demasiada gente en un mismo lugar prefiero no pasar por ahí porque de pronto sucede algo y de pronto me involucran solo por el hecho de ser venezolana.</p> |
| | <p>Sujeto 2: claro uno acá no tiene nada lo señalan nuestro hablado por cómo nos vestimos creo que si nosotros nos acercamos a algún lugar lo miran feo y más cuando uno preguntando por algún empleo creo que eso es lo más difícil de estará en Colombia</p> |
| | <p>Sujeto 3: Claro, eso es una situación difícil que la gente lo señale a uno por ser venezolano, el rechazo que se recibe d la gente es impresionante me da miedo que por mi condición me saquen del país o se me pongan las cosas difíciles al punto que prohíban dar empleo a los venezolanos por culpa de otros, y mis hijos se lleven la peor parte.</p> |
| <p><i>¿Generalmente poseo altas expectativas que</i></p> | <p>Sujeto 1: Pues la verdad prefiero no dar falsas expectativas sobre lo que se vive acá solo le digo a mis amigos y conocidos que si ello de verdad quieren venir acá que lo piensen muy bien y que no se hagan ideas de tener muchas cosas solo que vengan preparados a que todo puede pasar</p> |

¿Permitan aconsejar a otros venezolanos a venir a este país?

que pasaran necesidades que será el difícil encontrar un trabajo el que se sentirán solos creo que son muchas cosas negativas pero es mejor decirle la verdad a la gente y no que venga y se estrellen me gusta la verdad ante todo. Desde mi experiencia preferiría no haberme venido nunca de mi país.

Sujeto 2: la verdad no me gusta aconsejar a nadie el venir por no quiero que vivan lo mismo que vivo yo con mi pareja es mejor que ellos se queden allá aguantando hambre, pero con algo fijo donde dormir o al menos cerca de sus familias

Sujeto 3: Bueno uno tiene que ser perseverante no perder las esperanzas, y seguir adelante por los hijos por uno mismo aconsejar a otros sí que salgan, pero en Colombia no que se vayan para otro lado donde tengan mejores oportunidades.

¿Contentamente me siento solo desamparado o abatido?

Sujeto 1: Bueno como te dije antes mi familia siempre me ha apoyado pero la verdad yo siempre he sido muy alegre y me gustaba muchos salir, pero desde que llegue acá a Colombia mi estado emocional ha sido muy variante me aislé y creo que hasta me he vuelto amargada y creo que mi depresión es lo que me está matando por yo no era así por eso a veces me siento sola a pesar de que tengo a mi familia, pero es por el mismo desespero de no tener nada fijo.

Sujeto 2: si, aunque tengo a mi pareja acá extraño demasiado mi familia el sentirme protegidos por ello la soledad acá en Colombia es horrible por qué se siente uno sin ánimos de seguir luchando si mi familia estuviera acá todo sería diferente porque a pesar de que estuviéramos pasando necesidades, pero apoyándonos emocionalmente.

Sujeto 3: En ocasiones me siento sola porque en realidad estoy sola a mí me toca todo sola las cargas académicas económica y la crianza siento que nadie está conmigo quisiera tener a mi familia solo para para que me escuchen.

¿Me siento inferior a comparación con los otros?

Sujeto 1: Pues creo que por mi condición de migrante si claro por qué a la hora de pedir un empleo siempre me decían no a usted como veneca no la contrato por que tengo problemas además ustedes son flojos y solo les gusta vivir de las cosas de maduro yo me sentía disculpe lo que le voy a decir, pero me sentía como una cucaracha y eso me hace llorar de demasiado incluso lo recuerdo y me pongo mal creo que a veces siento que el venir acá ha sido una decisión muy mala.

Sujeto 2: la mayor parte del tiempo me siento así solo por el hecho de que hay personas no todas, pero la mayoría solo por el hecho de que yo sea venezolana nos dicen cosas y nos utilizan mucho y nos pagan poco

| | |
|--|--|
| | <p>eso nos hace sentir como una cucaracha al lado de ellos</p> <p>Sujeto 3: En ocasiones la gente lo hace sentir a uno menos porque trabajo en casas de familia o en educación porque siempre dicen que la educación en Colombia es mejor creer que no sabe nada ni como expresarse</p> |
| <p><i>¿A menudo logro conciliar el sueño y al despertar considero que he descansado?</i></p> | <p>Sujeto 1: Pues no podía descansar porque primero me quedaba dormida a las 3 am y el pensar en despertar y que no tengo ni 100 pesos para poder pagar un pasaje sin tener un empleo me genera una inestabilidad emocional y mi depresión me está afectando y creo que eso también es lo que no me deja descansar</p> <p>Sujeto 2: la verdad poco duermo bueno no sé si se le puede llamar dormir a acostarme a las 11 y dar vueltas y vueltas en el colchón que tenemos y no dejar de pensar en lo que vivimos cada día el no poder hablar con mi familia y el no verlos creo que de lo cansada se me cerraran los ojos a eso de las 3 o 4 de la mañana y después ya estar levantada a las 5 de la mañana claro mi cuerpo y mente me pasa la factura durante todo el día me siento agotada sin ganas de caminar incluso de salir entonces siento y pienso que no descanso absolutamente nada la situación que vivo no me deja.</p> <p>Sujeto 3: Yo no duermo bien desde que Salí de Venezuela me quedo pensando en las cosas que tengo que hacer en las deudas y muchas veces no duermo bien o me levanto muchas veces en la noche, pero siempre me levanto cansada.</p> |
| <p><i>¿Me considero una persona pesimista con relación a las expectativas sobre mi futuro?</i></p> | <p>Sujeto 1: Bueno a pesar de que no tengo una estabilidad tengo una minúscula fe de que va a mejorar un poco mi situación y la de mi familia acá en Colombia creo que si pienso en negativo todo será así yo sé que a veces caigo en ese error, pero es inevitable, pero sé que mi mama me apoyara en mis locuras así no tengamos ni un peso en el bolsillo, ah y también creo que algún día podre volver a mi país el cual estar libre de ese gobierno que tanto daño nos hace.</p> <p>Sujeto 2: como te dije antes siempre guardo una minúscula esperanza de que todo mejore, pero a veces la situación que vivimos y ese poder de pesimismo que tenemos los humano me hace perder cualquier tipo de expectativa positiva sobre lo que nos depara el futuro a mí y a mi pareja.</p> <p>Sujeto 3: En algunas ocasiones pienso que esto no va a cambiar no veo muchas esperanzas, pero cuando pienso así me toca retomar fuerzas y pensar que esto va a mejorar, aunque el ánimo nunca es igual de todas formas mantengo la esperanza algo debe pasar para mejorar o al menos que mis hijos estén bien es lo único que me importa</p> |

Tabla 3: Resultados entrevista semiestructurada

Observación no participante

| <i>Categoría</i> | <i>Sujeto 1</i> | <i>Sujeto 2</i> | <i>Sujeto 3</i> |
|------------------|--|---|--|
| <i>Estrés</i> | Durante la observación, el usuario muestra irritabilidad y melancolía durante algunos momentos, refiriendo, dolor de cabeza. | El usuario se observa con dificultad para respirar y aparente afectación en el ciclo del sueño. | Sujeto que se retira de la reunión refiriendo “problemas estomacales”, situación que lo conlleva a abandonar el lugar. |
| <i>Ansiedad</i> | El sujeto se observa sudoroso, y apartado de las demás personas. | Se observa apartado de las demás personas con la mirada perdida. | Se observa retirado del grupo. |
| <i>Depresión</i> | Se observa con el estado de ánimo bajo e irritable con aparente fatiga | Se observa con el estado de ánimo bajo e irritable | se observa con atracones en el momento de comer y movimientos lentos en las demás actividades. |

Tabla 4: Resultados observación no participante

Discusión

Desde una perspectiva psicosocial, la migración constituye un proceso de “transición ecológica”, donde los individuos deben hacer frente al reto de reconstruir su sistema de soporte social, por lo que posee un alto potencial de impacto en el desarrollo humano (Martínez, García-Ramírez & Martínez, 2004), trayendo consigo secuelas negativas que de no ser tratadas a tiempo, puede generar una patología mental, disminuyendo considerablemente la salud mental de tal población, que al no encontrar oportunidades de vida en su país, deciden probar suerte en otro sin tener en cuenta lo negativo que esto puede arraigar.

Las secuelas psicológicas de la migración de venezolanos a la ciudad de Cúcuta Norte De Santander están estrechamente relacionadas con sintomatología clínica, esto se da a raíz de las distintas situaciones por las que tienen que pasar los migrantes una vez radicados en un país diferente al suyo. Además, cuando se decide emigrar con la familia, el efecto psicológico se

multiplica con un sentimiento de responsabilidad sobre el futuro de aquellos que también decidieron emprender el viaje.

Ese peso psicológico puede en algunos casos convertirse en una carga demasiado pesada, llegando a inhabilitarlos y afectando el desarrollo biopsicosocial de la población, situación que se torna preocupante a raíz de la situación que atraviesan actualmente los venezolanos radicados en Cúcuta por las dificultades de este país.

Cuando una persona llega a un país nuevo tiene que intentar adaptarse rápidamente, estando presente la idea de que se debe encontrar una mejor situación de la que estaban en su país de forma rápida, situación que en la mayoría de los casos no se da de manera adecuada. Es precisamente esa búsqueda de un futuro la que mueven a emigrar en primer lugar, así que cuando las cosas no ocurren al ritmo que tenían planeado, encontrándose con contratiempos inesperados relacionados con el estrés.

El estrés, como lo menciona Bastida (2011), es una patología cuyos síntomas producen una serie de trastornos en el individuo, repercutiendo en la salud psíquica de este, pudiendo crearse diversos problemas como conflictos, insatisfacciones y dificultad en su desenvolvimiento social, es decir, el individuo está sometido dialécticamente al determinante biológico y al aspecto inminentemente social, y la intensidad del estrés y la efectividad de los mecanismos de afrontamiento afectan las condiciones físicas y psicológicas del individuo (Farley, Galves, Dickinson & Díaz, 2005).

Uno de los factores que influyen en el estrés es la Xenofobia. De acuerdo con Valluy (2008) este término hace referencia al conjunto de los discursos y de las prácticas que tienden a designar en forma injustificada al extranjero como un problema, un riesgo o una amenaza para la sociedad y que quiere mantenerlo alejado, ya sea que el extranjero esté lejos y en posibilidades de migrar a esta sociedad, ya sea que sea un recién llegado a su seno o que ya se haya instalado en ella desde hace mucho tiempo, arraigando consigo dificultades en el ámbito social, debido a que se ha visto afectada debido al choque sociocultural, evidenciado en su mayoría por rechazo e incluso insultos de los colombianos ya que a lo largo del tiempo vivido en Colombia han escuchado comentarios tales como “venecos”, “solo viene a robar” entre otros.

Por lo anterior, según lo referido por los entrevistados prefieren salir poco y relacionarse estrictamente con las personas de su círculo familiar evitando cualquier contacto con personas nuevas generando desconfianza y temor el generar empatía y contacto con personas de este país, debido a que la estigmatización de los extranjeros constituye ya una manifestación de xenofobia entendida como el rechazo, la hostilidad y el odio al extranjero, y en sus manifestaciones más graves pueden llegar a violaciones al derecho a la libertad, seguridad, integridad y la vida.

Por otra parte, el desempleo es otra causales de situaciones estresantes en la población venezolana es el desempleo, factor que incrementa el riesgo de padecer esta variable, debido a que el hecho de no conseguir dinero para suplir sus necesidades básicas y las de su familia que aún están en Venezuela hacen que las relaciones afectivas se vean afectadas, debido a los cambios de estados de ánimo abruptos que ha generado el proceso migratorio ocasionados en su mayoría por tal situación, la falta de un lugar adecuado para pasar la noche y el rechazo por parte de los colombianos, estas dificultades que viven a diario les genera una carga emocional muy alto debido a la falta de oportunidades y el rechazo por parte de los locales, viendo afectadas todo tipo de relación positiva y adecuada entre el núcleo familiar o con la relación de pareja de los participantes.

Asimismo, En cuanto al impacto del desempleo, puede decirse que la pérdida del trabajo es una experiencia afecta por igual a todas las personas venezolanas, contribuyendo negativamente en el desarrollo biopsicosocial de la población.

El hecho de no tener empleo, hace que la situación económica se vea afectada, trayendo consigo consecuencias marcadas en cada individuo, evidenciando el cambio físico, inestabilidad emocional, entre otras, generando situaciones estresantes que se manejan inadecuadamente, puesto que generan cambios en el comportamientos de todos los involucrados en este proceso migratorio dejando secuelas que no se borran fácilmente y que afectan con el pasar del tiempo los cuales se deben manejar con urgencia.

Para entender la importancia de las consecuencias psicológicas del desempleo hay que partir del valor que se le otorga a éste en la sociedad (García, 1993), debido a que han configurado el empleo como parte esencial del ser humano, lo que le otorga identidad, puesto que varios

estudios, han demostrado que no sólo se trabaja por necesidades económicas, sino que el trabajo satisface otras necesidades.

Por ello, cuando las personas pierden el empleo, y sobre todo, cuando abandonan la búsqueda de un nuevo empleo debido a su condición de migrantes, les afecta psicológicamente debido a la impotencia que da no poder suplir sus necesidades, además, cabe destacar el hecho de que satisface la necesidad de relacionarse con otras personas, aparte de la familia, haciendo que las personas se sientan inútiles para la sociedad (García, 1993).

A raíz de lo anterior, el hecho de no tener empleo afecta considerablemente la autoestima de la población, partiendo de que los temores más arraigados de los participantes venezolanos que hicieron parte de esta investigación son el no poder continuar los estudios realizados su país, el no poder hacer nada por la crisis socioeconómica vivida en Venezuela y el no poder brindarles una estabilidad a los hijos, debido que para estas personas el estar en limbo les genera decepción e impotencia por el simple hecho de no poder generar algún tipo de ingreso fuerte debido a el estatus migratorio que viven en Colombia actualmente, haciendo que su autoestima se vea afectada, partiendo de que esta es un factor importante a considerar en la vida de las personas en general y en particular, en el tema del desempeño y de las actitudes hacia las situaciones que se pueden tornar estresantes, tal y como lo es la migración. De acuerdo con Rice (2000), la autoestima de una persona es la consideración que tiene hacia sí misma, desarrollándose a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras.

Para un migrante, una situación de alto estrés prolongado puede tener efectos muy negativos para la salud. El sentimiento de pérdida de identidad se acentúa, el miedo al fracaso y la ansiedad nos pueden paralizar y llevar a la depresión. Las expectativas que nos hicieron tomar el camino de emigrar se ven cada vez más lejanas y aislándose de las personas de su entorno, haciendo cada vez más difícil la integración a la nueva sociedad.

En caso de la ansiedad, esta se caracteriza por una respuesta a situaciones continuas de estrés o como una reacción de alerta que pone al individuo en un estado de defensa ante situaciones diversas, en una situación de temor desagradable constante siendo incapaz de enfrentarse a situaciones diarias, convirtiéndose más en una amenaza que en algo favorable (Torres y Chávez,

2013), trayendo consigo estados de vulnerabilidad ante distintas situaciones que se pueden presentar, no obstante, los estados de ansiedad, hacen que los migrantes venezolanos ejecuten conductas evitativas, con la finalidad de no experimentar situaciones desagradables que los pueden desestabilizar emocionalmente, presentando sentimientos de vulnerabilidad y conductas evitativas.

La vulnerabilidad situacional en los venezolanos migrantes se refiere a las circunstancias durante la ruta o en los países de destino que ponen a los migrantes en riesgo, sucediendo con frecuencia cuando la migración se realiza por vías irregulares, provocando que las personas queden expuestas a explotación y abuso por parte de traficantes, tratantes, reclutadores y funcionarios corruptos; así como el riesgo de muerte a bordo de barcos no aptos para la navegación o durante el paso por desiertos peligrosos u otros cruces terrestres (ACNUR, 2016).

Los riesgos pueden exacerbarse por falta de documentación legal, ausencia de apoyo de la familia o de la comunidad, conocimiento limitado del idioma local, o discriminación. Los migrantes que se encuentran en un Colombia a raíz de la crisis humanitaria, también hacen parte de esta categoría, por ende, el solo hecho de migrar a otro país trae consigo miedos, al raíz de las consecuencias negativas que pueden traer consigo el hecho de venirse para Colombia, dejando atrás su antigua vida y saliendo de su zona de confort, dificultando la habituación, debido a que solo el hecho de no tener dónde pasar la noche también los hace vulnerables a los peligros de la calle, teniendo presente la delincuencia común a ha arraigado la migración de venezolanos a raíz de la situación económico por la que actualmente pasa Venezuela.

Referente a las conductas evitativas, tal y como lo menciona Lerma (2015), es frecuente que las personas que presentan un problema relacionado con la ansiedad por el hecho de tener que migrar a otro país tenga tendencia a evitar determinadas situaciones que se vincula con esta patología, como por ejemplo lugares en los que hay mucha gente o el coche entre otros, tal y como lo refiere la población abordada, debido al miedo que les produce salir de casa a raíz de los comentarios inadecuados de la gente por su condición de ser migrantes venezolanos, debido a que los señalamientos son cada vez más fuertes, situación que los desestabiliza considerablemente por lo que optan por un aislamiento social.

Partiendo de lo anterior, el aislamiento social son situaciones que contribuyen a mitigar el malestar psicológico, partiendo de que el uso de estrategias de evitación podría servir para aliviar el estrés emocional y las reacciones fisiológicas relacionadas (Moos & Schaefer, 1993), apuntando posibles efectos positivos del desarrollo de estrategias evitativas ante la discriminación por el solo hecho de ser venezolanos.

En caso de la depresión, según APA (1994), este está constituido por un conjunto de síntomas, entre los que predominan los de tipo afectivo, donde se evidencia tristeza patológica, desesperanza, apatía, anhedonia, irritabilidad, sensación subjetiva de malestar, cuyas consecuencia radican en aislamiento social o retraimiento, dificultad en la autorregulación emocional, niveles de ansiedad elevados, dificultades con las relaciones interpersonales, entre otros, tal y como se ve reflejado en la población venezolana.

En términos generales, la anhedonia es la ausencia total de sensaciones placenteras y satisfactorias independientemente del contexto. Eso significa que no se manifiesta solo en un ámbito concreto, como la práctica de deporte o las relaciones íntimas, sino en todas las posibles experiencias que vive la persona en cuestión (Triglia. s.f), situación referida por la población abordada, debido a que desde que decidieron migrar a Colombia, básicamente “nada genera placer”.

Según los individuos investigados, en Venezuela tenían un ritmo de vida placentera, debido a que contaban con una estabilidad laboral, núcleo social adecuado, estilos de vida saludable, situaciones que contribuían al bienestar psicológico, pero una vez dejado su país, todas esas cosas quedaron atrás porque sienten que ya no tiene sentido, por ende, prefieren quedarse en casa pensando en que hacer para suplir sus gastos.

La irritabilidad por su parte, ha sido un término al que se le ha dado poca importancia. Este tema hace referencia un sentimiento que se caracteriza por un control reducido sobre el carácter, que habitualmente genera explosiones de irascibilidad verbal o conductual, aunque puede estar presente sin una manifestación observable la cual, puede experimentarse en forma de breves episodios, en circunstancias particulares, o puede ser persistente y generalizada siendo una emoción desagradable para el individuo y su manifestación exterior carece del efecto catártico de una explosión de ira justificada (Sims, 2008), lo cual, según la población abordada el solo hecho

de tener que soportar situaciones desagradables a raíz de su condición de migrante hacen que su estado de ánimo susceptible ante cualquier contexto, dejando de lado el autocontrol emocional.

Referente a lo anterior, referente a la tristeza, el hecho de haber qué tenido que dejar todo atrás y de empezar una nueva vida en Cúcuta, haciéndose expectativas erróneas de lo que podría ser iniciar de nuevo y no fue, ha traído consigo sentimientos de desesperanza y tristeza en la población venezolana migrante en Colombia, partiendo de que desde el inicio, su pensado era trabajar para darles un mejor futuro a sus familias, situaciones que no ven reflejadas debido a la falta de oportunidades hacia esta población, generando una relación entre el vacío existencial y la desesperanza, remitiendo a un estado de ánimo y motivación, y de sentimientos y de expectativas sobre el futuro caracterizados por la apatía, el cansancio, la falta de ilusión, la sensación de inutilidad de la vida, el fatalismo y la desorientación existencial, pudiendo llevar a actuar inadecuadamente, tal y como lo plantea García, Gallego y Pérez en el 2009.

Por lo anterior y para finalizar, es de vital importancia que todos los migrantes venezolanos busquen orientación para que de una u otra manera, desarrollen estrategias de afrontamiento para mitigar la sintomatología correspondiente al estrés, ansiedad y depresión, cuadros clínicos que sobresalen a raíz de la migración venezolana, ya que de lo contrario, puede arraigar consigo consecuencias desfavorables, donde los mayor afectados va a ser su núcleo familiar, ya que una de las consecuencias puede ser la toma decisiones inadecuadas hacia sí mismo.

Conclusiones

Con respecto al capítulo uno del marco teórico, se concluye que los principales orígenes de las migraciones, como lo plantea León (2005), estas están estrechamente relacionadas con causas políticas, culturales, socioeconómicas, familiares, bélicas y otros conflictos internacionales, y catástrofes generalizadas, contribuyendo al malestar psicológico de los individuos.

Con respecto al capítulo dos acerca de la migración, este trae consigo efectos psicológicos y mentales, envejecimiento de la población y aumento de la productividad en el lugar de origen, crecimiento económico del lugar de acogida y enriquecimiento o amenaza cultural en el lugar de llegada.

Con respecto al capítulo tres acerca de consecuencias psicológicas de la migración, estas están relacionadas con el duelo migratorio, relacionado con el síndrome de Ulises, siendo empleada para expresar el malestar, la desesperanza, el desánimo, la depresión, el sufrimiento que sienten muchos migrantes por estar lejos de su lugar de origen.

Con respecto al capítulo cuatro, las secuelas comunes a raíz de la migración están estrechamente relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión, afectando el desarrollo biopsicosocial del individuo en su nuevo lugar de residencia.

Con respecto al objetivo general, se logró analizar cuáles son las secuelas psicológicas de la migración de venezolanos a la ciudad de Cúcuta por medio de una investigación cualitativa para la prevención de los mismos desde el enfoque cognitivo-conductual, donde se ven reflejados sintomatología correspondiente al estrés postraumático, ansiedad y depresión, corroborando la información revisada con los autores.

Referente al estrés, se logró concluir que este se da a partir de la búsqueda de un futuro la que mueven a emigrar en primer lugar, así que cuando las cosas no ocurren al ritmo que tenían planeado, encontrándose con contratiempos inesperados relacionados con el estrés, siendo una patología cuyos síntomas producen una serie de trastornos en el individuo, repercutiendo en la salud psíquica de este, pudiendo crearse diversos problemas como conflictos, insatisfacciones y dificultad en su desenvolvimiento social como lo menciona Bastida (2011).

Por otra parte, se concluye que otro de los factores estresantes estas estrechamente relacionados con la xenofobia de la que son víctimas, evidenciado en su mayoría por rechazo e incluso insultos de los colombianos ya que a lo largo del tiempo vivido en Colombia han escuchado comentarios tales como “venecos”, “solo viene a robar” entre otros.

Referente al desempleo, situación que se torna estresante para esta población, se concluye que esta es la variable que más afecta a la población, partiendo del hecho de no tener empleo, hace que la situación económica se vea afectada, trayendo consigo consecuencias marcadas en cada individuo, evidenciando el cambio físico, inestabilidad emocional.

En ese orden, se identificaron las características de la ansiedad en migrantes venezolanos para la promoción de la salud mental de la población abordada, donde se ven reflejados sentimientos de evitación, vulnerabilidad, partiendo de que las condiciones en las que decidieron migrar no son las adecuadas (ACNUR, 2016).

Así mismo, se pudo describir las características de la depresión en la población venezolana residente en Cúcuta, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida donde se resaltan la anhedonia, sentimientos de tristeza y e irritabilidad.

Referente a la anhedonia, se concluye que la pérdida del placer se ha evidencia en las áreas de ajuste de la población abordada, partiendo de las condiciones de vida no son la adecuadas, teniendo en cuenta que su situación en Venezuela era totalmente diferente.

Por su parte, la irritabilidad hace referencia un sentimiento que se caracteriza por un control reducido sobre el carácter, que habitualmente genera explosiones de irascibilidad verbal o conductual, aunque puede estar presente sin una manifestación observable la cual, puede experimentarse en forma de breves episodios, tal y como lo refiere la población abordada.

Finalmente, se diseña una estrategia de promoción e intervención para las secuelas psicológicas que sedimenta un proceso de migración, herramienta que puede ser usada por todos aquellos migrantes que deciden dejar su lugar de origen para probar suerte en otro país.

Recomendaciones

Para el departamento de psicología, es recomendable que se continúe con los diplomados acerca de la resolución de conflictos desde una perspectiva de frontera, puesto que brindan bases importantes para el proceso profesional como psicólogos, partiendo de la crisis humanitaria que hay en Venezuela, y las secuelas psicológicas que trae consigo el tener que migrar a Colombia, donde se ven reflejados secuelas relacionadas con el estrés, ansiedad y depresión

Para el trabajo interdisciplinar, se recomienda que no solo se trabaje desde el ámbito psicológico, si no interdisciplinariamente (trabajo social, enfermería, entre otros), partiendo de las condiciones físicas de este tipo de población, en pro de un mejor aprendizaje sobre estos temas que han sido de impacto mundial, contribuyendo significativamente al bienestar biopsicosocial de estas personas.

Para la formación como psicólogos, es recomendable que el tema acerca de la migración de venezolanos a Colombia sea abordado en las distintas áreas de investigación vistas a lo largo de la carrera (Métodos y técnicas de la investigación, medición psicológica, psicometría, investigación cualitativa y cuantitativa, formación investigativa), y partiendo de las excelentes bases que se pueden formar a raíz de este tipo de intervenciones en el campo laboral.

Referencias bibliográficas

- ACNUR. (2016). Migrantes en situaciones de vulnerabilidad?: Perspectiva del ACNUR. Agencia de la ONU para refugiados.
- Acuña, F. (2016). Razón Pública. Obtenido de Razón Publica: <https://razonpublica.com/index.php/internacional-temas-32/9606-los-cierres-de-la-frontera-con-venezuela-un-dolor-de-cabeza-recurrente.html>
- Aguado, A. (2018). La empleabilidad de migrantes Venezolanos en el mercado laboral Cali. Pontificia Universidad Javeriana Cali Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Departamento de Ciencias Sociales. Psicología.
- Alzate, P. A. (19 de diciembre de 2017). Portafolio. Obtenido de Portafolio: <https://www.portafolio.co/economia/empleo/llegada-de-venezolanos-al-pais-complica-la-busqueda-de-trabajo-512741>
- Achotegui J. (2004). Emigrar en situación extrema: el síndrome del migrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). Revista Norte de Salud Mental de la Sociedad Española de Neuropsiquiatría. (21):39-52
- Achotegui, J. (2009). Migración y salud mental. El síndrome del migrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). Zerbitzuan, 46, 163-171.
- Ángel RJ, Ángel JL, Hill T.D. (2009). Control subjetivo y salud. Entre los ancianos de origen mexicano en México y los Estados Unidos: consideraciones estructurales en la

- investigación comparativa. *Revistas de Gerontología Serie B: Ciencias Psicológicas y ciencias sociales.*; 64 (3): 390-401.
- APA. (1994). *Manual Diagnostico y estadistico de trastornos mentales* 4 edición. Washington DC.
- Bastida, A.M. (2011). Psicoterapia aplicada a un caso de terrores nocturnos con ansiedad generalizada provocada por multitud de fobias. 12° Congreso Virtual de Psiquiatría (6conf1550204). *Psiquiatria.com. Interpsiquis*
- Berry, J. W. (2001). Una psicología de la migracion. *Revista de temas sociales*, 57, 615-631.
- Borisovna Biriukova, L. (2002). Vivir un espacio. *Movilidad geográfica de la población. Puebla: Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades de la BUAP*, p. 33
- Canan, R. (2018). *Que es un Conflicto Social. ACNUR Comité Español.*
- Carreño, A. (2015). Refugiados colombianos en Venezuela: Quince años en búsqueda de protección. *Numero 24*
- Cerja, A, Lira, J y Fernández. E. (2014). *Salud y enfermedad en los migrantes internacionales México-Estados Unidos. Vol.10 Número1*
- Colegio Real de Psiquiatras. (2006). *La salud mental de los estudiantes de educación superior. Londres: Royal College of Psychiatrists.*
- COLOR-ABC. (2007). El conflicto social. Recuperado el día 27 de septiembre de 2018 de: <http://www.abc.com.py/articulos/el-conflicto-social-1012394.html>

EFE. (11 de septiembre de 2018). Portafolio. Obtenido de Portafolio:
<https://www.portafolio.co/internacional/migracion-venezolana-puede-llegar-a-los-4-millones-en-el-2018-521032>

Eibenschutz C, Vilar E. (2007). Felicidad, cultura y salud. Ponencia presentada en la Convención Nacional Democrática. México

Eisenberg D, Golberstein E. (2008). Prevalencia y correlaciones de autolesión en estudiantes universitarios. *J Am Coll Salud*. 56 (5): 491-8.

El Tiempo. (30 de Marzo de 2017). Obtenido de El Tiempo:
<https://www.eltiempo.com/colombia/otras-ciudades/venezolanos-la-migracion-mas-grande-en-la-historia-del-pais-72872>

El Tiempo (2018) Venezolanos, la migración más grande en la historia de Colombia, recuperado de <https://www.eltiempo.com/especiales/migracion-de-venezolanos-en-colombia-cifras-e-historias-de-vida-72946>

Farley, T., Galves, A., Dickinson, M. y Díaz, M.J. (2005). Estrés, Afrontamiento y salud mental: una comparación de migrantes mexicanos, mexicoamericanos y blancos no hispanos. *Diario de la salud del migrante*, 3, 213-220.

Fernández, J.A & Luna, K. (2018). Migración venezolana en Colombia: retos en salud pública. *Salud Vol.50 No.1*, pág. 5-6

Fuquen, M. (2003). Los conflictos y las formas alternativas de resolución. *Tabula Rasa*, (1), pág. 265-278.

Galeano, E. (2004). Técnicas prácticas de intervención psicosocial. Recuperado el 10 de abril de 2019, de <http://virtual.funlam.edu.co/repositorio/sites/default/files/CajadeHerramientas.pdf>

Galván A., L. (2007). Ansiedad en adolescentes migrantes no acompañados originarios del estado de Chihuahua en comparación a los adolescentes originarios de otros estados de la República Mexicana, repatriados por la frontera de Ciudad Juárez. Tesis de Licenciatura. Ciudad Juárez, Chih. (México): Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

García, Y. (1993): Desempleo: Alteraciones psicológicas, Valencia, Promolibro.

García, J; Gallego, J.F; Pérez, E. (2009). Sentido de la vida y desesperanza: un estudio empírico. Bogotá, Colombia V. 8 No. 2 PP. 447-454

Granados JA. (2001). Identidad y género: aportes para el análisis de la distribución diferenciada de los trastornos mentales. Salud Problema, junio-diciembre, nueva época; 6 (10-11):37-44.

Hefner JL (2007). Prevalencia y correlatos de depresión, ansiedad y suicidio entre estudiantes universitarios. Soy J Orthopsychiatry. 77 (4): 53

Heilemann M,V, Kury F.S, Lee K.A. (2005). Traumatismo y síntomas de trastorno de estrés posttraumático en mujeres de bajos ingresos de descendencia mexicana en los Estados Unidos. Diario de enfermedades mentales .; 193 (10): 665-672.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M.P. (2003) Metodología de la Investigación. México: McGraw Hill Educación

Hovey, J. D. (2001). problemas de salud en los migrantes. Saludmental y buso de sustancias. Universidad de Toledo, Estados Unidos.

Hugh, M; Ramsbotham, O & Woodhouse, T. (1991). La resolución contemporánea del conflicto: la prevención, la gestión y la transformación del conflicto mortal. Polity press, p.1

Jades. (2002). Los conflictos y el comportamiento organizacional.

Jiménez-Domínguez, B. (2000).Investigación cualitativa y psicología social crítica. Contra la lógica binaria y la ilusión de la pureza. Investigación cualitativa en Salud

La Opinión (2018) Hay una disminución importante en cuanto a homicidios, recuperado de <https://www.laopinion.com.co/cucuta/hay-una-disminucion-importante-en-cuanto-homicidios-mecuc-159638#OP>

La Opinión (2018) Venezolanos: mayor nicho está en Norte de Santander, recuperado el 24/10/2018 de <https://www.laopinion.com.co/frontera/venezolanos-mayor-nicho-esta-en-norte-de-santander-156292#OP>

León, A. M. (2005). Teorías y conceptos asociados al estudio de las migraciones internacionales. Colombia.

Lerna, I. (2015). La ansiedad puede estar relacionada con conductas “evitativas”. Topdoctors España. Recuperado el 26 de mayo de 2019 de <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/la-ansiedad-puede-estar-relacionada-con-conductas-evitativas>

López, V. E. (S.f). Revisión documental en el proceso de investigación. Pereira, Colombia. From universidad Tecnologica de Pereira: <https://univirtual.utp.edu.co/pandora/recursos/1000/1771/1771.pdf>

- Martínez, F. S. (12 de julio de 2017). lifeder.com. Obtenido de lifeder.com:
<https://www.lifeder.com/sindrome-de-ulises/>
- Martínez, M. & Martínez, A. (2006). Patología psiquiátrica en el migrante.29 (Supl. 1), pp. 63-75
- Martínez, M. F., García- Ramírez, M. & Martínez, J. (2004). Migración y conflicto intergrupual: Una aproximación psicosocial hacia las actitudes y prejuicios racistas. Migración, sociedad y estado: Una cuestión abierta. Sevilla: Junta de Andalucía, pp. 6186
- Mendieta, G y Ramírez, J. (2014). La fenomenología desde la perspectiva hermenéutica de Heidegger: una propuesta metodológica para la salud pública. Vol3, n. 3.
- Miler, S. T. (2011). Tipos de investigación científica. Revista de Actualización Clínica, Vol. 9, pp. 621-624
- Montoya LM, Gutiérrez JA, Toro BE. (2010). Briñón MA, Rosas E, Salazar LE. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. Rev CES Med;24(1): 7-17
- Moos, R. H. & Schaefer, J. A. (1993). Recursos de afrontamiento y procesos En L. Goldberger y S. Breznitz (Eds.), Manual del estrés: Aspectos teóricos y clínicos (pp.234-257). Nueva York: Prensa libre.
- Moreno, J. y Avedaño, R.M. (2015). Arrinconados por la realidad: Menores de circuito. Estudios Fronterizos (Nueva época), 16(31), 207-238.
- Murillo, J y Salazar, M. (2018). Factores psicosociales relacionados con la intención migratoria externa de colombianos residentes en varios municipios vallecaucanos. Vol. 13, No 2.

- Naranjo, G. (2015). El nexa migración-desplazamiento-asilo en el orden fronterizo de las cosas. Una propuesta analítica. *Estudios Políticos*, (47), 265-284
- Nuram B, Nazan B. (2008). La prevalencia y las correlaciones sociodemográficas de la depresión, la ansiedad y el estrés en un grupo de estudiantes universitarios. *Soc. Psiquiatría Psiquiatría Epidemiol.* 43 (8): 667-72.
- Organización Panamericana de la Salud. (1998). Plan de acción de desarrollo y salud de adolescentes y jóvenes en las Américas, 1998-2001. Washington, D.C.: OPS/OMS.
- Ortega R., A. (2009). Análisis de los anuarios estadísticos 2001-2007 de la red de albergues de tránsito de niños y niñas y adolescentes migrantes. México: dif/unicef. Disponible en línea: <http://www.unicef.org/mexico/spanish/ AnalisisP1.pdf>.
- Pabon, R. A. (17 de Septiembre de 2017). Prostitucion en Cúcuta el negocio del momento. [Contraluz cucuta.co](http://contraluzcucuta.co).
- Papa, C. & Mays, N. (2009). *Pesquisa cualitativa en la atención a la salud*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed.
- Perez, M. (03 de Abril de 2009). lifeder.com. Obtenido de lifeder.com: <https://www.lifeder.com/causas-consecuencias-migracion/>
- PRIMERA, M. (22 de Julio de 2010). *El Pais*. Obtenido de *El Pais*: https://elpais.com/internacional/2010/07/22/actualidad/1279749609_850215.html
- Ramírez, A. (2017). Migración de Venezolanos en el Periodo 2016-2017: Una mirada desde los derechos humanos vs el marco jurídico migratorio en Colombia frente a los

- asentamientos humanos en la zona fronteriza. Fundación Universitaria del Área Andina
Facultad de Ciencias Sociales, Jurídicas y Humanísticas. Programa de Derecho
- Razonpublica.com. (24 de julio de 2016). Obtenido de Razonpublica.com:
<https://razonpublica.com/index.php/internacional-temas-32/9606-los-cierres-de-la-frontera-con-venezuela-un-dolor-de-cabeza-recurrente.html>
- Reyes, C & Quintana, M. (2018). ¿Cómo la migración afecta la salud mental de los venezolanos? El Tiempo.
- Riveros M, Hernández H, Riviera J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios en Lima metropolitana. Rev. Investig. Psicol.;10(1):91-102.
- Rice, P. (2000). Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura. Madrid: Prentice Hall.
- Robayo, M. C. (2013). Venezolanos en Colombia, un eslabón más de una historia compartida. Venezuela.
- Rodríguez. (2008), variación estacional de la mortalidad por homicidio en Colombia, 1985 a 2001 recuperado el 23/10/2018 de:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-95342008000200004
- Rojas Crotte, I. R. (2011). Elementos para el diseño de técnicas de investigación: una propuesta de definiciones y procedimientos en la investigación científica. Tiempo de Educar, 277-297.
- Ruiz, A. (2002) Migración oaxaqueña, una aproximación a la realidad. Oaxaca: Coordinación Estatal de Atención al Migrante Oaxaqueño, pág.13

- Salvador, I. (2001). La emigración como proceso de duelo. Protocolo de psicoterapia breve centrada en su elaboración. *Revista Española de Neuropsiquiatría*, 82, 57-64.
- Silove D, Steel Z, McGorry P, Miles V, Drobny J. (2002). El impacto de tortura en síntomas de estrés postraumático en personas afectadas por la guerra refugiados tamiles e migrantes. *Psiquiatría integral*. 43 (1): 49-55.
- Sims, A. (2008). A. Síntomas mentales. Madrid: Triacastela.
- Schweitzer R, Melville F, Steel Z, Lacherez P. (2006). Trauma, post- Dificultades para vivir la migración y apoyo social como predictores de ajuste psicológico en refugiados sudaneses reasentados. *Diario de psiquiatría de Australia y Nueva Zelanda.*; 40 (2): 179-188.
- Soutullo, C. y Figueroa, A. (2010). *Convivir con niños y adolescentes con ansiedad*. Madrid: Médica Panamericana.
- Suárez H., M.T., Ruiz P., M., Tejera R., V., Rodríguez N., R., Manzanera E. y Artiles, R. (2011). Estados de ansiedad, depresión y factores relacionados en la población adulta migrante latinoamericana en Canarias. *Semergen*, 37(8), 391-397.
- Summerfield, D. (2000). GUERRA Y SALUD MENTAL: Un breve resumen. *BM*, N. 35, pp. 321: 232
- Talarn, A., Navarro, N., Rossell, L. y Rigat, A. (2006). Propuesta de especificadores diagnósticos vinculados al estrés y el trauma: una aportación a la nosología psicopatológica. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11, 107-114

Taloya M, Johansson L.M, Johansson S.E, Sundquist J, Koctürk T.O. (2006). Mala salud auto-reportada y dificultades para dormir entre los hombres migrantes kurdos en Suecia. *Psiquiatría transcultural*; 43 (3): 445-461

Torres, V y Chávez, A.A. (2013). Ansiedad. *Revista de Actualización Clínica Investiga*.

Torres, J.M., y Naranjo, C. (2019). Migración venezolana en Riobamba: proceso de asimilación y adaptación de los migrantes venezolanos a la ciudad de Riobamba, Ecuador. *Rehuso*, 4(4), 41 - 59. Recuperado de: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/1631>

Vilar, C. Eibenschutz (2007), Migración y salud mental: un problema emergente de salud pública recuperado el 22/09/2018 de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-70272007000200002&script=sci_arttext&tlng=pt

Villar, V. (2002). Migración extracomunitaria: la realidad que no existe. *Educación Social*, 20, 99-113.

Valluy, (2008). Xenofobia de las elites.

Zúñiga, F.A. (2017). El impacto social de los in migrantes venezolanos y las incidencias en Colombia. Universidad Militar Nueva Granada.

Anexos*Anexo 1: Entrevista semi-estructurada.*

Nombre del participante: _____ Edad: _____

Estado civil: _____ Dirección: _____ Teléfono: _____

Documento de identidad: _____ de _____ Nivel de escolaridad: _____

1. ¿Frecuentemente mi situación actual genera dificultades en mis relaciones de pareja y familia?
2. ¿Generalmente percibo mis relaciones sociales se han deteriorado?
3. ¿Presenta ideas persistentes de impotencia o decepción?
4. ¿Frecuentemente piensa en las consecuencias que ha traído la migración?
5. ¿Siento temor desde que decidí migrar a Colombia?
6. ¿Generalmente me siento nervioso (a) a partir de mi condición de migrante?
7. ¿Generalmente poseo altas expectativas que permitan aconsejar a otros venezolanos a venir a este país?
8. ¿Contantemente me siento solo desamparado o abatido?
9. Me siento inferior a comparación con los otros
10. ¿A menudo logro conciliar el sueño y al despertar considero que he descansado?
11. ¿Me considero una persona pesimista con relación a las expectativas sobre mi futuro?

Anexo 2: Formato Juicio de Expertos.

| CATEGORÍA: Estrés | | | |
|---|------------|------------------|---------------|
| <p>El estrés es una patología cuyos síntomas producen una serie de trastornos en el individuo, repercutiendo en la salud psíquica de este, pudiendo crearse diversos problemas como conflictos, insatisfacciones y dificultad en su desenvolvimiento social, es decir, el individuo está sometido dialécticamente al determinante biológico y al aspecto inminentemente social (Bastida, 2011).</p> | | | |
| PREGUNTA | PERTINENTE | NO PERTINENTE | OBSERVACIONES |
| Frecuentemente mi situación actual genera dificultades en mis relaciones de pareja y familia | | | |
| Generalmente percibo mis relaciones sociales se han deteriorado | | | |
| Presenta ideas persistentes de impotencia o decepción | | | |
| Frecuentemente piensa en las consecuencias que ha traído la migración. | | | |
| CATEGORÍA. Ansiedad | | | |
| <p>Se define como un trastorno neurológico y subjetivo, que se manifiesta como una respuesta a situaciones continuas de estrés o como una reacción de alerta que pone al individuo en un estado de defensa ante situaciones diversas, en una situación de temor desagradable constante. Si bien es un estado de defensa, éste llega a ser patológico cuando altera el comportamiento del individuo, siendo este, incapaz de enfrentarse a situaciones diarias, convirtiéndose más en una amenaza que en algo favorable (Torres y Chávez, 2013).</p> | | | |
| PREGUNTA | PERTINENTE | NO PERTINENTE | OBSERVACIONES |
| Siento temor desde que decidí migrar a Colombia | | | |
| Constantemente me preocupa mi futuro en Colombia | | | |
| Me preocupo excesivamente por mi familia en Venezuela | | | |
| Generalmente me siento nervioso (a) a partir de mi condición de migrante | | | |

| Generalmente poseo altas expectativas que permitan aconsejar a otros venezolanos a venir a este país | | | |
|--|------------|------------------|---------------|
| <p>CATEGORÍA: Depresión.</p> <p>La depresión mayor es un trastorno del humor, constituido por un conjunto de síntomas, entre los que predominan los de tipo afectivo (tristeza patológica, desesperanza, apatía, anhedonia, irritabilidad, sensación subjetiva de malestar) y se pueden presentar también síntomas de tipo cognitivo, volitivo y físicos (APA, 1994).</p> | | | |
| PREGUNTAS | PERTINENTE | NO PERTINENTE | OBSERVACIONES |
| Contantemente me siento solo desamparado o abatido. | | | |
| Me siento inferior a comparación con los otros | | | |
| A menudo logro conciliar el sueño y al despertar considero que he descansado. | | | |
| Me considero una persona pesimista con relación a las expectativas sobre mi futuro. | | | |

Anexo 3: Formato observación no participante

| <i>Categoría</i> | <i>Sujeto 1</i> | <i>Sujeto 2</i> | <i>Sujeto 3</i> |
|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| <i>Estrés</i> | | | |
| <i>Ansiedad</i> | | | |
| <i>Depresión</i> | | | |

Anexo 3: consentimiento informado


CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, identificado(a) con Cédula de Ciudadanía _____ de _____; certifico que he sido informado con la claridad debida, respecto al ejercicio académico que las estudiantes de decimo semestre del programa de Psicología, Ruth Echeverri González y Marlon Jaimes Urbina, pertenecientes a la Universidad de Pamplona; lo cual de forma voluntaria doy aprobación de participar y grabar en el transcurso de la entrevista del proyecto del diplomado resolución de conflictos en pareja.

Dicha práctica tiene como objetivo analizar las secuelas psicológicas a raíz de la migración de venezolanos a Cúcuta.

FIRMA

Anexo 4 consentimiento informado 1



Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels. (57) 3442222 - 3442224 - 3442225 Fax: 3442226 www.unipamplona.edu.co





Facultad de salud
Programa de psicología

Fecha: 20/03/2019.

Consentimiento informado

Yo, gloria del Carmen mora Garcia identificado con cedula de ciudadanía 37397490 natural de la ciudad de San Cristobal; certifico que he sido informado con la debida claridad respecto a las actividades que los estudiantes de decimo semestre del programa de psicología, Ruth Echeverri y Marlon Amilkar José Daniel Jaimes Urbina; pertenecientes a la universidad de pamplona; los cuales me han invitado a participar de forma activa y voluntaria como colaborador y contribuir en la investigación realizada por dichos estudiantes la cual lleva por nombre "secuelas psicológicas de la migración de venezolanos en la ciudad de Cúcuta norte de Santander" Soy conocedora de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que no me harán devolución escrita, Que se respetara la buena fe, la confidencialidad e intimidad por mí de la información suministrada, lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

gloria mora Garcia
Firma participante

Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz

1

Anexo 5 consentimiento informado 2



Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Teléfono: (57) 6885300 - 6885304 - 6885305 Fax: 6882750 www.unipamplona.edu.co


Facultad de salud
Programa de psicología

Fecha: 20/05/2019.

Consentimiento informado

Yo, Shuley Tabara Jiménez Mora identificado con cedula de ciudadanía 17 128 550 natural de la ciudad de San Castobal; certifico que he sido informado con la debida claridad respecto a las actividades que los estudiantes de decimo semestre del programa de psicología, Ruth Echeverri y Marlon Amilkar José Daniel Jaimés Urbina; pertenecientes a la universidad de pamplona; los cuales me han invitado a participar de forma activa y voluntaria como colaborador y contribuir en la investigación realizada por dichos estudiantes la cual lleva por nombre "secuelas psicológicas de la migración de venezolanos en la ciudad de Cúcuta norte de Santander" Soy conocedora de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que no me harán devolución escrita, Que se respetara la buena fe, la confidencialidad e intimidad por mí de la información suministrada, lo mismo que mi seguridad física y psicológica .


 Firma participante


Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

Anexo 6 consentimiento informado 3



Universidad de Pamplona
Pamplona / Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5621200 - 5622254 - 5621200 - Fax: 5621200 - www.unipamplona.edu.co

Facultad de salud
Programa de psicología

Fecha: 20/05/2019

Consentimiento informado

Yo, Patricia Rosales Gonzalez, identificado con cedula de ciudadanía 23.466.752 natural de la ciudad de Cavalas; certifico que he sido informado con la debida claridad respecto a las actividades que los estudiantes de decimo semestre del programa de psicología, Ruth Echeverri y Marlon Amilkar José Daniel Jaimes Urbina; pertenecientes a la universidad de pamplona; los cuales me han invitado a participar de forma activa y voluntaria como colaborador y contribuir en la investigación realizada por dichos estudiantes la cual lleva por nombre "secuelas psicológicas de la migración de venezolanos en la ciudad de Cúcuta norte de Santander" Soy conocedora de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que no me harán devolución escrita, Que se respetara la buena fe, la confidencialidad e intimidad por mí de la información suministrada, lo mismo que mi seguridad física y psicológica .



 Firma participante







Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz

Anexo 7 juicio de experto 1


TRABAJO DE GRADO
 2019



EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Estimado evaluador, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación de un instrumento que evalúa los secuelas psicológicas de la migración venezolana a la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, diseñado por los psicólogos en formación Ruth Echeverri González y Marlon Jaimes Urbina de la Universidad de Pamplona. La aplicación de la entrevista semiestructurada y el grupo focal se llevará a cabo tres personas inmigrantes venezolanas, quienes han tenido que salir de su país por la problemática política social y económica que se vive actualmente en la República Bolivariana de Venezuela, quienes desean una mejor calidad de vida, en razón a ello se genera el presente formato que servirá para que usted pueda hacer llegar a los psicólogos en formación sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de investigación, parte fundamental para dar continuidad al trabajo de grado.

Agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información, criterio requerido para toda investigación. A continuación, sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en la casilla que usted considere conveniente; además de esto, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

I. Identificación del Experto:

Nombre y Apellido: Nery Alexandra de Luis Flores

Instituto donde Trabaja: Unipamplona


Título de Pregrado: Psicología


Título de Postgrado: Exp. Gerencia de Proyecto

Institución donde lo obtuvo: Corporación Animaflo

Año: 2016

Trabajos Publicados: _____


TRABAJO DE GRADO
 2019



CATEGORÍA: Estrés


El estrés es una patología cuyos síntomas producen una serie de trastornos en el individuo, repercutiendo en la salud psíquica de este, pudiendo crearse diversos problemas como conflictos, insatisfacciones y dificultad en su desenvolvimiento social, es decir, el individuo está sometido dialécticamente al determinante biológico y al aspecto inminentemente social (Bastida, 2011).


| PREGUNTA | PERTINENTE | NO PERTINENTE | OBSERVACIONES |
|--|------------|---------------|---------------|
| Frecuentemente mi situación actual genera dificultades en mis relaciones de pareja y familia | ✓ | | |
| Generalmente percibo mis relaciones sociales se han deteriorado | ✓ | | |
| Presenta ideas persistentes de impotencia o decepción | ✓ | | |
| Frecuentemente pienso en las consecuencias que ha traído la migración. | ✓ | | |

CATEGORÍA: Ansiedad

Se define como un trastorno neurológico y subjetivo, que se manifiesta como una respuesta a situaciones continuas de estrés o como una reacción de alerta que posee el individuo en un estado de defensa ante situaciones diversas, en una situación de temor desagradable constante. Si bien es un estado de defensa, éste llega a ser patológico cuando altera el comportamiento del individuo, siendo éste, incapaz de enfrentarse a situaciones diarias, convirtiéndose más en una amenaza que en algo favorable (Torres y Chivero, 2013).

| PREGUNTA | PERTINENTE | NO PERTINENTE | OBSERVACIONES |
|---|------------|---------------|---------------|
| Siento temor desde que decidí migrar a Colombia | ✓ | | |
| Constantemente me preocupa mi futuro en Colombia | ✓ | | |
| Me preocupo excesivamente por mi familia en Venezuela | ✓ | | |


TRABAJO DE GRADO
 2019



| | | | |
|--|---|--|--|
| Generalmente me siento nervioso (a) a partir de mi condición de migrante | ✓ | | |
| Generalmente poseo altas expectativas que permitan aconsejar a otros venezolanos a venir a este país | ✓ | | |

CATEGORÍA: Depresión

La depresión mayor es un trastorno del humor, constituido por un conjunto de síntomas, entre los que predominan los de tipo afectivo (tristeza patológica, desesperanza, apatía, anhedonia, irritabilidad, sensación subjetiva de malestar) y se pueden presentar también síntomas de tipo cognitivo, volitivo y físicos (APA, 1994).

| PREGUNTAS | PERTINENTE | NO PERTINENTE | OBSERVACIONES |
|---|------------|---------------|---------------|
| Constantemente me siento solo desamparado o abalado. | ✓ | | |
| Me siento inferior a comparación con los otros | ✓ | | |
| A menudo logro conciliar el sueño y al despertar considero que he descansado. | ✓ | | |
| Me considero una persona pesimista con relación a las expectativas sobre mi futuro. | ✓ | | |

Constancia de Juicio de experto:

Yo, Nery Alexandra Flores, titular de la cédula de ciudadanía No. 90.263.913.1 certifico que realicé el juicio del experto al instrumento diseñado por las psicólogas en formación Ruth Echeverri González y Marlon Jaimes Urbina, de la Universidad de Pamplona, como parte fundamental para el desarrollo de su investigación en curso modalidad trabajo de grado.

El día 16 del mes 02 del año 2019

Anexo:

Número de la tarjeta profesional: 12.5021

Firma: [Firma]
cc 02.263.913.1

Anexo 8 juicios de experto 2

TRABAJO DE GRADO
2019

EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Estimado evaluador, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación de un instrumento que evalúa los secuelas psicológicas de la migración venezolana a la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, diseñado por los psicólogos en formación Ruth Echeverri González y Marlon James Urbina de la Universidad de Pamplona. La aplicación de la entrevista semiestructurada y el grupo focal se llevará a cabo tres personas inmigrantes venezolanas, quienes han tenido que salir de su país por la problemática política social y económica que se vive actualmente en la República Bolivariana de Venezuela, quienes desean una mejor calidad de vida, en razón a ello se genera el presente formato que servirá para que usted pueda hacer llegar a los psicólogos en formación sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de investigación, parte fundamental para dar continuidad al trabajo de grado.

Agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información, criterio requerido para toda investigación. A continuación, sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en la casilla que usted considere conveniente; además de esto, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

1. Identificación del Experto:

Nombre y Apellido: María Isabel Maco

Instituto donde Trabaja: U Pamplona

Título de Pregrado: Psicología

Título de Postgrado: Gerencia Social

Institución donde lo obtuvo: U. Simon Bolívar

Año: 2013

Trabajos Publicados: _____

TRABAJO DE GRADO
2019

CATEGORÍA: Estrés

El estrés es una patología cuyos síntomas producen una serie de trastornos en el individuo, repercutiendo en la salud psíquica de este, pudiendo crearse diversos problemas como conflictos, insatisfacciones y dificultad en su desenvolvimiento social, es decir, el individuo está sometido dialécticamente al determinante biológico y al aspecto inminentemente social (Bastida, 2011).

| PREGUNTA | PERTINENTE | NO PERTINENTE | OBSERVACIONES |
|--|------------|---------------|---------------|
| Frecuentemente mi situación actual genera dificultades en mis relaciones de pareja y familia | ✓ | | |
| Generalmente percibo mis relaciones sociales se han deteriorado | ✓ | | |
| Presenta ideas persistentes de impotencia o decepción | ✓ | | |
| Frecuentemente piensa en las consecuencias que ha traído la migración. | ✓ | | |

CATEGORÍA: Ansiedad

Se define como un trastorno neurológico y subjetivo, que se manifiesta como una respuesta a situaciones continuas de estrés o como una reacción de alerta que pone al individuo en un estado de defensa ante situaciones diversas, en una situación de temor desagradable constante. Si bien es un estado de defensa, este llega a ser patológico cuando altera el comportamiento del individuo, siendo este, incapaz de enfrentarse a situaciones diarias, convirtiéndose más en una amenaza que en algo favorable (Torres y Chávez, 2013).

| PREGUNTA | PERTINENTE | NO PERTINENTE | OBSERVACIONES |
|---|------------|---------------|---------------|
| Siento temor desde que decidí migrar a Colombia | ✓ | | |
| Constantemente me preocupa mi futuro en Colombia | ✓ | | |
| Me preocupo excesivamente por mi familia en Venezuela | ✓ | | |

TRABAJO DE GRADO
2019

CATEGORÍA: Depresión.

La depresión mayor es un trastorno del humor, constituido por un conjunto de síntomas, entre los que predominan los de tipo afectivo (tristeza patológica, desesperanza, apatía, anhedonia, irritabilidad, sensación subjetiva de malestar) y se pueden presentar también síntomas de tipo cognitivo, volitivo y físicos (APA, 1994).

| PREGUNTAS | PERTINENTE | NO PERTINENTE | OBSERVACIONES |
|--|------------|---------------|---------------|
| Generalmente me siento nervioso (a) a partir de mi condición de migrante | ✓ | | |
| Generalmente poseo altas expectativas que permitan aconsejar a otros venezolanos a venir a este país | ✓ | | |
| Constantemente me siento solo desamparado o abalado. | ✓ | | |
| Me siento inferior a comparación con los otros. | ✓ | | |
| A menudo logro conciliar el sueño y al despertar considero que he descansado. | ✓ | | |
| Me considero una persona pesimista con relación a las expectativas sobre mi futuro. | ✓ | | |

TRABAJO DE GRADO
2019

Constancia de Juicio de experto:

Yo, María Isabel Maco, titular de la cédula de ciudadanía No. 27.420.122, certifico que realicé el juicio del experto al instrumento diseñado por las psicólogas en formación Ruth Echeverri G. y Marlon James Urbina de la Universidad de Pamplona, como parte fundamental para el desarrollo de su investigación en curso modalidad trabajo de grado.

El día 16 del mes 05 del año _____

Anexo:

Número de la tarjeta profesional:
Nº 32130

Firma:
María Isabel Maco
C.C. 27420122

Anexo 9 juicio de experto 3



TRABAJO DE GRADO
2019

EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Estimado evaluador, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación de un instrumento que evalúa las secuelas psicológicas de la migración venezolana a la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, diseñado por los psicólogos en formación Ruth Echeverri González y Marlon Jaimes Urbina de la Universidad de Pamplona. La aplicación de la entrevista semiestructurada y el grupo focal se llevará a cabo tres personas inmigrantes venezolanas, quienes han tenido que salir de su país por la problemática política social y económica que se vive actualmente en la República Bolivariana de Venezuela, quienes desean una mejor calidad de vida, en razón a ello se genera el presente formato que servirá para que usted pueda hacer llegar a los psicólogos en formación sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de investigación, parte fundamental para dar continuidad al trabajo de grado.

Agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información, criterio requerido para toda investigación. A continuación, sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en la casilla que usted considere conveniente; además de esto, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

I. Identificación del Experto:

Nombre y Apellido: Graciela Espinal
 Instituto donde Trabaja: Universidad de Pamplona
 Título de Pregrado: Psicóloga
 Título de Postgrado: PhD. en educación
 Institución donde lo obtuvo: UPEL Rubio
 Año: 2016
 Trabajos Publicados: Violencia y paz en pareja.



TRABAJO DE GRADO
2019

CATEGORÍA: Estrés

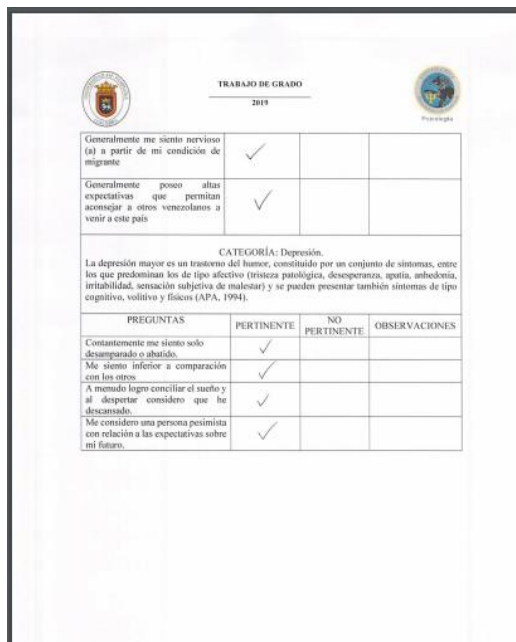
El estrés es una patología cuyos síntomas producen una serie de trastornos en el individuo, repercutiendo en la salud psíquica de este, pudiendo crearse diversos problemas como conflictos, insatisfacciones y dificultad en su desenvolvimiento social, es decir, el individuo está sometido dialécticamente al determinante biológico y al aspecto inminentemente social (Bosida, 2013).

| PREGUNTA | PERTINENTE | NO PERTINENTE | OBSERVACIONES |
|---|------------|---------------|---------------|
| Frecuentemente mi situación actual genera dificultades en mis relaciones de pareja y familia. | ✓ | | |
| Generalmente percibo mis relaciones sociales se han deteriorado. | ✓ | | |
| Presenta síndicos persistentes de impotencia o decepción. | ✓ | | |
| Frecuentemente pienso en las consecuencias que ha traído la migración. | ✓ | | |

CATEGORÍA: Ansiedad

Se define como un trastorno neurológico y subjetivo, que se manifiesta como una respuesta a situaciones continuas de estrés o como una reacción de alerta que pone al individuo en un estado de defensa ante situaciones diversas, en una situación de temor desagradable constante. Si bien es un estado de defensa, éste llega a ser patológico cuando altera el comportamiento del individuo, siendo éste, incapaz de enfrentarse a situaciones diarias, convirtiéndose más en una amenaza que en algo favorable (Torres y Chiver, 2013).

| PREGUNTA | PERTINENTE | NO PERTINENTE | OBSERVACIONES |
|--|------------|---------------|---------------|
| Siento temor desde que decidí migrar a Colombia. | ✓ | | |
| Constantemente me preocupa mi futuro en Colombia. | ✓ | | |
| Me preocupo excesivamente por mi familia en Venezuela. | ✓ | | |

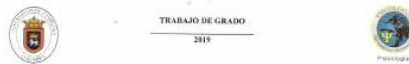


TRABAJO DE GRADO
2019

CATEGORÍA: Depresión

La depresión mayor es un trastorno del humor, constituido por un conjunto de síntomas, entre los que predominan los de tipo afectivo (tristeza patológica, desesperanza, apatía, anhedonia, irritabilidad, sensación subjetiva de malestar) y se pueden presentar también síntomas de tipo cognitivo, volitivo y físicos (APA, 1994).

| PREGUNTAS | PERTINENTE | NO PERTINENTE | OBSERVACIONES |
|---|------------|---------------|---------------|
| Generalmente me siento nervioso (a) a partir de mi condición de migrante. | ✓ | | |
| Generalmente poseo altas expectativas que permitan aconsejar a otros venezolanos a venir a este país. | ✓ | | |
| Constantemente me siento solo desamparado o abalado. | ✓ | | |
| Me siento inferior a comparación con los otros. | ✓ | | |
| A menudo logro conciliar el sueño y al despertar considero que he descansado. | ✓ | | |
| Me considero una persona pesimista con relación a las expectativas sobre mi futuro. | ✓ | | |



TRABAJO DE GRADO
2019

EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Estimado evaluador, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación de un instrumento que evalúa las secuelas psicológicas de la migración de venezolanos a la ciudad de Cúcuta norte de Santander, diseñado por los psicólogos en formación Ruth Echeverri González y Marlon Jaimes Urbina de la Universidad de Pamplona. La aplicación de la entrevista semiestructurada se llevará a cabo tres personas inmigrantes venezolanas, quienes han tenido que salir de su país por la problemática que se vive actualmente, quienes han tenido que dejar todo para iniciar una nueva vida, en razón a ello se genera el presente formato que servirá para que usted pueda hacer llegar a los psicólogos en formación sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de investigación, parte fundamental para dar continuidad al trabajo de grado.

Agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información, criterio requerido para toda investigación. A continuación, sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en la casilla que usted considere conveniente; además de esto, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.




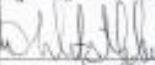


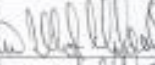


I. Identificación del Experto:

Nombre y Apellido: Graciela Espinal
 Instituto donde Trabaja: Universidad de Pamplona
 Título de Pregrado: Psicóloga
 Título de Postgrado: PhD. en educación
 Institución donde lo obtuvo: UPEL Rubio
 Año: 2016
 Trabajos Publicados: Violencia y paz en pareja

Anexo 10 control de asistencias a asesoría

| | | | |
|---|-----------------------------------|--------|-------------|
|  | Control de Asistencia a Asesorías | Código | FGA-22 v.02 |
| | | Página | 1 de 1 |

NOMBRE DEL DOCENTE: Luis Alberto Malano Quintana FIRMA DEL DOCENTE: 

| FECHA - HORA | ESTUDIANTE | ASIGNATURA - PROGRAMA | OBSERVACIONES Y COMPROMISOS | FIRMA |
|--------------|---------------------------------|-----------------------|--|---|
| 03-09-2019 | Carlón Jaimez Ruth Echeverri | Monografía 1.9 | Revisión del título y objetivos concluir objetivos, según indicaciones del director (adjuntos) |  |
| 03-23-2019 | Carlón Jaimez Ruth Echeverri | Monografía 1.9 | El docente, sugiere mejorar redacción en justificación, planteamiento problema, a delimitar Marco teórico |  |
| 04-08-2019 | Carlón Jaimez Ruth Echeverri | Monografía 1.9 | Ampliar marco teórico, mejorar redacción concluir estado del arte, ampliar justificación, ir concluyendo hipótesis |  |
| 04-11-2019 | Carlón Jaimez Ruth Echeverri | Monografía 1.9 | Revisión del marco teórico capítulos I y II ampliar capítulo III y IV concluir por como adelante |  |
| 05-10-2019 | Carlón Jaimez Ruth Echeverri | Monografía 1.9 | Mejorar redacción ortografía y firmar en cante normas cpte enviar por como Metodología y el instrumento |  |
| 05-18-2019 | Carlón Jaimez Ruth Echeverri | Monografía 1.9 | Revisión en general y corrección de las preguntas del instrumento con validez realizar adelantadas |  |
| 06-06-2019 | Carlón Jaimez Ruth Echeverri | Monografía 1.9 | Revisión cartilla y revisión de trabajo ya completo incluyendo Resumen Índice- Bibliografía |  |
| 06-08-2019 | Carlón Jaimez Ruth Echeverri | Monografía 1.9 | Revisión y corrección del trabajo en general concluir estado del arte y normas APA |  |
| 06-11-2019 | Carlón Jaimez Ruth Echeverri | Monografía 1.9 | Envío al comité del docente, tras la revisión del trabajo y cartilla, para para el 12/06/2019. |  |

Anexo 11 cartilla secuelas psicológicas de la migración



Secuelas psicológicas de la migración

La violencia, represión, hambre, falta de dinero, entre otros factores han conllevado a la migración masiva de venezolanos hacia Colombia han soportado, hasta el momento, la llegada de familias enteras o desmoronadas buscando un mejor futuro en sus territorios. Esto ha conllevado un sinnúmero de situaciones y retos por afrontar como país receptor y también un desesperado llamado a la comunidad internacional para apoyar y paliar la 'crisis' migratoria en términos económicos y humanitarios. Como se nombra anteriormente son algunos factores que viven los migrantes pero no toman en cuenta todos aquellos secuelas psicológicas que este proceso como lo es la migración, está afectando considerablemente a esta población, por lo tanto nace la idea de diseñar esta cartilla para que todas las personas que atraviesan por esta dura y largo proceso de migración puedan tener información clara de que es la migración y cuáles son los efectos que puedan estar presentando a nivel psíquico los cuales afectan la funcionalidad de dichas personas, esta cartilla contará con medidas preventivas que servirán como estrategias para mitigar dichos riesgos que vivencian los migrantes.

Secuelas psicológicas de la migración de venezolanos en la ciudad de Cúcuta

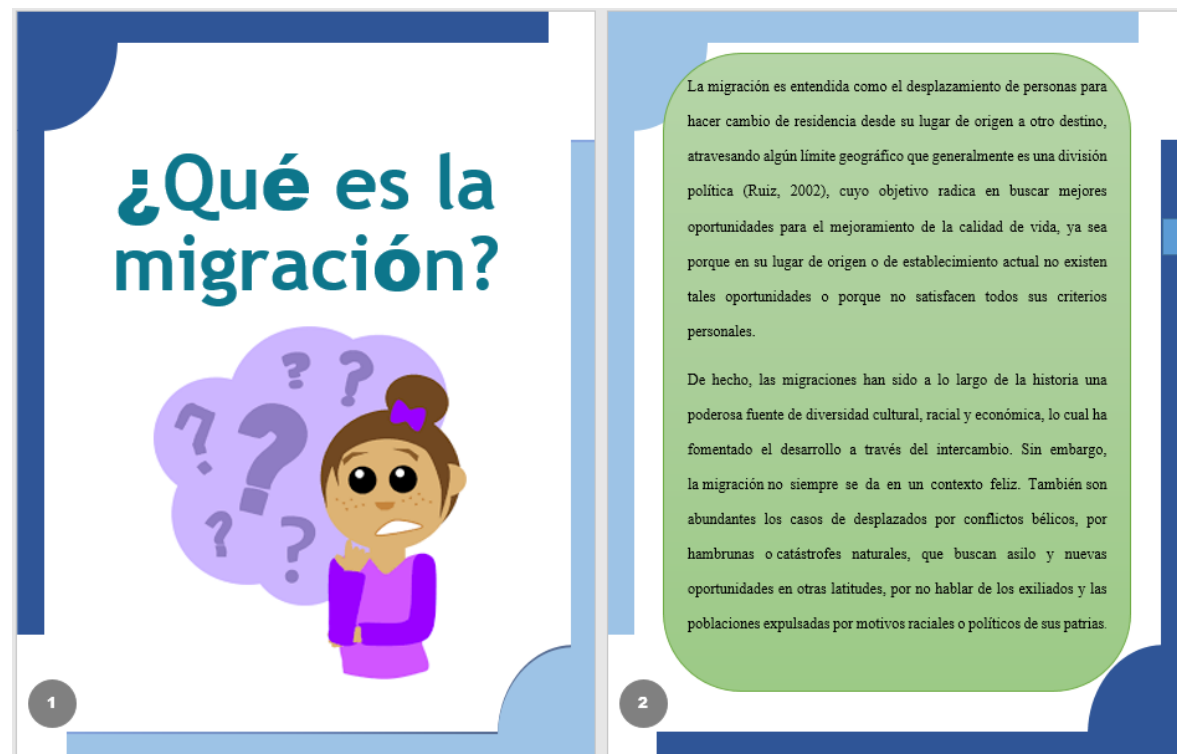
Dirigido a migrantes venezolanos

Diplomado en psicología de la resolución de conflictos; una perspectiva de frontera

M.º Luis Alberto Melano Director

**Ruth Echeverri Gonzales
Marlon Amilkar
José Daniel
Jaimes Urbina
Autores**

**Universidad de Pamplona
Facultad de salud
Programa de psicología**



¿Qué es la migración?

La migración es entendida como el desplazamiento de personas para hacer cambio de residencia desde su lugar de origen a otro destino, atravesando algún límite geográfico que generalmente es una división política (Ruiz, 2002), cuyo objetivo radica en buscar mejores oportunidades para el mejoramiento de la calidad de vida, ya sea porque en su lugar de origen o de establecimiento actual no existen tales oportunidades o porque no satisfacen todos sus criterios personales.

De hecho, las migraciones han sido a lo largo de la historia una poderosa fuente de diversidad cultural, racial y económica, lo cual ha fomentado el desarrollo a través del intercambio. Sin embargo, la migración no siempre se da en un contexto feliz. También son abundantes los casos de desplazados por conflictos bélicos, por hambrunas o catástrofes naturales, que buscan asilo y nuevas oportunidades en otras latitudes, por no hablar de los exiliados y las poblaciones expulsadas por motivos raciales o políticos de sus patrias.

¿Qué Tipos de migración existen?



3

Según el tiempo que dure el desplazamiento

Puede hablarse de migraciones temporales, en las que la población pasa un tiempo fuera de su lugar de origen y posteriormente retorna al mismo, o migraciones permanentes, en las que se emprende un viaje sin retorno hacia otro lugar.

Según la naturaleza del desplazamiento

Dependiendo de si la mudanza es voluntaria o no, podremos hablar de migración voluntaria o migración forzada, respectivamente.

Según el destino del desplazamiento

Podemos hablar de migraciones internas, cuando el destino se elige dentro del mismo país, o migraciones externas, cuando se trata de un destino internacional.

4

Consecuencias de la migración

1 **Cambios demográficos:** en los lugares de origen se verán evidenciados en cada una de las ciudades una disminución de población y en el lugar de que recibe a los migrantes se verá un crecimiento de la demanda a los productos locales

2 **Intercambio cultural y étnico:** se verá reflejado el enriquecimiento sociocultural en el país receptor ya que la llegada masiva de migrantes traerá consigo todo lo relacionado con su cultura y costumbres el cual aportará una variedad significativa al país receptor

5

3 **Cambios de la dinámica económica:** el envío de remesas y el continuo consumo de los productos locales lo cual representa un movimiento económico nuevo en el lugar receptor.

4 **Xenofobia:** La resistencia a la migración por parte de los pobladores del destino puede alcanzar límites peligrosos y desencadenar violencia, racismo y otras manifestaciones extremas

5 **Efectos psicológicos:** se presenta malestar a nivel psicológicos entre los efectos psicológicos más frecuentes son: angustia, irritabilidad, problemas de sueño, pérdida de cualquier interés por realizar alguna actividad entre otros.

6

Algunos cambios a los que está expuesto un migrante

El proceso migratorio genera unos cambios tanto físico como psicológicos estos últimos nombrados son debido al desprendimiento del seno familiar y enfrentarse a una dura carrera por sobrevivir en lugares ajenos, por otra parte se enfrentan cada día a la xenofobia a la discriminación todos estos factores hacen que sufran secuelas psicológicas que podrían quedar de por vida o incluso desencadenar en otras consecuencias más graves es por eso que a continuación se mostrara algunos cambios generados por la migración y como aprender a controlar dichas situaciones.

ALTERACIÓN DEL SUEÑO



dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño.

7

MALA ALIMENTACIÓN



La falta de comida, o incluso la alimentación no saludable se presentan comúnmente entre las comunidades migrantes, pues están sujetos a lo que se les brinde en el país receptor o incluso a no conseguir ningún tipo de alimentación. Esta situación también causa alteraciones en el cuerpo y en el estado de ánimo de las personas, e incluso puede cambiar el funcionamiento del organismo, que no tiene lo que requiere para realizar sus funciones normales, como pensar o movilizarse.

Violencia

Se da cuando la persona ha vivido un episodio traumático, o que se tenga que exponer constantemente a episodios violentos dentro de su

8

camino migratorio, igual se va a ver afectado psicológica y afectivamente. Las secuelas de la discriminación o la xenofobia, por ejemplo, deben ser posteriormente tratados por especialistas.



EXPLOTACIÓN



la situación vulnerable en la que se encuentran las personas que migran como lo hacen los venezolanos por la región, los expone a convertirse en objetivos fáciles para proxenetas, explotadores laborales, traficantes de personas, entre otros.



Algunos cambios a nivel psicológico que puede presentar un migrantes

9

¿Qué es la Ansiedad?

Según la GUIA DE EDUCACION SANITARIA (2002) La ansiedad es una sensación normal que experimentamos las personas alguna vez en momentos de peligro o preocupación. La ansiedad nos sirve para poder reaccionar mejor en momentos difíciles. Sin un mínimo de activación un estudiante no estudiaría para sus exámenes; o en una situación peligrosa con el coche no reaccionaríamos rápidamente, haciéndolo lo mejor que sabemos.

Sin embargo, cuando una persona se encuentra ansiosa con cierta frecuencia sin que parezca haber razón para ello, o cuando esa persona se tensa en exceso, entonces la ansiedad se convierte en un problema que produce sensaciones desagradables.

Como la ansiedad es una reacción normal, el objetivo no es hacer que desaparezca, sino aprender a controlarla y reducirla a niveles manejables y adaptativos.



10

Síntomas que puede presentar

- 1 Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- 2 Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- 3 Aumento del ritmo cardíaco
- 4 Respiración acelerada

11

5 Sudoración

6 Temblores

7 Sensación de debilidad o cansancio

8 Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual

9 Tener problemas para conciliar el sueño

10 Tener dificultades para controlar las preocupaciones

12

Medidas preventivas

Para que la ansiedad no afecte la funcionalidad de una persona se debe realizar algunos cambios en el estilo de vida llevado, para ello es importante tomar estas indicaciones.

- 1 Realiza cualquier actividad física de tu preferencia esto ayuda a mejorar tu salud física y mental.



- 2 Decida qué cosas hay que hacer necesariamente y qué cosas se pueden aplazar para otra ocasión. **No intente hacer todo a la vez**

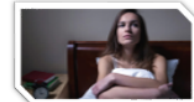
13

- 3 Encuentre tiempo para usted y sus relaciones sociales (tomarse un baño agradable, salir con tu familia, hablar con las personas cercanas)



- 4 Póngase objetivos realistas, que sepa que puede llegar a conseguir.

- 5 Obsérvese y aprenda qué le suele ocurrir cuando empieza a sentir ansiedad. Eso le servirá para controlarla. **El control es más fácil si se hace apenas se noten los primeros síntomas**



14

¿Qué es el Estrés?

McEwen (2000): "El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan".
También se puede considerar al estrés como una respuesta general del organismo ante demandas internas o externas que en principio resultan amenazantes, consistiendo, básicamente, en una movilización de

recursos fisiológicos y psicológicos para poder afrontar tales demandas. por lo tanto El estrés, se considera una respuesta adaptativa que puede resultar beneficiosa para aumentar y mantener el rendimiento y la salud, Pero puede traer consigo consecuencia, debido a la exposición continua de múltiples e impactantes situaciones estresantes, pero si no se tiene la suficientes herramientas para afrontarlo, si no se hace adecuadamente se verá reflejado la funcionalidad y la toma de decisiones de las personas que presentan esta situación.

15

Tipos de estrés

Eustrés

es el nivel de activación del organismo necesario y óptimo para llevar a cabo nuestras actividades cotidianas, especialmente aquellas que requieren una respuesta inmediata. Cumple una función adaptativa y ayuda al individuo a enfrentarse con éxito a la situación.

es un nivel de activación del organismo, a nivel físico y psicológico, excesivo o inadecuado a la demanda de la situación y que si se prolonga puede tener consecuencias negativas para la persona.

Distrés

16

Repercuta en la salud por la frecuencia y duración de la situación estresante. En ocasiones se trata de un estrés de poca intensidad pero perdurable, ocasionando dificultades en la persona que lo sufre.

Crónico



Agudo

Estrés de alta intensidad que se produce normalmente por eventos y situaciones altamente estresantes para la persona.



17

Síntomas del estrés

ATAQUES DE PÁNICO



CONSTANTE PRESIÓN, CONFUSIÓN Y APRESURAMIENTO



IRRITABILIDAD Y MELANCOLÍA



18

| | |
|----------------------|---|
| SÍNTOMAS FÍSICOS |  |
| PROBLEMAS DEL SUEÑO |  |
| REACCIONES ALÉRGICAS |  |
| ADICCIONES |  |

19

Medidas preventivas

Es importante tener en cuenta las diferentes estrategias para mitigar el estrés al que se está expuesto en este proceso como lo es la migración.


RED DE APOYO

Para el bienestar de las personas migrantes es importante e indispensable el crear redes de apoyo con amigos, migrantes que se conocen en el proceso de transición al que están expuestos siempre teniendo en cuenta el respeto mutuo fortaleciendo los vínculos afectivos los cuales no pueden crear con sus familias que dejaron en el país de origen.



ORGANIZARSE EL DÍA A DÍA

Planificar las actividades a realizar cada día ayudando a tener claros lo que se quiere obtener mejorando la autoestima y el control de su estadia en el país receptor



20

FOCALIZAR

Se debe dejar atrás los pensamientos ruminativos (este tipo de pensamiento no nos permite sentir con claridad las cosas. Nos impide actuar y dificulta dar solución a los problemas.) lo cual genera mucha confusión y no deja observar las posibles soluciones a la situación vivida.



DESCANSAR BIEN

Una de las consecuencias más recurrentes del estrés son los problemas asociados al sueño: es por eso que cuidar su higiene estableciendo un descanso mínimo de ocho horas diarias mejorando la energía y disposición para el nuevo día



PRACTICAR EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Aprender a controlar voluntariamente la respiración la cual ayudara a utilizarla como técnica en situaciones de estrés, el practicar estos ejercicios de relajación servirán para calmar y estabilizar en dichas situaciones.



21

¿Qué es la depresión?

Según la guía de buena práctica clínica en depresión y ansiedad, la depresión es una alteración incluida dentro de los trastornos del estado del ánimo cuya principal manifestación es la alteración en el sentido del ánimo bajo.

Por lo tanto la mayoría de nosotros experimentamos tristeza de vez en cuando, en muchas personas estos sentimientos no desaparecen y se acompañan de otros síntomas que provocan malestar o dificultades para desarrollar su vida cotidiana.

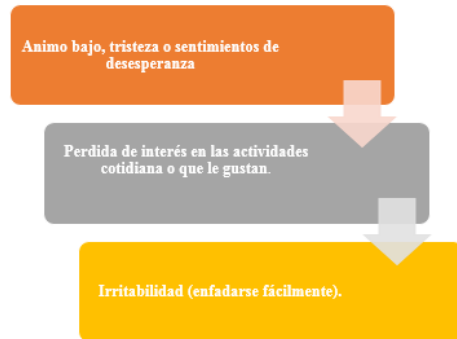
Teniendo en cuenta lo anterior los migrantes experimentan estados de ánimo bajo y tristeza inminente a raíz de la separación o del desprendimiento del apoyo familiar.



22

Síntomas de la depresión

Los síntomas de la depresión pueden variar de una persona a otra. Los síntomas fundamentales son:



23

Pérdida de energía o cansancio.

Ganas de llorar sin motivo aparente.

Problemas de sueño

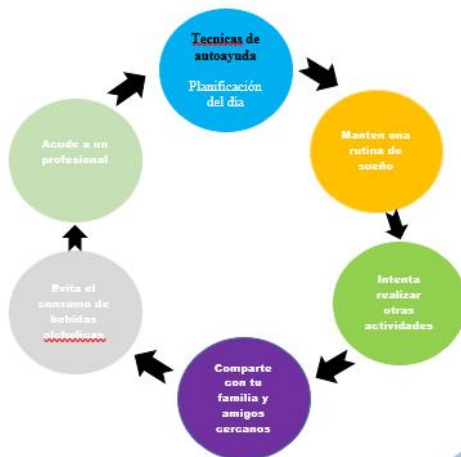
Cambios en el apetito

Dificultad para concentrarse o problemas de memoria



24

Medidas preventivas



25

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACNUR. (2016). Migrantes en situaciones de vulnerabilidad". Perspectiva del ACNUR. Agencia de la ONU para refugiados.

Acuña, F. (2016). Razon Pública Obtenido de Razon Publica: <https://razonpublica.com/index.php/internacional-temas-312-6606-los-cierres-de-la-frontera-con-venezuela-un-dolor-de-cabeza-recurrente.html>

Achotegui J. (2004). Emigrar en situación extrema: el síndrome del migrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). Revista Norte de Salud Mental de la Sociedad Española de Neuropsiquiatría. (11):39-53

Ezley, T., Galves, A., Dickinson, M. y Diaz, M.J. (2005). Estrés, Afrontamiento y salud mental: una comparación de migrantes mexicanos, mexicoamericanos y blancos no hispanos. Diario de la salud del migrante, 3, 213-220.

García, Y. (1993). Desempleo: Alteraciones psicológicas, Valencia, Promolibro, Colombia.

Lerna, I. (2015). La ansiedad puede estar relacionada con conductas "evitativas". Topdoctors. España. Recuperado el 26 de mayo de 2019 de <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/la-ansiedad-puede-estar-relacionada-con-conductas-evitativas>

Moos, R. H. & Schaefer, J. A. (1993). Recursos de afrontamiento y procesos En L. Goldberger y S. Breznitz (Eds.), Manual del estrés: Aspectos teóricos y clínicos (pp.234-257). Nueva York: Prensa libre

26

