



UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS

Maestría en Psicología Clínica

**Bienestar psicológico en adultos migrantes de nacionalidad
venezolana radicados en la ciudad de Quito, Ecuador**

Autor

Carlos Andrés Benalcázar Noboa

Docente

Carlos Burneo Garcés, PhD.



Resumen

Introducción. La migración es un fenómeno multifactorial en sus causas y consecuencias, entre las que figura el impacto psicológico que produce en la persona que migra. En este sentido, es importante focalizar las consecuencias del impacto del fenómeno migratorio en las personas que se ven obligadas a abandonar su país de origen, mediante distintas estrategias de intervención psicológica, destinadas a prevenir el desencadenamiento de sintomatología de diversa naturaleza, que puede repercutir en su bienestar emocional y, en consecuencia, en su adaptación al nuevo entorno. **Objetivo general.** El objetivo del estudio es estudiar el bienestar psicológico de adultos migrantes de nacionalidad venezolana radicados en la ciudad de Quito, Ecuador. **Método.** La presente investigación tiene un enfoque mixto, de alcance descriptivo y diseño no experimental de corte transversal. Se aplicará a una muestra de 40 adultos de nacionalidad venezolana, residentes en la ciudad de Quito (Ecuador) no más de un año, un protocolo de evaluación destinado a recabar información sociodemográfica y clínica. **Resultados.** Con base en la literatura disponible sobre el tema de estudio, se espera detectar en la muestra de estudio, caracterizada por estar compuesta por adultos jóvenes de ambos géneros, que han migrado solos o en compañía de sus familiares más próximos, niveles por debajo de la norma en dominio del entorno, autonomía y desarrollo personal. **Propuesta de intervención.** Con base en estos resultados, se diseñará y aplicará el “Plan integral para el migrante: un nuevo comienzo”, cuya finalidad es prevenir, de modo individual y grupal, en migrantes venezolanos recién llegados a nuestro país, el desarrollo de patologías asociadas al fenómeno migratorio y al impacto derivado de la adaptación al nuevo entorno de vida. **Discusión.** Ante un fenómeno histórico y global como la migración, nuestro país debe dar una respuesta multidisciplinar a las necesidades de esta población, de modo particular en las primeras fases de contacto con la nueva realidad, periodo crítico para su adecuada adaptación, tanto para ellos como para la sociedad que los acoge.

Palabras clave: movilidad humana, salud mental, adaptación al medio, psicopatología, prevención.

Abstract

Introduction. Migration is a multifactorial phenomenon in its causes and consequences, including the psychological impact it produces on the migrant person. In this regard, it is important to focus on the consequences of the impact of the migration phenomenon on people who are forced to leave their country of origin, through different strategies of psychological intervention, aimed at preventing the triggering of symptomatology of a diverse nature, which can affect their emotional well-being and, consequently, their adaptation to the new environment. **General objective.** The aim of the study is to study the psychological well-being of Venezuelan migrant adults based in the city of Quito, Ecuador. **Method.** The present research has a mixed approach, of descriptive scope and non-experimental cross-cutting design. An evaluation protocol for collecting socio-demographic and clinical information will be applied to a sample of 40 adults of Venezuelan nationality residing in the city of Quito (Ecuador) for not more than one year. **Results.** Based on the available literature on the subject of study, the study sample, characterized by being composed of young adults of both sexes, who have migrated alone or in the company of their closest relatives, is expected to detect levels below the standard in environmental domain, autonomy and personal development. **Proposal for intervention.** On the basis of these results, the comprehensive integral plane for the migrant: “a new beginning” will be designed and implemented, the purpose of which is to prevent, individually and in groups, in Venezuelan migrants newly arrived in our country, the development of pathologies associated with the migration phenomenon and the impact of adaptation to the new living environment. **Discussion.** Faced with a historic and global phenomenon such as migration, our country must provide a multidisciplinary response to the needs of this population, in the early stages of contact with the new reality, a critical period for their proper adaptation, both for them and for the society that host them.

Keywords: human mobility, mental health, adaptation to the environment, psychopathology, prevention.



Índice de contenidos

1. Introducción	6
1.1. Planteamiento del problema	7
1.2. Revisión de la literatura	8
2. Justificación y relevancia del tema	10
3. Pregunta de investigación	10
4. Objetivos	11
5. Marco teórico	11
6. Marco metodológico	19
6.1. Diseño del estudio	19
6.2. Contexto	19
6.3. Participantes y muestreo	19
6.4. Instrumentos	20
6.5. Procedimiento	22
6.6. Análisis de datos	23
6.7. Planificación de actividades	23
6.8. Reflexividad del investigador	24
6.9. Consideraciones éticas	25
6.10. Viabilidad	25
7. Resultados esperados	26
8. Propuesta de intervención	27
8.1. Nivel de intervención	27
8.2. Fundamentación	27
8.3. Descripción de la propuesta	32
8.4. Objetivos de la intervención	32
8.5. Población objetivo	33
8.6. Actividades de intervención	33
8.7. Recursos necesarios para implementar la intervención	33
8.8. Plan de evaluación de la intervención	34
8.9. Viabilidad	34
9. Discusión, conclusiones y recomendaciones	35
9.1. Implicaciones de los resultados esperados para la investigación y la práctica clínica	36
9.2. Limitaciones y fortalezas de la propuesta de investigación y de la propuesta de intervención	37
9.3. Conclusiones generales tras desarrollar la propuesta de investigación y la propuesta de intervención	37
9.4. Recomendaciones	38
10. Referencias	38
11. Anexos	41



Índice de tablas

Tabla 1. Factores determinantes para la migración	41
Tabla 2. Principales autores de Bienestar psicológico	18
Tabla 3. Actividades esenciales del estudio de BP.	23
Tabla 4. Actividades del Plan integral para el migrante: un nuevo comienzo.	42



1. Introducción

Los procesos migratorios han estado presentes durante toda la historia y vida del hombre, siendo un fenómeno con múltiples orígenes y causas, desde condiciones climáticas hasta aspectos sociales o económicos, que obligan al ser humano a moverse hacia un lugar fuera de su residencia (Armijos Orellana et al., 2022). En este sentido, es un fenómeno complejo y multifactorial, que se divide según el motivo, como la migración interna, que implica la movilización de las personas dentro su propio territorio, ya sea de áreas rurales a urbanas o viceversa. Por otra parte, la migración internacional, implica el desplazamiento a través de fronteras nacionales, dividiéndose en varios tipos, como la migración laboral, la cual se centra en la búsqueda de empleo y oportunidades económicas en otros países, y la migración por razones familiares, educativas o políticas (OIM, 2006). Además, se encuentra la carencia de conveniencia económica en los países de origen, relacionado con la precariedad de trabajo y salarios bajos, etc. Lo cual impulsa a las personas a buscar mejor calidad de vida en otro lugar ya sea dentro de su propio país o en el extranjero. Finalmente, los conflictos armados, la violencia, la persecución política, o todo lo que gire en torno a la falta de seguridad, son un motivante más, que obligan a muchas personas a abandonar sus hogares buscando refugio y protección en otros países, que permitan su desarrollo personal, como también acceder a seguridad. (Gutiérrez Silva et al., 2020). Los fenómenos naturales y meteorológicos, sequías y sismos, también son causa de movilización masiva de personas, debido a la destrucción de los lugares de residencia que son afectadas, o provocan la degradación de suelos, generando escasez de alimentos y recursos, afectando la capacidad de subsistencia de las personas, generando el fenómeno migratorio. Es así que podemos comprender a la migración como aquel fenómeno complejo influenciado por la interacción de la persona con factores económicos, sociales, políticos, ambientales y demográficos (Gutiérrez Silva et al., 2020).

Sin importar la causa o el tipo de migración, que experimente la personas, siempre llevara consigo un sigue siendo un proceso en el cual interactúan varios factores, los cuales se ven modificados y afectados, entre ellas la salud física y mental, de la persona involucrada. Estudios señalan que existen complejas consecuencias psicológicas, que surgen como resultado de este fenómeno, ya que expone a los individuos a varios factores estresantes, como la separación de la familia y su comunidad, adaptación a nuevas culturas y entornos sociales, sumado a la presión económica por obtener éxito en el país destino (Bojorquez, 2015; Vilar Peyrí y Eibenschutz Hartman, 2007). Dentro de las consecuencias se encuentra el



desencadenamiento de la presencia de síntomas como depresión, ansiedad, trastornos de estrés postraumáticos y otros problemas relacionados a la salud mental de la persona migrante.

En el presente estudio nos centraremos en una de las más recientes crisis migratorias que han ocurrido en nuestros tiempos, como es la crisis de migración venezolana. La cual a tenido su origen en crisis internas en ámbitos políticos, económico y humanitarios que se han presentado desde el 2014, llevando a la movilidad de aproximadamente 5 millones y medio (15 % de la población) de personas, de la cual un 80 % ha decidido emigrar a países de la región cómo: Colombia, Perú, Ecuador, entre otros (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2021). En este sentido, Ecuador ha sido uno de los países destino que más ha acogido al migrante venezolano dentro de la región. A partir de datos proporcionados por el INEC, entre los años 2017-2021, se ha incrementado el ingreso de nacionalidades entre ellas la venezolana, la cual ha encabezado los registros de ingreso desde el 2018, con 47 % del total de ingresos al país, seguido de nacionalidades colombianas y peruanas (Consejo Nacional para la Igualdad de Movilidad Humana, 2023). Sin embargo, se sabe que desde 2015 Ecuador ha recibido a aproximadamente 1.15 millones de migrantes venezolanos, de los cuales 400.000 se establecieron en el Ecuador. De los cuales un 40 % residen en la ciudad de Quito, debido al acceso a programas de asistencia social y legal, con acceso libre a la educación y atención médica (Banco Mundial, 2020).

Entendiendo así que la migración tiene su origen multifactorial desde lo ambiental hasta lo político-social y que afecta la vida de quien migra, teniendo cómo consecuencias el deterioro de la salud física y mental, debido a la exigencia que lleva este proceso para la persona, convirtiéndose así en un problema de carácter social, político y sanitario que debe ser debidamente atendido por los gobiernos de los países de origen, como también de los países destino. En este sentido en el presente trabajo busca medir el bienestar psicológico de adultos migrantes de nacionalidad venezolana radicados en la ciudad de Quito, Ecuador.

Planteamiento del problema

La población migrante venezolana debido a su proceso migratorio, se encuentra en un estado de vulnerabilidad, que van desde su estado legal, que ha impedido que puedan acceder a un trabajo formal, optando por el empleo temporal e informal, en condiciones precarias y altas cargas laborales (Banco Mundial, 2020). Enfrentándose también a la xenofobia por parte de la población del país de acogida, esto sumado a la crisis económica, seguridad y social, que se encuentra actualmente en todos los países, desencadenan un ambiente propicio para el desarrollo de varias patologías con origen psicosocial.

En los últimos años no se ha desarrollado literatura que aborde las consecuencias en la salud mental del migrante venezolano, a partir de su experiencia y su proceso de adaptación, que permita observar la dinámica que lleva consigo el fenómeno migratorio, desde que salen de sus países de origen hasta la llegada al país destino y su posterior establecimiento. En este sentido no existen datos sobre el bienestar psicológico de adultos migrantes de nacionalidad venezolana radicados en la ciudad de Quito, Ecuador. Por ello es importante la generación, ya sea de modo provisional o como escala de información acerca del bienestar psicológico de la persona migrante.

1.1. Revisión de la literatura

La literatura sobre los procesos migratorios y sus consecuencias en el bienestar psicológico de los migrantes venezolanos aportan datos interesantes. Por un lado, aparece el fenómeno de la xenofobia y exclusión social, a través de los medios de comunicación con la distribución de información en busca de influir de forma negativa sobre los comportamientos y percepciones de esta población hacia el país de acogida, impidiendo su correcto proceso de adaptación en las condiciones básicas (G. Guadalupe y D. Guadalupe, 2023). Este proceso de adaptación trae consigo un gran esfuerzo cognitivo y emocional, en busca de conectar con las nuevas costumbres, como también con la nueva población con la que se relacionaran las personas migrantes. Es así que estos procesos migratorios son vistos como un conflicto psicosocial, el cual puede ser considerado como un factor de riesgo psicopatológico debido a la base de vulnerabilidad a nivel personal, familiar, laboral y social, lo cual incrementa, la expresión o desarrollo de psicopatologías que afecten en medida a la población migrante (Tizón, 1989).

Estudios en Colombia han demostrado que dentro de la población migrante venezolana se observan estresores para su salud mental como las necesidades básicas insatisfechas, a causa de la migración forzada, la escasa alimentación y acceso a vivienda, como también los servicios de salud, tienen una estrecha relación con una percepción negativa en los niveles de bienestar psicológico del migrante (Candanoza Carrascal, 2021). Otros factores estresores, que repercuten en la salud mental en la población migrante es el uso de sustancias, como el consumo de alcohol en exceso, junto con la posibilidad de pasar por situación de calle, incidiendo en un mayor malestar psicológico y sufrimiento emocional (Navarro Lashayas, 2014). En este sentido los desafíos más importantes dentro de este fenómeno, está el impacto directo a la salud mental de los migrantes venezolanos radicados en Ecuador, que se manifiestan a través de síntomas como la depresión y ansiedad, que repercuten en el bienestar psicológico y por consiguiente en como manifiesta su conducta dentro del proceso de

adaptación. Estudios centrados hacia la salud mental de los migrantes venezolanos, destacan la importancia de abordar las necesidades psicosociales debido al grado de vulnerabilidad de la persona migrante, debido a factores de estrés y trauma que este fenómeno desencadena en la persona, esto acompañado de las barreras para acceder a servicios de atención psicológica adecuada (Bojorquez , 2015; Candanoza Carrascal, 2021; Vilar Peyrí y Eibenschutz Hartman, 2007).

Resulta importante diferenciar entre los tipos de migración como la interna y la internacional, debido a que cada una de ellas implica desafíos específicos para la persona (Gutiérrez Silva et al., 2020). La migración internacional será caracterizada por el movimiento de las personas por fronteras internacionales, en búsqueda de mejorar su situación económica, salud y educación, así como también la reunión familiar o el escape de conflictos armados y persecución política, como también factores socioeconómicos, falta de empleo, salarios bajos, desigualdad, como también a causa de fenómenos naturales en busca de refugio ya reas más seguras y estables (Armijos Orellana, et al. 2022). En este sentido el enfocar la migración internacional en específico sobre la migración venezolana hacia Ecuador, es importante destacar la diversidad y variedad de situaciones y experiencias individuales que conforman la migración venezolana, donde se observa una migración individual motivada por la búsqueda de oportunidades económicas, laborales y educativas, ya que muchos migrantes han dejado su país, en busca de empleo y estabilidad financiera en Ecuador (Banco Mundial, 2020). Por otro lado, se observa una migración familiar, donde grupos enteros de familias, se movilizan juntas, en busca de seguridad y protección, provocada por la violencia, inseguridad y falta de oportunidades en su país, sin embargo, existen también movimientos migratorios temporales, donde el país puede ser considerado como paso hacia el lugar destino, lo cual facilitaría la adaptación más rápida a las condiciones locales (Candanoza Carrascal, 2021).

Como se mencionó los procesos migratorios son dinámicos y varían significativamente según las circunstanciales y contextuales de cada migrante. Dentro de Ecuador por ello al abordar la migración venezolana hacia Ecuador don e se ha evaluado la efectividad de se han implementado programas de asistencia humanitarias y esquemas de regularización migratoria, junto con medidas de integración social, permitiendo la protección de derechos para la personas migrantes, promoviendo su inclusión, además de realizar un análisis sobre los aspectos jurídicos y políticos de la migración venezolana hacia Ecuador, proporcionando un marco normativo y estratégicos (Consejo Nacional para la Igualdad de Movilidad Humana, 2023; Ministerio de relaciones exteriores y movilidad humana, 2018). Lo mencionado anteriormente resulta crucial ya que da una antesala para el abordaje psicosocial de la migración.



2. Justificación y relevancia del tema

El fenómeno de la migración trae consigo varias consecuencias y desafíos para la persona que atraviesa este proceso, como también para el país destino en el cual se establece la persona en condición de migrante, desencadenando un sin número de conflictos a nivel social, económico, sanitario, entre otros, sobre todo han puesto en riesgo la integridad física, psicológica y emocional del migrante venezolano (Candanoza Carrascal, 2021), que junto con fenómenos como la xenofobia y las crisis propias del país destino como en el caso de Ecuador, que impiden un correcto desarrollo personal, con bajos estándares de calidad de vida y bienestar en todos sus niveles.

Dentro de los niveles de bienestar encontramos el bienestar psicológico (BP), el cual está íntimamente relacionado con la salud mental de las personas (Candanoza Carrascal, 2021) y su situación actual ante diferentes factores como el crecimiento personal, las relaciones positivas, y autonomía entre otros (Sánchez Torres et al., 2022). Estos factores permitirán estudiar el bienestar psicológico en adultos migrantes de nacionalidad venezolana radicados en la ciudad de Quito, Ecuador, en busca de generar un antecedente para la recolección de datos, a través del uso de instrumentos que permiten evaluar los niveles de BP de la población venezolana, contribuyendo en la construcción de programas y políticas públicas que beneficien a la personas en situaciones movilidad humana, en nuestro país, brindando así una oportunidad de vida digna y de satisfacción de sus necesidades a nivel psicológico como también a nivel social, buscando un impacto positivo en su salud mental de la población migrante.

3. Pregunta de investigación

Como se ha visto la migración afecta directamente en los contextos sociales de los migrantes como también en su salud física y mental. En este sentido el sobreguardar la salud mental de la persona migrante es deber del estado que acoge a las personas en situación de movilidad humana por distintas causas. Por lo cual el trabajar en el bienestar psicológico, cubriría una de las muchas necesidades de la persona migrante, siendo necesario conocer la situación actual del BP de la persona, por ello surge la pregunta de investigación:

¿Cuál es el estado de bienestar psicológico de adultos migrantes de nacionalidad venezolana radicados en la ciudad de Quito, Ecuador?

4. Objetivos

Objetivo general:

Estudiar el bienestar psicológico de adultos migrantes de nacionalidad venezolana radicados en la ciudad de Quito, Ecuador.

Objetivos específicos:



- Identificar las características sociodemográficas de una muestra de adultos migrantes de nacionalidad venezolana radicados en la ciudad de Quito, Ecuador.
- Analizar el estado del bienestar psicológico de adultos migrantes de nacionalidad venezolana radicados en la ciudad de Quito, Ecuador.

5. Marco teórico

Migración

La acción migratoria resulta ser uno de los fenómenos que más han trascendido en la historia y vida del hombre, desde los registros encontrados sobre migraciones africanas, de poblaciones cazadoras y recolectoras, como también de migración de grupos que cruzaron Bering de Alaska hacia América, debido al ambiente hostil (Fiedel, 1996; Sutcliff, 1998) citando en Armijos Orellana et al., (2022). Otro de los motivos por los que dentro de la historia del hombre se han visto proceso de migración, han sido relacionados a los de origen forzoso a través del exilio, en la edad clásica, como una consecuencia política y/o religiosa para alejar a la persona de la sociedad, posteriormente una de las grandes oleadas migratorias ocurre en los siglos XV y XVII a causa de la colonización de Europa a América. El desarrollo de la edad moderna, se ve caracterizada por procesos de migración forzosa de población africana, que fueron comercializados en América como esclavos, donde más de 20 millones de personas dejaron en contra de su voluntad su lugar de residencia (Pérez, 2012; Irailis, Watson 2018, Sutcliff, 1998) citado en Armijos Orellana et al., (2022). Posteriormente los procesos migratorios en la edad contemporánea s. XVIII-XIX época marcada por la revolución industrial, trae consigo fenómenos económicos, sociales y tecnológicos, acompañados de una migración de la población campesina de zona rural hacia las zonas urbanas (Armijos Orellana et al., 2022). Los procesos migratorios a causa de los conflictos bélicos, como la segunda guerra mundial, provocó movilización humana a causa de la persecución política y el riesgo de atentar contra la libertad y vida, como en el caso de la población judía que se movilizaron hacia América e Israel (Armijos Orellana, et al., 2022).

La Organización Internacional para las Migraciones (OIM) desde inicios de los años 2000 los procesos migratorios han sido constantes en países considerados como subdesarrollados, con destinos a países como Estados Unidos o países europeos, sin embargo, debido a los constantes cambios en la economía en términos de inflación y recesión, el flujo migratorio, se ha visto dirigido dentro de países de la misma región como en América Latina y el Caribe, en busca de países con mejor condición para el desarrollo (Sánchez Torres et al., 2022).

En este sentido debemos entender que el término acuñado a la persona que migra o “migrante” que especifica la OIM es válido ante situaciones donde la acción de migrar es una decisión libre y por “*Razones de conveniencia personal, no influenciadas por factores externos, que llevan a individuos o familias a mudarse a otra región en busca de mejorar sus condiciones sociales y materiales.*” (Vásquez, 2023, pág. 2), de esta forma el uso de términos como “desplazado” o “refugiado” se lo asocia con la “*Una persona que ha debido abandonar su país o región debido a persecución, violencia generalizada, violación masiva de derechos humanos, conflictos armados u otras situaciones de esta naturaleza.*” (Vásquez, 2023, p. 2).

Causas de la migración

La Tabla 1 describe los principales factores que incentivan a una persona a migrar (Orellana et al., 2022). (leer p. 41).

En este sentido el fenómeno migratorio venezolano no puede ser concebido en términos literarios como migración voluntaria ya que, por la situación de crisis interna, en el ámbito político, social y sanitario, han obligado a la persona a realizar una “*Migración de supervivencia... debido a una amenaza existencial que impide el acceso a recursos internos o a una solución.*” (Betts, 2013, p. 10). Por lo tanto, los factores que coinciden con las características sobre las causas de migración, se encuentran: económica, social y política, siendo estos los que se adecuan a la realidad de la crisis social que atraviesa Venezuela. Es por ello que comprender las causas de la migración de la población que se plantea estudiar, resulta muy importante, ya que nos permite observar que factores deberán ser abordados directamente, para mejorar los procesos de adaptación y desarrollo personal del individuo. Es decir, si se identifica que el factor predominante del motivo de migración recae en un factor social, es crucial un abordaje psicosocial para mejorar la calidad de vida y estado emocional del migrante. Mientras que, si se observa un factor económico o político, es importante acompañar el proceso de adaptación con la ayuda de política públicas para el desarrollo social y económico de la persona migrante (Ministerio de relaciones exteriores y movilidad humana, 2018)

Migración y derechos humanos

Dentro del fenómeno de la migración, sin importar cual sea su causa, trae consigo niveles de vulnerabilidad física, mental, emocional, social y económica, junto con varios tipos de discriminación sistemática tanto de su país de origen, como también dentro del país destino (Vásquez, 2023). De esta manera los primeros acercamientos que tienen este tipo de fenómenos con la protección de derechos, se dan partir de la “declaración de Cartagena” (1984) la cual ha sido acogida e implementada en las leyes de varios países de Latinoamérica (Freier, 2015;

Freier et al., 2021) citado en (Aron Said et al., 2022), en busca de salvaguardar e integrar nuevas dinámicas que favorezcan el desarrollo de la persona permitiendo así que los refugiados disfruten de sus derechos económicos, sociales y culturales..(ACNUR, 1984).

De igual forma la migración se encuentra reconocida dentro del art. 13 en la declaración universal de los derechos humanos, donde “Cada persona tiene el derecho de circular libremente y elegir su residencia en el territorio de un Estado. Asimismo, toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y regresar a su país.” (Vásquez, 2023, p. 2). En este sentido se puede hablar del derecho a migrar, sin embargo, la falta de accionar de las políticas públicas, han impedido el goce de este derecho, ocasionando una crisis migratoria, desencadenado por el gran flujo de personas que han salido de su país y han optado por pasos fronterizos irregulares, adoptando estilos de vida precarios, por falta de empleo, educación y salud, que muchas veces no puede ser proporcionado por el país de acogida, incidiendo en la salud física y mental del migrante (Aron Said et al., 2022).

Migración y salud mental

Como se ha visto durante el repaso de la literatura, la migración sin importar cual sea su factor de causa, desencadena una serie de vulnerabilidades en la persona, desde lo económico hasta lo emocional, debido al fuerte impacto que las situaciones o crisis, que motivan a la migración de la persona, viéndose obligando a salir del país de origen y embarcarse en una travesía que afecta en la salud física y mental del migrante, a causa de la vivencia de eventos traumáticos, acompañado de desafíos como la xenofobia, marginación laboral, trabajo precario y violencia, adquiriendo efectos negativos en el bienestar psicosocial del migrante venezolano y su familia (Aron Said et al., 2022).

Han existido algunas aproximaciones para explicar el fenómeno de la migración venezolana, desde una visión de “sufrimiento” que este proceso trae consigo para la persona, en el área de su salud mental, por lo cual mencionan que existe un vacío que permita sostener este fenómeno con un enfoque psicológico (Aron Said et al., 2022; Vásquez, 2009). Así mismo el uso de métodos cuantitativos han permitido evidenciar la vulnerabilidad de la persona migrante ante los desafíos que tare consigo este fenómeno (G. Pilco y D. Pilco, 2023).

En el estudio realizado por Aron Said et al., (2022) identificaron que durante las etapas de adaptación se ve afectada la salud mental, así como también depende de las fases que emprende desde su partida, travesía y llegada al país destino, al igual que la importancia de establecer o incentivar acciones gubernamentales en los países destino por medio de políticas públicas con un enfoque comunitario en salud mental, tratando de solventar y disminuir la vulnerabilidad de la población migrante desde la visión psicosocial.

En esta perspectiva la exposición a factores estresantes, como la separación familiar, el tránsito irregular y los peligros que esto conlleva, junto con la adaptación a nuevas culturas y entornos sociales, desencadenan patologías en salud mental como la ansiedad, depresión e incluso trastornos de estrés postraumático (Bojorquez, 2015). Por otra parte, existe dificultad en acceder a servicios de salud mental adecuado dentro del país destino, a causa del idioma, falta de recursos económicos, como el poder acceder a un seguro médico o la estigmatización asociada a los problemas de salud mental, impiden un correcto tratamiento y atención, lo cual puede agravar los síntomas antes mencionados, agravando la calidad de vida de los migrantes (Vilar Peyrí y Eibenschutz Hartman, 2007).

Factores como la pérdida de identidad cultural y social, puede verse arraigada con el desencadenamiento de sentimientos de soledad y aislamiento, en especial en aquellas personas que se encuentran muy vinculadas a su comunidad de origen (Aron Said et al., 2022). La discriminación y el racismo son también factores estresantes que afectan la salud mental de los migrantes, ya que contribuyen a la angustia psicológica y la disminución de su bienestar emocional (Bojorquez, 2015). Por ello es importante entender que las consecuencias de la migración en la salud mental pueden variar según los factores como el estatus legal, nivel socioeconómico, como también el apoyo social disponible, sin olvidar la experiencia propia del sujeto que migra. Por tanto, es fundamental abordar estas complejas situaciones a través de intervenciones que promuevan un acceso equitativo a los servicios de salud mental, junto con estrategias de apoyo comunitario, buscando la reducción de la sintomatología patológica como el caso del estrés postraumático (Vilar Peyrí y Eibenschutz Hartman, 2007)

Migración y población venezolana

El flujo migratorio de la población venezolana se ha visto incrementado, debido a las consecuencias económicas y políticas que atraviesa su país, impulsando a su población a buscar, mejores condiciones económicas y laborales, donde un 48 % de las familias venezolanas, son consideradas como pobres y un 94 % consideraba que no alcanzaba a cubrir sus necesidades económicas básicas, según el Observatorio Venezolano de Conflictividad Social (Sierra de Rodríguez et al., 2022) manifestándose en un malestar social que obligan a la población a migrar en busca de mejorar su calidad de vida, debido a las condiciones sociales y económicas. Esto ha generado un flujo severo de movilidad. Aproximadamente 3 millones de venezolanos se encuentran alrededor del mundo, donde cerca de 2 400 00, han emigrado dentro de la región del continente americano según datos de la ACNUR (Sierra de Rodríguez et al., 2022). En este sentido los países dentro de la región que más han recibido a la población venezolana, han sido Ecuador y Colombia debido a su cercanía, fácil acceso fronterizo, idioma

y sumado al cambio de moneda que representa un aumento para la economía venezolana, de igual forma estos países han sido tomados como países de tránsito para seguir con su éxodo hacia países como Chile, Perú y Argentina (Ramírez et al., 2019; Pineda y Ávila, 2019) citado en Yncierte (2021).

A partir de los censos realizados en el Ecuador en el año 2020, la población venezolana se ubica dentro del primer lugar de las estadísticas que mayor ingreso, donde cerca de 509,285 de venezolanos ingresaron al país, lo cual es equivalente a un 29,9 % de ingresos de extranjeros según datos del INEC (Yncierte, 2021). Siguiendo las cifras estadísticas de movimientos migratorios, donde 2 de cada 3 venezolanos ingresan a territorio ecuatoriano, a través pasos irregulares. Entre los años 2017-2018, aproximadamente 509. 857 de personas han ingresado al País (Ministerio de relaciones exteriores y movilidad humana, 2018), con un único objetivo, el de buscar una vida digna, donde sean satisfechas sus necesidades básicas, como la alimentación, trabajo, educación y salud, aspectos que dentro de su país no pueden encontrar debido a su crisis interna. En respuesta a la demanda migratoria venezolana, el Ecuador a través de la Agenda Nacional para la Igualdad y Movilidad Humana, despliega planes en busca de cubrir las necesidad de la persona migrante o que se encuentra en estado de movilidad humana, en busca de salvaguardar los derechos y dignidad de quien busca una nueva oportunidad de vida, el Consejo Nacional para la Igualdad de Movilidad Humana (2023) detallan acciones como: la regularización de personas venezolanas, libre acceso a la salud, educación, inclusión laboral y social, al igual que en casos de que la población migrante lo pida la repatriación a su país de origen a través de vuelos humanitarios.

Bienestar Psicológico

Para hablar sobre bienestar psicológico es importante ligarlo dentro de las primeras creencias de los términos de felicidad e infelicidad, pasando por la comprensión del funcionamiento mental óptimo, manejo y dominio del entorno, como también de habilidades sociales, finalmente agrupando estas concepciones determinado a “*Una persona feliz experimenta un mejor funcionamiento psicológico, vive más tiempo, disfruta de una mejor salud física, accede a mejores oportunidades laborales y establece relaciones interpersonales de alta calidad.*” (Castro Solano, 2009, p. 44). El bienestar psicológico ha sido relacionado con el bienestar subjetivo, el cual está influido por la complacencia de las necesidades básicas tanto a nivel fisiológico como también en niveles de economía y social. Sin embargo, el bienestar psicológico, el cual sobrepasa la satisfacción de las necesidades básicas e incluso de factores emocionales o de estado de ánimo, por ello será visto como un constructo para poder cuantificar el sentirse positivo desde lo subjetivo, influenciado por factores externos a nivel físico, psíquico

y social. Este término se arraiga también a elementos dentro de los holones emocionales, cognitivos, influidos por la personalidad y como estas se manifiestan en su contexto social, laboral, familiar, educativo, etc. (García Viniegra y González Benítez, 2000). De esta forma el bienestar estaría asociado a la salud física y mental, ya que se fomenta el desarrollo positivo de la salud, junto con las capacidades de afrontamiento de la persona (Vásquez et al., 2009). A partir de esto se puede comprender al bienestar psicológico como un indicador para evaluar aspectos “*proyección futura, sentido de la vida y aspectos afectivos,*” (Oramas Viera et al., 2006, p. 36), que se puede determinar a través de:

- Autoconciencia: aspectos cognitivos en cuanto a creencias del sujeto sobre sí mismo (Oramas Viera et al., 2006, p. 36).
- Autoestima: relacionado con la apreciación y valor expresado en el grado en que el sujeto se quiere y se acepta (Oramas Viera et al., 2006, p. 36).
- Autoeficacia: se trata de la consideración del sujeto sobre sus propósitos y el cumplimiento de sus metas establecidas (Oramas Viera et al., 2006, p. 36).

Estos tres componentes a su vez estarían relacionados con el sentido de vida, componente de indicador de salud mental, en donde el bienestar psicológico y sus escalas de medición están dirigidos a explorar los componentes antes descritos, como la autoconciencia y el sentido de la vida.

Teorías del bienestar psicológico

A continuación, en la tabla 2, se presentan una de las principales teorías que abordan el bienestar psicológico.

Dentro del presente trabajo nos centraremos en el modelo teórico de bienestar psicológico de Carol Ryff (1989) el cual menciona que el BP se manifiesta a través de:, relaciones positivas, autoaceptación, autonomía, dominio ambiental, propósito de vida y crecimiento personal (Pilco Guadalupe G. y Pilco Guadalupe D., 2023), en este sentido el BP se mueve dentro del campo de las capacidades individuales, como el crecimiento personal, redes de apoyo satisfactorias, dominio de las capacidades mentales (Bilbao, 2008) citado en Pilco Guadalupe G. y Pilco Guadalupe D. (2023). Este modelo teórico nos permite abordar y estudiar áreas individuales, sociales, subjetividad propia y resiliencia del individuo, logrando que, al buscar un método de intervención, logremos identificar los factores que deben ser desarrollados y potenciados a través de intervenciones psicosociales. Esto permitiría enfocar una posible intervención individual para la potencialización del BP a través de enfoques psicológicos específicos (Martínez y Martínez García, 2018).

Tabla 2

Principales autores sobre Bienestar psicológico

Autor	Año	Teoría
Ryan, Sheldon, Kasser y Deci	1996	Estos autores sostienen que las personas satisfacen sus necesidades de autonomía, competencia y relaciones a través de la satisfacción de necesidades intrínsecas, lo que conlleva a un mayor bienestar psicológico. Como resultado, las personas se sienten más felices y experimentan un sentido personal más profundo. (Castro Solano, 2009).
Carol Ryff	1989	Ryff emplea la teoría de la autorrealización, el ciclo vital y el funcionamiento mental óptimo como factores que convergen en la "unidimensionalidad" del bienestar psicológico. (Castro Solano, 2009).
Blanco y Diaz	2005	Conciben al bienestar psicológico como aquello que depende del contexto y condiciones en las que se desarrolla el sujeto (G. Pilco Guadalupe y D. Pilco Guadalupe, 2023) y como enfrentan sus desafíos, planteándose metas en su vida diaria.

Bienestar psicológico en migrantes venezolanos

Dentro de los estudios llevados a cabo dentro de la región sobre el BP de la población venezolana no se ha obtenido mayor grado de significancia o prevalencia de esta variable, sin embargo, se ha considerado como un factor que nos permite evaluar la salud mental (Candanoza Carrascal, 2021). En el contexto venezolano la migración forzada, la falta de acceso a vivienda, trabajo, educación y servicios de salud, llevan a un proceso de percepción negativa del BP dentro de esta población o niveles bajos de BP, por lo cual se ha desarrollado estrategias de afrontamiento destinadas a la resolución de problemas y conflictos, resignificación positiva a nivel personal y espiritual, también dándole un valor importante a la formación de redes de apoyo estables como recursos para superar la adversidad a causa de la migración (Candanoza Carrascal, 2021).

Igualmente en otros estudios realizados sobre el BP de la población migrante venezolana, mencionan que existen limitantes que disminuyen los niveles BP, tales como: red familiar y de apoyo escasa, marginación y xenofobia, limitación a los accesos de servicios de salud y educación, al igual que las bajas oportunidades laborales, por lo que se recomienda el fortalecimiento de los dominios personales y del entorno en donde la persona se desenvuelve, al igual que trabajar en torno al sentido y objetivos de vida (Sánchez Torres et al., 2022). En este sentido el BP se desarrolla en áreas sociales e individuales, por lo que en la intervención

se debe buscar herramientas psicosociales que permitan el desarrollo y potencialización del BP en la persona migrante (Márquez Parra, 2012)

6. Marco metodológico

El fenómeno migratorio venezolana que incluye a Ecuador como país destino, ha sido un aspecto notable y de interés en los últimos años debido al impacto que ha tenido las condiciones socioeconómicas y políticas, este estudio busca explorar los niveles de bienestar psicológico de la población adulta venezolana radicada en Quito, Ecuador, utilizando una combinación de métodos cuantitativos y cualitativos en busca de obtener una comprensión integral de este fenómeno.

6.1. Diseño del estudio

La presente investigación tiene un enfoque mixto, de alcance descriptivo y diseño no experimental de corte transversal. Se aplicará a una muestra de 40 adultos de nacionalidad venezolana, residentes en la ciudad de Quito, Ecuador, no más de un año de llegada, a través de la aplicación un protocolo de evaluación destinado a recabar información sociodemográfica y clínica.

6.2. Contexto

El aumento significativo en la población migrante venezolana en Ecuador y en la ciudad de Quito, en los últimos años, es resultado de la crisis económica, política y social en Venezuela. Esta migración masiva ha generado una serie de desafíos tanto para los migrantes como para el país receptor. Los migrantes venezolanos enfrentan dificultades relacionadas con la integración socioeconómica, la discriminación y el acceso limitado a servicios básicos, incluida la atención médica y la salud mental.

En este contexto, la población migrante adulta venezolana en Quito se encuentra en una situación vulnerable que puede tener un impacto significativo en su bienestar psicológico. La experiencia de migración, que incluye la separación de la familia, la pérdida de redes de apoyo y la adaptación a un entorno culturalmente diferente, puede desencadenar estrés, ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental en esta población.

La aplicación de una escala de bienestar psicológico en esta población migrante permitiría una evaluación sistemática de su estado emocional y psicológico. Esta evaluación es crucial para identificar las necesidades específicas de la población migrante venezolana en términos de salud mental y diseñar intervenciones adecuadas que promuevan su bienestar emocional y su capacidad de adaptación en su nuevo entorno en la ciudad de Quito.

6.3. Participantes y muestreo

La población objetivo seleccionada son: un grupo de 40 voluntarios migrantes adultos de nacionalidad venezolana que residan dentro de la ciudad de Quito y que tengan un tiempo de residencia de 1 meses a 1 año de llegada a la ciudad, el cual será una muestra por conveniencia debido a la dificultad de contactar con esta población, la cual se dividirá en un grupo focal de 10 personas, las cuales tengan las siguientes características:

Población de adultos, hombres y mujeres, de 25 a 45 años, de nacionalidad venezolana, que residen dentro del distrito metropolitano de Quito, y que tengan un tiempo de residencia de entre 1mes a 1 año, por lo tanto, se excluirán a la población venezolana de NNA y adultos mayores, al igual de poblaciones con un tiempo de residencia de más de 2 años de residencia o población recién llegada a la ciudad.

6.4. Instrumentos

Para obtener la información necesaria que permita la obtención de los objetivos del estudio, se aplicará un protocolo de evaluación compuesto por una entrevista y una prueba psicológica.

Información sociodemográfica

La entrevista que se plantea aplicar a la población adulta migrante venezolana busca proporcionar una base sólida en la recopilación de información sociodemográfica y experiencia de migración relevantes de los participantes y ver su influencia en su bienestar psicológico y su adaptación en el país receptor.

La entrevista estará estructurada de la siguiente manera:

Información personal

Nombre, edad, genero, estado civil, nivel de estudio, número de hijos (si aplica) y nacionalidad.

Información de contacto

Número de celular, correo electrónico.

Antecedentes de migración

¿Cuándo llegó por primera vez a Quito?, ¿Cuál fue el motivo principal de su migración?, ¿Qué tipo de experiencia tuvo durante el proceso de migración? (Por ejemplo: ¿Cómo describiría su viaje? ¿Tuvo algún desafío durante el viaje?), ¿Cuánto tiempo ha vivido en Ecuador desde su llegada?, ¿Cuál fue su situación laboral en su país de origen y cómo ha cambiado desde que llegó a Quito?, ¿Cómo describiría su experiencia de adaptación a la vida en Quito?, ¿Ha tenido dificultades para acceder a servicios básicos como vivienda, educación o atención médica?, ¿Ha experimentado discriminación o xenofobia debido a su condición de migrante? (En caso afirmativo, ¿podría proporcionar detalles?, ¿Qué aspectos de su vida diaria en Ecuador considera más desafiantes?, ¿Ha mantenido contacto con su familia en su país de

origen desde que llegó?, ¿Tiene planes de regresar a su país de origen en algún momento en el futuro?, ¿Cómo describiría su nivel de satisfacción con la vida en Quito en comparación con su país de origen?

Cierre

¿Hay algún otro comentario o información que desee compartir sobre su experiencia como migrante?

Escala de Bienestar Psicológico (Ryff & Keyes, 1995)

El instrumento seleccionado para medir los niveles de BP en la población adulta migrante venezolana es la “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff” en la cual la variable de BP de Ryff cuenta con 6 dimensiones, con un número total de 39 Ítems dividido de la siguiente forma (Cochachin Valencia, 2021): Autoaceptación – 7 Ítems: se encuentra relacionado hacia el autoestima y conocimiento de uno mismo; Dimensiones relacionales positivas – 7 Ítems: relacionado a los lazos de confianza, empatía e intimidad con otras personas; Autonomía – 5 Ítems: relacionado a la individualidad, independencia y autoridad frente a diversos ambientes sociales; Dominio del entorno – 7 Ítems: estrechamente relacionado al locus de control interno y la eficacia personal; Propósito de vida – 8 Ítems: relacionado a la capacidad o motivación por actuar y desarrollarse; Crecimiento personal - 5 Ítems: relacionado con el desarrollo y aprendizaje positivo del individuo. La escala está diseñada para ser aplicada a nivel individual y colectivo, su tiempo de aplicación es de máximo 20 minutos, los apartados giran en torno al como la persona se comporta, actúa y siente, por lo tanto, no existe respuesta correcta o incorrecta, los voluntarios podrán elegir entre 6 alternativas de respuesta para cada ítem descrito como: “totalmente desacuerdo”, “poco de acuerdo”, “moderadamente de acuerdo”, “muy de acuerdo”, “bastante de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”.

Validez y confiabilidad

Estudios realizados por Domínguez et al., (2019); Meier, et al. (2019); Pineda et al., (2017) citados en Cochachin Valencia (2021), en varios países de la regiones como Perú, Chile, Argentina y Colombia, han llevado un estudio de BP basado en la escala de bienestar psicológico Ryff, con poblaciones adultas y adultas jóvenes, teniendo como resultados una confiabilidad y valides de CFI: .925; RMSEA: .061 y la confiabilidad con un valor de: 939, (Domínguez, Romo, Palmeros, Barranca, Del moral y Campos, 2019) citado en (Cochachin Valencia, 2021); y CFI: 0.93, GFI: 0.95, SMR: 0.077, RMSEA: 0.076, junto con un alfa Cronbach: 0.93., Pineda et al., (2017) citado en (Cochachin Valencia , 2021), dichos factores de validez y confiabilidad los estudios han demostrado ser aplicables dentro de la región, de



Latinoamérica, mostrando una adaptabilidad de la escala de bienestar psicológico de Ryff en poblaciones adultas.

6.5. Procedimiento

La aplicación de la entrevista sociodemográfica y la escala de BP de Ryff, se lo realizara una vez se tenga contacto con la población objetivo, y se hayan firmado los documentos de aceptación y confidencialidad para participar en el estudio. Es necesario que, para el desarrollo de la entrevista y evaluación, se sociabilice los objetivos y razón de ser del presente estudio, con los voluntarios, los cuales deberán coincidir con los criterios de inclusión y exclusión, para posteriormente se realice la firma de consentimiento informado. La aplicación del cuestionario sociodemográfico tendrá una duración de 50 min, en busca de obtener la mejor información posible a partir de las experiencias de los migrantes y será llevada a cabo cuatro psicólogos los cuales buscaran un grupo de 10 voluntarios por cada profesional. La aplicación de la escala de BP de Ryff tendrá una duración de 30 minutos por persona y serán aplicadas por psicólogos clínicos, con formación de test psicométricos, para impedir posibles sesgos durante la aplicación, de igual forma serán tomadas por cuatro psicólogos clínicos, los cuales se repartirán 10 voluntarios por cada profesional. Todo este estudio estará liderado por un psicólogo clínico experto en salud pública y tendrá una duración de cinco meses.

6.6. Análisis de datos

Al ser una investigación de tipo mixta la información recopilada a través de la escala de bienestar psicológico de Ryff (cuantitativo) y la entrevista sociodemográfica (cualitativo) se procederá a realizar un análisis descriptivo, ya que nos permite obtener una visión general de los datos. calculando estadísticas como la media, la mediana, la moda, la desviación estándar y los percentiles para variables numéricas, así como la frecuencia y la distribución para variables categóricas de la escala, como también de la entrevista en cuanto a datos de edad, genero, estado civil, tiempo de residencia en Quito, etc. Por otra parte se hará uso de un análisis de frecuencia en busca de analizar la frecuencia de los participantes al expresar desafíos o experiencias durante su migración y que características sociodemográficas muestran, esto finalmente acompañado de un análisis de regresión, para explorar las variables sociodemográficas y las variables de los niveles de bienestar psicológico, permitiendo así identificar si hay asociaciones significativas entre las variables independientes como la edad o el tiempo de reincidencia en Quito y la variable dependiente como el nivel de bienestar psicológico.

Estos tipos de análisis nos permitirán cumplir con los objetivos de medir los niveles de bienestar psicológico en la población venezolana, al igual que el análisis bivariado nos permitirá observar la incidencia de la migración en el BP.

6.7. Planificación de actividades

La presente tabla plantea las actividades que se realizarán para el estudio de BP.

Tabla 3

Actividades esenciales del estudio de BP.

Objetivo específico	Actividades por objetivo	Inicio	Fin
O.1 Identificar las características sociodemográficas de una muestra de migrantes venezolanos radicada en la ciudad de Quito.	1.1 Identificar las zonas con mayor concurrencia de población venezolana en el distrito metropolitano de Quito.	Abril 10/2024	Abril 12/2024
	1.2 Reclutar a los voluntarios a través de anuncios en redes sociales, comunidades venezolanas en Quito y centros de apoyo a migrantes	Abril 10/2024	Abril 12/2024
	1.3 Impresión de consentimientos informados y familiarización de la entrevista para su aplicación y compra de materiales; esferos, lápices, tableros para papel.	Abril 15/2024	Abril 16/2024
	1.4 Realizar primer contacto con la población venezolana y pedir referidos para socializar el objetivo de la toma de la entrevista.	Abril 17/2024	Abril 18/2024
	1.5 Realizar la entrevista sociodemográfica a la venezolana radicada en la ciudad de Quito, que cumpla los criterios de inclusión, y se cumpla el número total de la muestra (40).	Abril 24/2024	Mayo 24/2024
O.2 Analizar el estado de bienestar psicológico de una muestra de migrantes venezolanos radicada en la ciudad de Quito.	2.1 Impresión de escalas de BP de Ryff para su aplicación y compra de materiales; esferos, lápices, tableros para papel.	Junio 15/2024	Junio 16/2024
	2.2 Realizar segundo contacto con la población venezolana para socializar el objetivo de la toma de la escala de BP.	Junio 17/2024	Junio 20/2024
	2.3 Aplicar la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a la población venezolana radicada en la ciudad de Quito, que cumpla los criterios de inclusión, y se cumpla el número total de la muestra.	Junio 24/2024	Julio 24/2024
	2.4 Digitalizar los datos recolectados en una base de datos de tipo Excel para verificar la calidad de los datos.	Julio 27/2024	Julio 30/2024
	2.5 Importar los datos al programa SPSS, para realizar análisis estadístico y correlación de variables, al igual que analizar de media, mediana y moda.	Agosto 05/2024	Agosto 10/2024
	2.6 Realizar un informe que detalle los resultados encontrados a través del análisis y corroborar la hipótesis establecida.	Agosto 20/2024	Agosto 25/2024

6.8. Reflexividad del investigador

Posicionamiento del investigador



Nuestra postura frente a la presente investigación se puede ver sesgada frente a los niveles socio económicos de la población venezolana, ya que se observan casos de pobreza y situación de calle, por lo que esperamos lograr cumplir con encontrar la población objetivo que permita realizar el proyecto, igualmente nuestro objetivo personal, busca desestigmatizar las creencias sobre esta nacionalidad, ya que en la actualidad son considerados como marginados o delincuentes, debido a actos violentos realizados en los últimos tiempos en el país. En este sentido se busca que el trabajo sirva como muestra del “sufrimiento” que trae consigo la migración y la falta de oportunidades, en busca de generar empatía y conciencia social, al igual que incentivar la creación de políticas públicas en salud mental para prevención, promoción e intervención en estos casos.

Reflexión sobre la intersubjetividad

Dentro de las limitaciones y desafíos que se puede encontrar dentro del trabajo está en primer momento es encontrar la población objetivo y que deseen participar de este proyecto, ya que muchas de las personas buscan una ayuda inmediata, por lo que puede existir un sesgo de que se piense que no van a brindar su ayuda debido a que no recibirán una compensación económica o ayuda inmediata a su situación actual, en este sentido, las posibles resistencias también pueden manifestarse ante el tiempo establecido para cumplir con la recolección y análisis de datos.

Otro punto importante es que nos podemos encontrar frente a la falta de apoyo del gobierno municipal para generar proyectos fuera de las agendas gubernamentales establecida en los gobiernos que se encuentren en funciones, ya que es necesario un apoyo externo, debido a que se deberán movilizar recursos humanos y materiales para llevar a cabo las actividades promoción del BP al considerar un tema de salud mental en la ciudad de Quito.

Estrategias para promover la reflexividad

La principal forma de romper los sesgos y las limitantes dentro del estudio, es trabajar e intervenir desde los derechos humanos y los planes estratégicos vigentes en la legislación actual de nuestro país, ya que así permiten respetar los derechos y dignidad humana de la población objetivo, al igual que nos permitirán tener un enfoque ético y profesional como agentes de promoción de la salud mental, en busca de cambiar la realidad contextual de personas que se encuentran en una constante segregación y vulneración de sus derechos.

De igual forma se puede generar e incentivar a la población objetivo a empoderarse de su situación y sociabilizar el proyecto que se llevara a cabo para conseguir apoyo social y mediático para que llegue a todos de las instancias gubernamentales como el municipio de Quito y sea estudiado su viabilidad y función, para mejorar la calidad de vida de los migrantes

venezolanos y sirva de ejemplo para generar más políticas públicas para la protección de los derechos y salud mental de la población en general.

6.9. Consideraciones éticas

Como se mencionó anteriormente al trabajar en base a los derechos humanos y planes estratégicos que protegen a quienes se encuentran en situación de vulnerabilidad, los derechos de los participantes serán respetados, al igual que se trabajara a partir de la confidencialidad, de igual forma el estilo de la investigación y las características de la recolección de datos no representara un riesgo a nivel físico para quienes participen, esto beneficiara en la divulgación de información científica en temas de salud mental , en busca de causar un cambios en las políticas públicas para casos de movilidad humana, tanto en nuestro país como en países de la región donde la crisis migratoria venezolana haya llegado, funcionando así también como agente de cambio para la disminución de conductas xenófobas por parte de la población del país destino, en base al incremento de la empatía y tolerancia.

6.10. Viabilidad

La viabilidad del presente estudio en cuanto a recursos propios de los investigadores se vuelve alcanzable debdo a la movilización e intervención directa a través del dialogo o contacto que se tenga con la población objetivo, en este sentido los recursos que se usaran será: recursos humanos y recursos materiales como hojas y esferográficos, junto con la sociabilización del proyecto por lo que se vuelve alcanzable y viable la parte operativa en la recolección de datos, como también del análisis de la información.

En cuanto a las posibles limitaciones de viabilidad del trabajo investigativo, nos encontramos con implementación de estrategias para la promoción de la salud mental en busca de incrementar los niveles de BP en la población venezolana, ya que si se toma en cuenta los cifras actuales de la población en la ciudad, resulta impensable que una sola persona cubra con los objetivos de promoción e intervención en relación al BP, por ello es importante la colaboración del estado Ecuatoriano a través del gobierno municipal de Quito para proveer de financiamiento y recursos humanos de diferentes ramas de la salud como: Médicos. Psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, terapistas ocupacionales etc., para brindar una atención multidisciplinaria en busca de mejorar la calidad de vida tanto en salud como en salud mental, en este sentido la falta de apoyo del municipio podría significar una traba en el presente proyecto.

7. Resultados esperados

En base a lo explorado durante esta investigación e incidencia del estado migratorio en el bienestar psicológico de las personas que se encuentran bajo esta situación, donde el impacto



en la salud mental de la migración desencadena una serie de sintomatología como estrés, ansiedad y depresión o posibles estreses postraumáticos, se espera que el bienestar psicológico en la población migrante adulta venezolana radicada en Quito se encuentre con dificultades de:

Adaptación social y bienestar psicológico

Se espera encontrar que los procesos de adaptación social de los migrantes venezolanos en Quito están estrechamente relacionados con su bienestar psicológico, ya que si los migrantes se sienten aceptados y apoyados por la comunidad de acogida, pueden experimentar niveles más altos de bienestar psicológico en comparación con aquellos que enfrentan discriminación o marginalización, presentando niveles de bienestar psicológico bajos, sobre todo en relación con el dominio del entorno, autonomía y dimensiones de las relaciones según la escala de BP de Ryff. En este sentido se espera poder identificar los factores que influyen en los niveles de bienestar psicológico de los migrantes venezolanos, uno de esos factores de riesgo puede ser la falta de apoyo social, falta de recursos económicos y sobre todo las secuelas de la experiencia de trauma por la situación de movilización, es decir no cuentan con habilidades de afrontamiento ante situaciones estresantes, por lo que si se tuviera acceso a servicios de salud mental, más el apoyo de la comunidad y formación de redes de apoyo, se podría trabajar como factores protectores en el fortalecimiento del bienestar psicológico.

Diferencias psicosociales individuales

Se espera que existan diferencias significativas en los niveles de BP entre los migrantes venezolanos en función de sus factores individuales, como la edad, género, nivel educativo y la historia migratoria previa, por lo que daría una característica de personalidad propia de cada sujeto para enfrentar los desafíos de la migración y adaptabilidad a su nueva vida en Quito.

Necesidad de intervención

A partir de todo lo mencionado anteriormente, se espera la importancia de abordar la necesidad de salud mental en la población migrante venezolana en Quito a través de intervenciones específicas como programas de apoyo psicosocial y acceso a servicios de salud mental, lo cual puede contribuir a mejorar el bienestar psicológico de los migrantes y facilitar su integración en la comunidad de acogida.

8. Propuesta de intervención

Los resultados obtenidos en el trabajo de investigación sobre el nivel de bienestar psicológico en migrantes adultos de nacionalidad venezolana radicados en la ciudad de Quito, señalan índices de BP bajos en la población en aspectos como la relación con el dominio del entorno, autonomía y dimensiones de las relaciones, las cuales se encuentran estrechamente relacionadas con los factores sociodemográficos de la población venezolana migrante, sobre todo con las

personas que no han podido encontrar estabilidad, económica y laboral, lo cual ha impedido que puedan acceder a servicios de salud y educación, en este sentido al no poder satisfacer esas necesidades de crecimiento personal y la falta de apoyo social o familiar por la separación que conlleva el fenómeno de la migración, desencadena una serie de factores que favorecen al desarrollo de cuadros clínicos de ansiedad, depresión y estrés. En este sentido como profesionales en salud mental es una prioridad el intervenir directamente en estos cuadros, donde el bienestar psicológico de las personas migrantes venezolanas se encuentra en niveles bajos, a través de la intervención individual, grupal y familiar, donde se aborden el desarrollo de habilidades de afrontamiento y manejo de estrés, como también la generación de recursos propios que les permitan crear metas a corto, mediano y largo plazo, para fomentar su salud mental.

El “Plan integral para el migrante: un nuevo comienzo” es una estrategia de intervención para trabajar desde el área de salud mental, con la población migrante adulta venezolana, que se encuentra movilizándose hacia el territorio del Ecuador y específicamente a la ciudad de Quito, en busca de instruir y psico educar a la población migrante venezolana sobre estrategias de afrontamiento y adaptabilidad en los primeros semestres de su tiempo de llegada, brindando así apoyo psicológico, junto con la conexión a servicios sociales, que permitan su desarrollo económico y laboral.

8.1. Nivel de intervención

La presente propuesta se define principalmente como un trabajo preventivo, ya que se trabajará con la población migrante venezolana que llegue a la ciudad de Quito, en busca de reducir el impacto psicológico que causa el periodo de adaptabilidad a las nuevas costumbres y estilos de vida en el nuevo país, previniendo así el desarrollo de cuadros clínicos como estrés, ansiedad y depresión, y favoreciendo al fortalecimiento del bienestar psicológico de esta población.

8.2. Fundamentación

La migración se ha convertido en un fenómeno complejo que ha estado presente dentro de la historia del hombre, que llevado a movilizarse a un gran número de personas que se desplazan de un lugar a otro por el aumento significativo debido a factores como conflictos armados, violencias, persecución política, desastres naturales y en búsqueda de mejores oportunidades económicas, de esta forma la migración ha causado un impacto a nivel social, desencadenando crisis migratorias en varios países (Armijos Orellana et al., 2022), como en la población mexicana, en busca de mejores oportunidades laborales y económicas, por otra parte también se encuentran fenómenos migratorios en países que se encuentran en conflicto armado

como Palestina, Israel, Ucrania, entre otros, donde su población se ve en la necesidad de desplazarse y refugiarse en otros países para salvaguardar sus vidas (Cruz, 2018).

Por último tenemos el caso de la población venezolana, quienes visto obligados a movilizarse hacia todo el mundo en busca de mejor calidad de vida, mejores oportunidades laborales y económicas, junto con la necesidad de salvaguardar su vida y la de sus familiares a causa de la inseguridad que se vive en su país, a causa de una crisis, política, social y económica que el país se encuentra atravesando, provocando un “éxodo” de población venezolana, junto con el impacto social que esto provoca en el país de origen de los migrantes como en los países de destino (Aron Said et al., 2022), se genera también un impacto en la salud física mental de las personas que atraviesan ese fenómeno, por ello es importante realizar una intervención preventiva adecuada, en busca de abordar adecuadamente a los casos individuales y familiares, permitiendo el desarrollo de habilidades de afrontamiento como factor protector, permitiendo así la reducción de episodios de estrés causados por los desafíos que representa la migración y prevenir el desarrollo de trastornos de salud mental como el estrés postraumático o la depresión (Tizón, 1989; Bojorquez, 2015; Vilar Peyrí y Eibenschutz Hartman, 2007).

Impacto psicológico de la migración

El fenómeno migratorio tiene un impacto profundo en la salud mental y el bienestar psicológico de los individuos, ya que los migrantes se enfrentan a una serie de desafíos emocionales y psicológicos, que afectan directamente la calidad de vida y su capacidad de adaptación dentro de un nuevo entorno, ya que el contraste cultural muchas veces suele ser un factor de riesgo, debido a la diferencia de costumbres, desencadenando emociones como la soledad y el desamparo, junto con la experimentación de estrés, ansiedad, depresión, trauma y otros problemas de salud mental asociados a la separación de la familia y esta nueva adaptación cultural. Otro factor de riesgo dentro de estos procesos migratorios se encuentra la discriminación y la incertidumbre sobre el futuro. En un estudio realizado por la OIM se establece que el 30 % de los migrantes suelen experimentar síntomas de ansiedad y depresión (Organización Internacional para las Migraciones [OIM], 2019).

Importancia de la intervención psicológica

La intervención psicológica juega así un papel crucial como apoyo a la población migrante venezolana que radican en la ciudad de Quito, ya que permiten desarrollar herramientas y habilidades propias del sujeto que muchas veces se ven disminuidas, por los episodios de estrés, permitiendo así hacerles frente a los desafíos emocionales y psicológicos asociados con la migración. De esta manera la terapia psicológica preventiva puede ayudar a los migrantes a desarrollar estas estrategias y ponerlas en práctica, fortaleciendo así su

resiliencia y promover su bienestar psicológico y social en su nuevo entorno. Por otra parte, la intervención psicológica se contribuye en los procesos preventivos y tratamiento de los trastornos mentales asociados a estos procesos, mejorando así la calidad de vida de los migrantes y sus familias (Martínez y Martínez García, 2018).

Enfoques y estrategias de intervención

Dentro del estudio de la psicología varios enfoques que permiten el desarrollo de estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes, sin embargo es necesario que el enfoque a utilizar dentro de los procesos de prevención tengan un respaldo basado en evidencia científica, sobre su eficacia y validez, por ello se plantea hacer uso de un enfoque a través de la terapia cognitivo-conductual (TCC) y el uso de terapias de tercera generación como la terapia de aceptación y compromiso (ACT), la cual se encuentra sustentada con la propia TCC.

Terapia cognitivo conductual

La TCC es un enfoque ampliamente utilizado dentro del ámbito de la psicología para el abordaje directo de síntomas de malestar, permitiendo identificar y cambiar pensamientos y comportamientos negativos que contribuyen a los problemas de salud mental, ya que al ser un enfoque estructurado y que se orienta a objetivos claros, lo cual es beneficioso para los migrantes ya que proporciona un marco claro y predecible en busca de trabajar sus procesos de adaptación y superar los desafíos emocionales que pueden enfrentar durante la migración (Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, 2016).

Por otra parte, este enfoque permite la identificación y cambio de los posibles pensamientos distorsionados, permitiendo al individuo identificar y cuestionar sus pensamientos irracionales, que pueden contribuir en su malestar emocional, abordando y cuestionando las creencias negativas sobre ellos mismo y sobre el lugar destino que surgen con resultado de la experiencia migratoria (Márquez Parra, 2012).

En el plano de acción el enfoque nos permite el aprendizaje de habilidades de afrontamiento efectivas, de esta forma se puede enseñar a los individuos habilidades prácticas que permitan manejar el estrés y enfrentar los desafíos de forma efectiva, particularmente resulta útil para la población migrante para enfrentarse a situaciones estresantes relacionadas a la adaptación cultural, el trauma pasado o la incertidumbre sobre el futuro. A su vez esto permite fomentar la resiliencia y autoeficacia del fortalecimiento y el desarrollo de una mayor confianza en su capacidad para enfrentarse y superar desafíos, en especial para los migrantes quienes experimentan sentimientos de vulnerabilidad y falta de control ante las nuevas situaciones (Martínez y Martínez García, 2018; Márquez Parra, 2012).

Finalmente, la TCC fomenta a la adaptabilidad y flexibilidad cognitiva, lo cual permite ayudar a la población migrante a ajustarse a los cambios constantes y demandas de su nuevo entorno, a través de exposiciones graduales de situaciones estresantes, como el interactuar con nuevas personas de una nueva cultura o enfrentar situaciones sociales nuevas, siendo esto crucial en el contexto de la migración donde las personas se enfrentan a una serie de desafíos imprevistos y cambios inesperados (Márquez Parra, 2012; Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, 2016). En este sentido la TCC es un enfoque estructurado, orientado a objetivos y basado en evidencia, ayudando a los migrantes a identificar y cambiar pensamientos negativos, aprendiendo habilidades de afrontamientos efectivas, permitiéndole enfrentarse gradualmente a situaciones estresantes, fortaleciendo así su capacidad de resiliencia y adaptabilidad y desarrollar una mayor confianza en su capacidad de afrontar su situación de migración.

Terapia de aceptación y compromiso

El enfoque con terapia de aceptación y compromiso permite al sujeto aceptar sus pensamientos y emociones difíciles y comprometerse con acciones que estén alienadas con sus valores personales, con la ayuda de grupos de apoyo y actividades grupales proporcionan un espacio seguro para que los migrantes compartan sus experiencias y se sientan comprometidos y mejoren su bienestar emocional y su proceso de adaptación.

El enfoque de la ACT se fomenta la aceptación y la flexibilidad, promoviendo la aceptación de experiencias difíciles y desarrollar la capacidad de ser flexibles ante los desafíos de la migración, esto es útil para la población migrante ya que se enfrentan a una variedad de experiencias estresantes y cambios significativos en su entorno. De esta forma se permite una clarificación de valores y objetivos personales, ya que permite al individuo identificar y clarificar sus valores personales y objetivos importantes en la vida, siendo esto fundamental para establecer una dirección significativa en su nueva situación social, permitiendo al sujeto enfocarse en lo más importante para ellos y tomar decisiones coherentes con sus valores, incluso en contextos difíciles (Vargas Madriz y Ramírez Henderson, 2012; Soriano y Valdivia, 2006).

Dentro del abordaje de ACT se promueve el desarrollo de la atención plena y la conciencia, permitiendo el desarrollo de una mayor conciencia de sus pensamientos, emociones y sensaciones físicas en el momento presente, permitiendo responder de forma más flexible y consiente a las dificultades que pueden enfrentar, impidiendo que las reacciones automáticas controlen sus hábitos o desarrollar patrones de evitación (Macías Morón, 2019).

El enfoque de ACT promueve la acción comprometida, para centrar la toma de acciones significativas y comprometidas hacia los objetivos personales, sin importar la dificultad y el

malestar emocional que puedan producirse en el camino, esto implicaría identificar pasos concretos que puedan tomar para avanzar hacia una vida más satisfactoria y significativa en su nuevo entorno, incluso cuando enfrentan barreras o desafíos. De esta forma se fomenta la resiliencia y autocompasión, lo cual ayuda a la población migrante a desarrollar una actitud compasiva hacia sí mismos y generar la capacidad de recuperarse de las dificultades, sobre todo en contextos de migración donde se enfrentan constantemente a experiencias traumáticas y sentimientos de marginación o exclusión (Macías Morón, 2019; Vargas Madriz y Ramírez Henderson, 2012).

Finalmente, ACT promueve activamente la conexión social y el apoyo comunitario, ya que reconoce la importancia de incluir estrategias para ayudar al migrante a establecer conexiones significativas con otros y encontrar apoyo en sus comunidades de origen dentro del nuevo entorno. Es así que la terapia de acción y compromiso ofrece una serie de beneficios y ventajas para abordar las necesidades emocionales y adaptación de los migrantes, por medio de la fomentación la aceptación, la flexibilidad y la clarificación de valores, la atención plena, la acción comprometida, la resiliencia y la conexión social, permitiendo así brindar a la población migrante venezolana herramientas para enfrentar los desafíos de la migración de una forma más consiente, significativa y satisfactoria (Soriano y Valdivia, 2006; Vargas Madriz y Ramírez Henderson, 2012). Es por ello que la intervención psicológica desempeña un papel importante en el apoyo y abordaje de la población migrante, para hacer frente a los desafíos emocionales y psicológicos asociados con la migración, con el uso de enfoques terapéuticos basados en evidencia y culturalmente sensibles, siendo así el rol del personal de salud mental como aquella parte activa de la intervención preventiva mediante la psicoeducación y la enseñanza estrategias de afrontamiento efectivas en busca de fortalecer su resiliencia y promover su bienestar psicológico y social en su nuevo entorno, sin embargo es necesario entender las consideraciones culturales y contextuales, para trabajar en colaboración con la comunidad y otros profesionales de salud para proporcionar una atención integral y centrada en la población objetivo como la población migrante venezolana .

8.3. Descripción de la propuesta

La propuesta de intervención preventiva denominada como, “Plan integral para el migrante: un nuevo comienzo”, consistirá en la intervención individual de los adultos migrantes venezolanos que llegan a la frontera del territorio ecuatoriano, como primer contacto en busca de recolectar la información sociodemográfica de la persona que ingresó al país, mientras se le ofrece contención emocional a través de la intervención de TCC, proporcionada por un psicólogo clínico, en busca de crear las primeras redes de apoyo social y psicológico para la

persona migrante, por medio de esto se fomenta la protección de sus derechos humanos y su condición de migrante.

Posteriormente se crearán grupos de apoyo de migrantes venezolanos en busca de que se puedan conectar y crear una red de apoyo propia de su comunidad, logrando compartir sus experiencias sobre el proceso migratorio, a través del abordaje de la Terapia de Aceptación y Compromiso, en busca de generar planes o metas objetivas a partir de los valores propios que se crearán en este espacio de acogida favoreciendo a la conexión social y el apoyo comunitario.

8.4. Objetivos de la intervención

Objetivo general

Prevenir el desarrollo de sintomatología y trastornos de salud mental, a causa de la migración, con el uso del “Plan integral para el migrante: un nuevo comienzo”, a través de intervenciones individuales con TCC y grupos de apoyo por intervención ACT.

Objetivos específicos

- Aplicar el “Plan integral para el migrante: un nuevo comienzo”, a la población adulta migrante venezolana en su llegada a las fronteras terrestres del Ecuador.
- Identificar características sociodemográficas de la población migrante venezolana que ingresa por las fronteras del Ecuador.
- Conocer patrones de pensamiento disfuncionales en la población migrante adulta venezolana durante su proceso de migración mediante la terapia Cognitivo Conductual.
- Crear grupos de apoyo de comunidad venezolana en Quito, para el abordaje de terapia de Aceptación y Compromiso, para fomentar la conexión social comunitario.

8.5. Población objetivo

El “Plan integral para el migrante: un nuevo comienzo” está dirigido a la población adulta migrante venezolana que entra por las fronteras del Ecuador de forma regular, se incluirá a hombres y mujeres en edades de 25 a 45 años. Por otra parte, el plan incluye la familiarización del personal de salud mental, como psicólogos clínicos que tengan formación en TCC y ACT para la intervención, individual y grupal.

8.6. Actividades de intervención

Las actividades de intervención se desglosan en la Tabla 4 (leer p. 42).

8.7. Recursos necesarios para implementar la intervención

La implementación del “Plan integral para el migrante: un nuevo comienzo” al tener su carácter preventivo, se necesitan recursos humanos como psicólogos clínicos, para la intervención con TCC y ACT, trabajadores sociales, para permitir la conexión con planes de



ayuda social y comunitaria, médicos generales y familiares, para atender la necesidades médicas emergentes de la población que llega a la frontera, psicólogos generales con experiencia en primeros auxilios psicológicos en caso de contención emocional inmediata y presencia militar o policial en las fronteras para la seguridad del personal involucrado como también de las personas migrantes.

Por otro lado se hará uso de recursos económicos que permitan solventar los costos de transporte del personal del área de salud y área social, se usaran para la compra e instalación de carpas de atención en las fronteras, al igual que el uso de un espacio adecuado como aulas, salones, coliseos que permitan llevar las sesiones de grupo de apoyo de la población venezolana, este espacio debe tener buena iluminación, privacidad, ventilación adecuada, además es necesario con contar con recursos como productos de alimentación para solventar la necesidad sobre todos de grupos con vulnerabilidad como los NNA, personas con discapacidad y adultos mayores. En este sentido es necesario recursos financieros que permitan solventar el desarrollo, capacitación, divulgación e intervención preventiva del plan propuesto, de esta forma es importante el apoyo del ministerio de movilidad humana dentro de las fronteras y del municipio de Quito para las reuniones dentro de la ciudad de Quito. Tomando en cuenta que el presupuesto que maneja el gobierno nacional para temas de salud mental oscila entre los entre \$ 100 millones y \$ 150 millones de dólares, por lo que se deberá asignar el presupuesto adecuado para realizar la propuesta descrita con base al presupuesto nacional, entendiendo que se trabajará en las áreas fronterizas y en la ciudad de Quito.

8.8. Plan de evaluación de la intervención

En busca de evaluar la implementación exitosa del “Plan integral para el migrante: un nuevo comienzo” en la población migrante adulta venezolana que llega a las fronteras del Ecuador, se lo realizará a través de la recopilación de datos demográficos y de participación, donde se podrá obtener la cantidad de migrantes venezolanos que han participado en el plan, así como también los datos demográficos relevantes como edad, género, nivel educativo, lo cual ayudara a comprender la representatividad programa y su alcance en la población objetivo, esto también se lo realizara con una escala de satisfacción de los participantes, a través de encuestas, con preguntas referentes a la utilidad percibida del programa y la calidad de servicios recibidos, accesibilidad y la relevancia de las actividades ofrecidas, esta encuestas será con una calificación de escala Likert de acuerdo: totalmente de acuerdo, de acuerdo, indeciso, en desacuerdo, totalmente en desacuerdo.

Otra forma de evaluación será través del seguimiento del progreso de adaptación e integración, por medio de entrevistas, con preguntas sobre el dominio de las nuevas normas

culturales, la participación en la comunidad y la satisfacción con su vida en el país de acogida y el establecimiento de redes de apoyo social. Se utilizará escalas de medición validadas para evaluar cambios en el bienestar emocional de los participantes antes y después de su participación en el plan. Esto podría incluir mediciones de estrés, ansiedad, depresión, autoestima y satisfacción con la vida. Esto también será acompañado con la evaluación del cambio a través del acceso a servicios y recursos básicos, como la atención médica, educación, vivienda y empleo, siendo un indicador directo de su participación en el plan integral.

8.9. Viabilidad

El “Plan integral para el migrante: un nuevo comienzo”, tiene una sustentación de intervención psicológica clínica a través de enfoques de TCC y ACT, cuyas bases teóricas y prácticas se sustentan con evidencia científica verificable (Macías Morón, 2019; Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, 2016; Martínez y Martínez García, 2018) debido a sus características de eficacia y fácil implementación, en este sentido un psicólogo clínico con un formación profesional en estos enfoques, favorece a la viabilidad de la aplicación del plan, a su vez estos enfoques permiten el abordaje de cuadros de estrés, ansiedad y depresión, las cuales se desencadenan por los proceso de migración y sus factores estresores. Es por ello que, al abordar desde un ámbito preventivo, se beneficia en la creación y entrenamiento de habilidades de afrontamiento, creación de redes de apoyo en busca de enfrentar las dificultades en la adaptabilidad dentro de un nuevo entorno.

Por otra parte, para que se cumpla con el propósito del plan de prevención, es muy importante llegar a acuerdos con los distintitos organismos gubernamentales, como el caso del ministerio de movilidad humana y el municipio de Quito en busca de encontrar el apoyo financiero y de personal, para llevar a cabo el plan integral, sin embargo, de no ser posible, y se viera limitada la inversión en las zonas fronterizas, como también la apertura a espacios físicos para llevar a cabo las sesiones grupales, es importante, promocionar este plan dentro de las comunidades de población venezolana, para que se familiaricen y busquen acceder al programa, y su vez contactar con las autoridades competentes en busca del respaldo de los mismos. La viabilidad del trabajo se verá reflejado en datos específicos, sobre información sociodemográfica y estados epidemiológicos sobre estado de bienestar psicológico, como también, en la implementación de estrategias de intervención para cuadros de estrés, ansiedad y depresión que se puedan presentar en la población.

9. Discusión, conclusiones y recomendaciones

La presente investigación permite hacer una reflexión sobre la importancia del abordaje psicológico frente a los fenómenos sociales como la migración, ya que al ser un proceso por el

cual el sujeto que migra, tiene que superar una serie de desafíos, los cuales funcionan como factores desencadenantes y de riesgo para desarrollo de cuadros clínicos, cómo la depresión y el estrés postraumático. En este sentido la breve intervención desde un enfoque preventivo es crucial el abordaje, a partir del primer contacto con la persona migrante, ya que muy posiblemente se encuentre en búsqueda de redes de apoyo que le permitan desarrollarse dentro de su nuevo entorno.

La migración al ser un fenómeno multifactorial en causas y consecuencias es importante crear estrategias de inversión en varias áreas tanto de salud como desde el aspecto social y que se encuentren dentro de un ámbito de derechos humanos y protección a grupos vulnerables. El conocimiento del tipo de migración es crucial para identificar los posibles factores de riesgo que el sujeto puede mantener dentro de historia y experiencia migratoria, como episodios de violencia, precariedad laboral y económica, persecución política, entre otros, lo cual disminuye la capacidad de afrontamiento de los sujetos.

El uso de enfoques con base científica como la TCC y ACT es muy importante, ya que brindan al sujeto la capacidad de aprender y reestructurar ideas, creencias, metas, que favorecen en el reentrenamiento en habilidades de afrontamiento como también de la toma de decisiones, manteniendo ideas claras y centradas en el presente, en busca de mejorar la capacidad de resiliencia y autonomía de la persona que enfrenta dificultades en el proceso migratorio.

Finalmente en los procesos migratorios es importante la conexión social y la búsqueda de apoyo comunitario, ya que a partir de la terapia ACT permite encontrar nuevos valores y objetivos que puedan ser compartidos con un grupo que experimenta situaciones similares dentro de los procesos de migración, permitiendo crear un sentido de pertenencia con ese nuevo grupo, mientras se permite la libre expresión de experiencias y emociones, lo cual favorece en el cambio de percepción sobre la situación negativa que está pasando. En este sentido al tratar la migración como un fenómeno social con características naturales como un desastre natural y sociales como pobreza, violencia, falta de empleo entre otras, lo cual tiene un impacto psicológico en la persona migrante, planteándose intervenciones específicas con TCC y ACT, no se puede dejar atrás el origen social y por ende abordar desde un enfoque comunitario enfocado en derechos humanos para proteger la dignidad de la persona migrante.

Se recomienda así que al abordar el fenómeno migratorio en cualquier población se pueda realizarlos desde un nivel individual con terapia psicológicas preventivas para disminuir posibles síntomas asociados con el estrés y abordar desde el ámbito colectivo comunitario con la implementación de políticas públicas que permitan el accionar de organismos gubernamentales para una mayor intervención con recursos adecuados y específicos.

9.1. Implicaciones de los resultados esperados para la investigación y la práctica clínica

Dentro de la práctica clínica se espera que la efectividad de las intervenciones a través de TCC y ACT tengan un efecto inmediato en pocas sesiones debido a su validez científica y rápido abordaje, sin embargo, se espera que exista resistencia a los procesos preventivos por parte de la población migrante, debido a que al llegar al lugar destino se busca inmediatamente cubrir las necesidades básicas como la alimentación y vivienda, dejando atrás la importancia de la salud mental. También resulta importante que los profesionales en salud mental cuenten con la debida preparación teórica y práctica en estos enfoques para que se pueda brindar un servicio de calidad sin caer en posibles eclecticismos al querer abordar desde otro enfoque diferente al establecido dentro del plan, lo cual extendería el tiempo de intervención, así como también comprometería la información que se desea recopilar.

El abordaje a través de los enfoques mencionados, nos permite esperar que la población migrante adulta venezolana que se llega a la frontera ecuatoriana para establecerse en la ciudad Quito, presenten índices altos de estrés y ansiedad, ya que no contaría con sus habilidades de afrontamiento, ante estas situaciones que requieren su máxima capacidad de activación para hacerle frente a los desafíos que trae consigo la migración.

Por último, se espera que dentro del abordaje de ACT se pueda reorganizar los valores personales y establecer compromisos nuevos de acuerdo con la situación actual que atraviesa la persona migrante y sobre todo se espera que se logre conectar adecuadamente los distintos grupos de migrantes venezolanos través del sentido de pertenencia e identifican con el otro siendo esto un factor protector en la prevención de posibles problemas en salud mental.

9.2. Limitaciones y fortalezas de la propuesta de investigación y de la propuesta de intervención

Entre las limitaciones encontradas en la planificación del “Plan integral para el migrante: un nuevo comienzo”, nos podemos encontrar con la falta de apoyo económico pro parte del gobierno y municipio debido a que el mapeo de planificación se da dentro del sistema propio del organismo gubernamental, por lo que no había apertura a un idea externa, sin embargo es importante la promoción por medio de acción social dentro de los grupos identificados de venezolanos o a través de la promoción de redes sociales para llegar la mayor cantidad de gente posible y promover la realización del proyecto.

Otra limitación podría estar relacionada a las posibles resistencias que puedan presentar la población migrante venezolana ya que pueden priorizar otros aspectos como la alimentación y vivienda dejando atrás su salud mental, debido a que esos aspectos son necesidades básicas que deben ser satisfechas inmediatamente ya sea por la situación de migración con varios días de

recorrido con cansancio físico y .la falta de alimento. Lo cual llevaría a buscar otros objetivos al llegar al Ecuador.

9.3. Conclusiones generales tras desarrollar la propuesta de investigación y la propuesta de intervención

La migración es un fenómeno social, psicológico y político, por ende, debe abordarse bajo los mismos criterios a través de políticas públicas e intervenciones psicológicas con sustentación teórica y práctica con evidencia, en busca de brindar una mejor calidad de vida.

La migración y sus desafíos suelen desencadenar sintomatología de estrés, ansiedad y depresión y al no ser debidamente abordada, puede pasar a tratarnos de salud mental como el trastorno de estrés postraumático, lo cual impide los procesos de adaptabilidad en un nuevo entorno e impidiendo el desarrollo de sus habilidades de afrontamiento.

El bienestar psicológico está arraigado directamente con la situación de migración, debido a que durante este proceso se disminuyen nuestra capacidad de autonomía, desconexión con su entorno y desconexión social con su familia o comunidad de origen, por lo que es más difícil poder elevar los niveles de BP si no cuenta con un contexto y recursos adecuados para el desarrollo personal.

Los enfoques de TCC y ACT proveen un abordaje adecuado y objetivo ante problemáticas específicas como la reducción de síntomas de ansiedad y estrés, mientras que se reestructura los pensamientos negativos ante la situación actual del sujeto lo cual permite un reaprendizaje de su habilidad de afrontamiento centrándose en el momento presente.

9.4. Recomendaciones

- Se recomienda crear un equipo multidisciplinario para el abordaje individual y grupal de la población migrante adulta venezolana, conformado por psicólogos clínicos, médicos, trabajadores sociales, abogados y personal militar.
- Capacitar adecuadamente al personal de salud mental sobre la importancia de la prevención dentro los procesos migratorios, a través de jornadas académicas sobre temas de movilidad humana con referentes como la OMI.
- Buscar personal con experiencia teórica y práctica en TCC y ACT para un abordaje profesional y ético.

10. Referencias

ACNUR (Ed.). (1984). *Declaración de Cartagena sobre Refugiados*. Coloquio Sobre la Protección Internacional de los Refugiados en América Central, México y Panamá: Problemas Jurídicos y Humanitarios. <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2001/0008.pdf>

Armijos Orellana, A. C., Maldonado Matute, J. M., González Calle, M. J., y Guerrero Maxi, P. F. (2022). Los motivos de la migración. Una breve revisión bibliográfica. *Universitas XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador*, 37, 223–246.

Aron Said, V., Feline Freier, L., y Corpi Arnaud, S. (2022). “Migrar es como morir para renacer en otro lugar”: la experiencia de venezolanos en Perú. *Migraciones internacionales*, 13, 0. <https://doi.org/10.33679/rmi.v1i1.2548>

Banco, M. (2020). *Retos y Oportunidades de la Migración Venezolana en Ecuador*. Banco Mundial. <https://documentos.bancomundial.org/es/publication/documents-reports/documentdetail/724361592900640431/challenges-and-opportunities-of-venezuelan-migration-in-ecuador>

Betts, A. (2013). La fragilidad del Estado, el estatus de refugiado y la “migración de supervivencia”. *Revista Migraciones Forzadas*, 43. <https://www.fmreview.org/sites/default/files/FMRdownloads/es/estadosfragiles/betts.pdf>

Bojorquez, I. (Ed.). (2015). *Salud mental y Migración Internacional* (Vol. 47, Número 2). Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud. <https://www.redalyc.org/pdf/3438/343839278001.pdf>

Carrascal, C., y Tatiana, L. (2021). *Discriminación percibida, bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento de los migrantes venezolanos en Colombia* [Universidad del Norte]. <https://manglar.uninorte.edu.co/handle/10584/10827>

Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 43–72. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>

Cochachin Valencia, S. L. (2021). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff para adultos. Distrito de Puente Piedra, Lima, 2020* [Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61891/Cochachin_VSL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. (2016). *Guía para la intervención psicológica con inmigrantes y refugiados*. https://www.ucm.es/data/cont/docs/315-2016-06-02-g.refugiados_PDF.pdf

Consejo Nacional para la Igualdad de Movilidad Humana [CNIMH]. (2023). *Agenda Nacional para la Igualdad de Movilidad Humana*. <http://www.derechosmovilidadhumana.gob.ec/wp-content/uploads/2023/07/Agenda-Nacional-para-la-Igualdad-de-Movilidad-Humana-2021-2025-codigo-ISBN-07JUL2023.pdf>

Cruz, J. A., Zamora Alarcón, M. S., y Chávez Cruz, R. (2018). *Migración internacional: tendencias mundiales y dimensiones del fenómeno en México*. <https://portales.segob.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CEM/Investigacion/PM01.pdf>

García Viniegra, C. R. V., y González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. su relación con otras categorías sociales. *Rev Cubana Med Gen Integr*, 16(6), 586–592.

Gutiérrez Silva, J. M., Romero Borré, J., Arias Montero, S. R., y Briones Mendoza, X. F. (2020). Migración: Contexto, impacto y desafío. Una reflexión teórica. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXVI (2), 299–331. <https://www.redalyc.org/journal/280/28063431024/28063431024.pdf>

Herrera Mosquera, G., y Cabezas Gálvez, G. (2020). Los tortuosos caminos de la migración venezolana en Sudamérica: tránsitos precarios y cierre de fronteras. *Migración y Desarrollo*, 18(34), 33–56. <https://www.redalyc.org/journal/660/66064164002/66064164002.pdf>

Luciano Soriano, M. C., y Valdivia Salas, M. S. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (act). fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 79–91. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827203.pdf>

Macías Morón, J. J. (2019). *La eficacia de la Terapia de Aceptación y Compromiso y la Psicoterapia Analítica-Funcional (FACT) para mejorar la Salud en Empleados y Estudiantes* [Universidad de Málaga]. https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/19070/TD_MACIAS_MORON_Juan_Jose.pdf?sequence=1&isAllowed=y
https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/19070/TD_MACIAS_MORON_Juan_Jose.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Márquez Parra, L. (2012). *Programa de apoyo psicológico al Inmigrante en Fase de Adaptación* [Universidad de Almería]. <https://repositorio.ual.es/handle/10835/3166>

Martínez, M. F., y Martínez García, J. (2018). Procesos migratorios e intervención psicosocial. *Papeles del Psicólogo*, 39(2), 95–107. <https://www.redalyc.org/journal/778/77855949003/77855949003.pdf>

Ministerio de Relaciones Exteriores y Movilidad Humana. (2018). *Plan de Movilidad Humana*. https://www.cancilleria.gob.ec/wp-content/uploads/2018/06/plan_nacional_de_movilidad_humana.pdf

Oramas Viera, A., Santana López, S., y Vergara Barrenechea, A. (2018). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7, 34–39. <https://xdoc.mx/documents/el-bienestar-psicologico-un-indicador-positivo-de-la-salud-mental-5efa5869b255e>

Organización Internacional para las Migraciones [OIM]. (2019). *Informe sobre las Migraciones en el Mundo 2020*. https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr_2020_es.pdf

Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2020). *Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela [R4V]*. United Nations Network on Migration. <https://migrationnetwork.un.org/es/resources/r4v-coordination-platform-refugees-and-migrants-venezuela>

Pilco Guadalupe, G. A., y Pilco Guadalupe, D. F. (2023). Vista de Bienestar psicológico y autoestima de migrantes venezolanos residentes en Riobamba – Ecuador. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, IV* (2), 289. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.611>

Sánchez Torres, F. R., Ovalles Gómez, M., Rojnic Castillo, C., y Rivas Briceño, M. (2022). Bienestar psicológico en psicólogos venezolanos migrantes durante el confinamiento por Covid-19. *LIMINALES. Escritos sobre psicología y sociedad*, 11(21), 185–209. <https://revistafacso.ucentral.cl/index.php/liminales/article/view/574/696>

Sierra de Rodríguez, O. M., Toloza Martínez, C. E., y Zambrano Miranda, M. de J. (2022). Anhelos de la población inmigrante venezolana en Colombia: una visión desde las

nuevas dinámicas de la movilidad humana. *Migraciones internacionales*, 13(21), 24. <https://doi.org/10.33679/rmi.v1i1.2439>

Tizón, J. L. (1989). Migraciones y salud mental: recordatorio. *Gaceta sanitaria*, 3(14), 527–529. [https://doi.org/10.1016/s0213-9111\(89\)70976-6](https://doi.org/10.1016/s0213-9111(89)70976-6)

Vargas Madriz, L. F., y Ramírez Henderson, R. (2012). Terapia de aceptación y compromiso: descripción general de una aproximación con énfasis en los valores personales. *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*, IV(138), 101–110. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=15328800009>

Vásquez, R. (2023). Migraciones en países de América Latina. Una mirada desde la Pediatría. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 94(2), 215. <https://doi.org/10.31134/AP.94.2.8>

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 5, 15–28. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/132719/APCS_5_esp_15-28.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vielma Rangel, J., y Leonor, A. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265–275. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003>

Vilar Peyrí, E., y Eibenschutz Hartman, C. (2007). Migración y Salud mental: un problema emergente de salud pública. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 6(13), 11–32. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54501301>

Ynciarte, L. E. (2021). Encuadres de la migración venezolana: un análisis del framing informativo en los medios digitales El Tiempo (Colombia) y El Comercio (Ecuador). *Quórum Académico*, 18, 52–81. <https://www.redalyc.org/journal/1990/199069258004/199069258004.pdf>

11. Anexos

Tabla 1

Factores determinantes para la migración

Factores	Causas
<i>Económico</i>	Dentro de este ámbito se conjugan el desempleo dentro de los países de origen afectando principalmente a los jóvenes; inflación y poder adquisitivo, generando inestabilidad económica; Globalización, la creación de oportunidades y competencias laboral, impulsa a buscar en otros países un mejor salario (Armijos Orellana et al., 2022).
<i>Social</i>	Dentro de las principales causas en el ámbito social, se encuentran todos aquellos arraigados en la vulneración de derechos humanos. Ante amenazas a la vida o algún tipo de violencia, en este sentido la violencia de género, conflictos bélicos, terrorismo y crimen, como también por la falta de atención médica y educación, es decir todos aquellos que afecten de manera significativa os holones biopsicosociales de la persona migrante (Armijos Orellana et al., 2022).
<i>Político</i>	Son todos aquellos aspectos que se relacionan con las condiciones legislativas y constitucionales dentro del países de origen del migrante, más aún cuando mantienen elementos como la corrupción, que afecta y desestabiliza los servicios de economía, educación, salud y seguridad, causando desconfianza ante este tipo de inestabilidad política, debido a la incertidumbre de un posible colapso del gobierno (Armijos Orellana et al., 2022).
<i>Demográfico</i>	Son todos aquellos que se relacionan directamente con la población en términos de aumento y disminución de tasas de natalidad, como también de superpoblación, lo que conlleva a que quienes viven en los países de origen emigren a otras regiones en donde establecerse y formar una familia, como también en busca de oportunidades de empleo debido a la saturación de las plazas laborales debido a la gran cantidad de población existente en su país de origen (Armijos Orellana et al., 2022).
<i>Ecológico</i>	Como su nombre lo dice son aquellos factores que se relacionan con cambios en el planeta como, el cambio climático, sequias, agua y tierra contaminadas que impiden la producción de alimentos como también del consumo de los mismos, por lo que varias personas toman la decisión de huir de estos fenómenos, esto también concierne a los desastres o catástrofes naturales, que motivan a movilizarse en busca de mejorar y cambiar su situación de vida (Armijos Orellana et al., 2022).

Tabla 4

Actividades del Plan integral para el migrante: un nuevo comienzo.

Objetivo específico	Actividades por objetivo	Incido	Fin
O.1 Aplicar el “Plan integral para el migrante: un nuevo comienzo”, a la población adulta migrante venezolana en su llegada a las fronteras terrestres del Ecuador.	1.1 Implementar una carpa o espacio de atención en salud mental en las fronteras y pasos regulares del Ecuador.	Septiembre 1/2024	Septiembre 12/2024
	1.2 Capacitación de los profesionales de salud mental sobre el “Plan integral para el migrante: un nuevo comienzo”.	Septiembre 15/2024	Septiembre 20/2024
O.2 Identificar características sociodemográficas de la población migrante venezolana que ingresa por las fronteras del Ecuador.	2.1 Realizar primer contacto con la población venezolana y satisfacer necesidades básicas como abrigo, alimentación y medicina.	Octubre 1/2024	Octubre 25/2024
	2.2 Identificar patrones repetitivos sobre las experiencias de migración y comparar con posibles frecuencias de las características sociodemográficas.	Octubre 1/2024	Octubre 25/2024
	3.1 Realizar una entrevista inicial para conocer la historia migratoria de la persona y sus experiencias.	Noviembre 1/2024	Noviembre 20/2024
	3.2 Explicación sobre los principios básicos de la TCC, incluyendo la relación entre pensamientos, emociones y comportamientos.	Diciembre 1/2024	Diciembre 20/2024
	3.3 Ejercicios de autoobservación para identificar pensamientos automáticos negativos relacionado con la adaptación y migración, a través del registro en un diario de pensamientos.	Octubre 1/2024	Octubre 25/2024
	3.4 Enseñanza de técnicas para cuestionar y reestructurar pensamientos distorsionados y práctica guiada de reestructuración cognitiva utilizando ejemplos específicos de pensamientos negativos identificados.	Octubre 1/2024	Octubre 25/2024
O.3 Conocer patrones de pensamiento disfuncionales en la población migrante adulta venezolana durante su proceso de migración mediante la terapia Cognitivo Conductual	3.5 Identificación de situaciones estresantes comunes para los migrantes y discutir las estrategias de afrontamiento efectiva y enseñanza de técnicas de relajación, como la respiración profunda y la relajación muscular progresiva.	Octubre 1/2024	Octubre 25/2024
	3.6 Rol-playing para practicar habilidades sociales y como iniciar conversaciones, hacer preguntas y expresar necesidades, sobre las normas culturales y sociales del Ecuador para facilitar la integración.	Octubre 1/2024	Octubre 25/2024
	4.1 Facilitar la conexión de la población migrante venezolana a través de la creación de grupos por medio de las redes sociales y puntos de encuentro específicos.	Enero 1/2025	Enero 15/2025
	4.2 Introducción de los participantes y normas de convivencia grupales, para establecer un ambiente seguro y de confianza para facilitar la expresión de experiencias y emociones.	Febrero 1/2025	Febrero 25/2025
	4.3 Aplicación de ejercicios de reflexión y expresión emocional, para fomentar la aceptación de esas emociones, junto con el reconocimiento de cada individuo para enfrentarse a los cambios.	Febrero 26/2025	Marzo 7/2025
	4.4 Identificar con el sujeto sus valores personales y las metas que desean alcanzar en esta nueva etapa de su vida, desde la individualidad y colectividad, buscando la conexión entre los valores compartidos dentro del grupo y dar un nuevo significado al proceso migratorio.	Marzo 10/2025	Marzo 15/2025
O.4 Crear grupos de apoyo de comunidad venezolana en Quito, mediante el abordaje de terapia de Aceptación y Compromiso, para fomentar la conexión social comunitario	4.5 Enseñar técnicas de mindfulness y atención plena, en busca de conectar a los sujetos dentro del presente para la aceptación de sus experiencias sin juzgarlas.	Marzo 20/2025	Marzo 30/2025
	4.6 Fomentar la conexión social entre los miembros de grupo a través de actividades colaborativas y de trabajo de equipo en busca de identificar los recursos comunitarios y oportunidades de apoyo externos que se encuentren disponibles en su situación actual en Quito.	Abril 10/2025	Abril 25/2025